

Н. М. Поліщук

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

9





Оптимальний руховий режим



Рациональне харчування та підтримання маси тіла на нормальному рівні



Особиста гігієна



Білки



Жири



Вуглеводи



Загартування



Відмова від шкідливих звичок

Органічні речовини
БІОЛОГІЧНА СИСТЕМА
+
ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ
Неорганічні речовини

ЧИННИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



Позитивні емоції

Вода



Усвідомлення цінності здоров'я

Дотримання режиму дня



Здоровий нічний сон



Активний відпочинок

Мінеральні речовини



Вітаміни



Н. М. Поліщук

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 9 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ
«Грамота»
2017

УДК 613.(075.3)

П50

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ МОН України від 20.03.2017 р. № 417)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Експерти, які здійснили експертизу цього підручника під час проведення конкурсного відбору проектів підручників для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів і зробили висновок про доцільність надання підручнику грифа *«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»*:

Волкова А. Д., учитель основ здоров'я Комунального закладу «Навчально-виховне об'єднання № 6 “Спеціалізована загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів, центр естетичного виховання «Натхнення»” Кіровоградської міської ради Кіровоградської області», учитель вищої категорії, старший учитель;

Поліщук Н. А., науковий співробітник науково-дослідної лабораторії освітніх інновацій та координації діяльності РМК (ММК) Волинського ІППО;

Аксьонова О. П., доцент кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, кандидат педагогічних наук.

Поліщук Н. М.

П50 Основи здоров'я : підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Н. М. Поліщук. — К. : Грамота, 2017. — 192 с. : іл.
ISBN 978-966-349-621-4

Підручник укладено відповідно до навчальної програми «Основи здоров'я» для учнів 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів. У ньому подано поради та рекомендації щодо формування в школярів стійких переконань у пріоритеті здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей, бережливого, дбайливого й усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення. Уміщено інформацію про основні принципи та закономірності життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя та зміцнення здоров'я.

Для учнів, учителів, методистів, батьків.

УДК 613.(075.3)

ISBN 978-966-349-621-4

© Поліщук Н. М., 2017

© Видавництво «Грамота», 2017



Дорогі дев'ятикласники!

Безумовно, ви вже переконалися, що людина — творець свого здоров'я. Вивчаючи курс «Основи здоров'я» у 9 класі, ви знайдете відповіді на багато запитань, усвідомите, чому так важливо з юнацького віку вести здоровий спосіб життя, займатися фізичною культурою, дотримуватися правил особистої гігієни, правильно поводитись у різних ситуаціях, позитивно спілкуватися, уникати стресів. Юнаки й дівчата, які входять у суспільне життя своєї країни, повинні керуватися принципами моральності, розумними шляхами досягати справжньої гармонії здоров'я, займати активну громадянську позицію, розвивати екологічно доцільне мислення й поведінку.

Маємо надію, що наш підручник допоможе вам отримати нову інформацію, удосконалити життєві навички, переконатися в цінності здоров'я та неповторності життя. Ви дізнаєтеся про феноменальність життя та сучасне уявлення про здоров'я, про складові самореалізації, самопізнання, формування особистості, характеру, самооцінки, а також поповните свої знання про психологічні та моральні якості людини.

Багато хто з вас уже замислюється про життєве самовизначення та майбутню сім'ю, тож сподіваємося, що вам стане в пригоді інформація про стосунки з дорослими й однолітками, цінність родини, готовність до сімейного життя, стан репродуктивного здоров'я молоді.

У підручнику запропоновано не тільки цікаву інформацію, а й багато практичних завдань, життєвих ситуацій, рольових ігор для розвитку важливих для вас умінь і навичок.

Краще засвоїти й закріпити вивчений матеріал вам допоможуть подані нижче рубрики.



Запам'ятайте! — містить визначення або матеріал, який потрібно запам'ятати.



Пригадайте! — допоможе пригадати вивчений раніше матеріал, щоб краще засвоїти новий.



Я вважаю так. А ти? — робота в парі з однокласником (однокласницею). Аналізуючи ситуацію або малюнок, намагайтеся прислухатися одне до одного.



Працюємо разом — колективна робота в групі. Завдяки такому виду роботи ви зможете працювати в команді. Це буде безцінний досвід для майбутнього дорослого життя.



Поміркуйте — індивідуальне завдання, що мобілізує пам'ять, розвиває логіку й уміння висловлювати власну думку.



Пізнаємо себе; Випробовуємо себе; Моделюємо ситуацію; Удосконалюємо себе — ці рубрики відображають вид вашої практичної діяльності або самостійної, групової чи спільної роботи з дорослими (учителем, лікарем, рідними й близькими). Ви оцінюватимете своє здоров'я, моделюватимете життєві ситуації, відпрацьовуватимете алгоритми дій, поведінки в певних ситуаціях, прийматимете зважені рішення, братимете участь у рольових іграх.



Висловлюємо свою думку — завдання, призначені для обговорення в класі, коли ви зможете висловити власні ідеї під час дебатів, «мозкового штурму» тощо.



Кроки до успіху — стисла інформація з корисними порадами наприкінці кожного параграфу. Після завершення курсу «Основи здоров'я» у 9 класі, підсумувавши ці маленькі кроки, ви переконаєтеся, що зробили ще один великий крок до справжнього успіху у своєму житті.



Доведіть, що ви знаєте — підсумкові запитання до кожного параграфу.



Домашнє завдання — пропонуємо виконати самостійно, разом із батьками або з близькими людьми.



Шукаємо інформацію до наступного уроку — завершальна й дуже важлива рубрика в параграфі. Виконавши завдання, розміщені в ній, ви зможете проконтролювати здобуті знання, відпрацювати важливі навички здорового способу життя в колі сім'ї та здійснити творчу пошукову діяльність, результатом якої стане ефективне сприйняття нового матеріалу. Не нехуйте порадами батьків і близьких людей. Їхній життєвий досвід безцінний!

*Успіхів вам!
Автор*

РОЗДІЛ 1 ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ КОЖНОГО — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

§ 1. Життя як феномен. Здоров'я як атрибут людського життя. Рівні здоров'я. Дотримання здорового способу життя

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про основні ознаки феноменальності життя та здоров'я;
- про вияви феномену здоров'я людини;
- про ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів;
- про чинники підтримання мотивації до здорового способу життя.



Пригадайте!

За якими ознаками живі організми відрізняються від об'єктів неживої природи?

У чому полягає феномен життя. *Феномен* — незвичайне явище, рідкісний факт, який важко збагнути.

Уявімо чорний безмежний космос — холодний вакуум, насичений жорстким космічним випромінюванням. У ньому на величезній швидкості мчить своєю орбітою відносно невелике небесне тіло — планета Земля. Її огортає тонкий шар, у якому сконцентроване життя. Найближчі планетні системи, подібні до земної, розташовані від нашої планети на відстані декількох тисяч світлових років. Важко таке уявити? Проте це так. Земля — маленька порошокинка порівняно з безмежним Усесвітом. І те, що на ній вирує життя, — це справжнє диво.



Поліркуйте

Що таке життя?

Пригадаймо *основні ознаки живого організму*:

- здатність до розмноження, росту, розвитку, різних форм руху;
- активна регуляція свого складу та функцій;
- пристосованість до умов навколишнього середовища;

- наявність обміну речовин;
- здатність реагувати на подразнення.

Вияви феномена людини. Людина як природна істота — теж живий організм, який здійснює обмін речовин із навколишнім середовищем. Вона є одним із численних біологічних видів, що мешкають на Землі. Еволюція людини нерозривно пов'язана з еволюцією всього органічного світу. За своєю будовою та фізіологічними функціями людина належить до тваринного світу. Однак вона має *загальні, властиві тільки їй, особливості*:

- прямоходіння; руки, пристосовані до праці;
- високорозвинений мозок, здатний відображати світ у поняттях і перетворювати його відповідно до своїх потреб, інтересів, ідеалів;
- свідомість як здатність до пізнання сутності навколишнього світу та своєї особистої природи;
- мислення та мову, що виникли внаслідок трудової суспільної діяльності.

Людина не може існувати окремо від природи. Своєю появою вона змінила ситуацію на Землі, бо не тільки адаптувалася до навколишнього середовища, а й пристосувала його до себе.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте такі слова: «Людина є найрозумнішою істотою на Землі, тож вона має бути відповідальною за свої вчинки й дії»?



Працюємо разом

Розгляньте *малюнок 1* і змодельуйте спосіб життя людини кам'яного віку, трипільської культури, княжої доби, позаминулого століття. Як змінився ритм життя людини? Що в цьому корисного? А що втратила людина, «відійшовши від природи»?



Мал. 1. Еволюція людини

Що таке здоров'я. Здоров'я — це найцінніший скарб, основа всього життя. Настрій, працездатність, прагнення до творчості залежать від стану здоров'я. Адже це саме той потенціал, який забезпечує людині можливість пристосуватися до змін довкілля, здолати хворобу, віддалити старіння.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «здоров'я — це стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад». Стан здоров'я формується внаслідок взаємодії зовнішніх (природних, соціальних) і внутрішніх (спадковість, вік, стать) чинників.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах подану інформацію.

На Параолімпійських іграх 2016 р. українські спортсмени здобули 117 медалей: 41 золоту, 37 срібних і 39 бронзових.

У визначенні поняття «здоров'я», яке наведено в статуті ВООЗ, не враховано людей з уродженими або набутими вадами. Чи можуть такі люди повноцінно жити, не вважаючи себе хворими? За яких умов? Відповідаючи на запитання, скористайтеся таким визначенням: **здоров'я** — це процес збереження та розвитку біологічних, фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності за максимальної тривалості життя.

- Зробіть висновок про феноменальність резервних можливостей організму людини (мал. 2).



Мал. 2.

Роксолана Дзьоба-Баян, лучниця параолімпійської збірної України

Здоров'я, хвороба та проміжні стани. Не потребує доказу твердження, що бути здоровим краще, ніж бути хворим. На думку вчених, хвороба — стан здоров'я, коли резерви його знижені або в ньому є вади. Виникнення хвороби в людини — наслідок впливу на організм шкідливих природних і соціальних чинників, основними серед яких є: недостатня пристосованість організму людини до умов життя, фізіологічні особливості організму людини, спадковість, кліматичні чинники та соціальне середовище. Будь-яка хвороба — це порушення нормальної життєдіяльності організму під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів, унаслідок чого знижуються його пристосувальні можливості. Український учений В. Підвисоцький уважав, що не існує абсолютного здоров'я й абсолютної патології, бо між ними є безліч зв'язків.

Здоров'я та хвороба — два протилежні стани організму людини. Однак існує ще й проміжний стан — *передхвороба*, або *третій стан*. Нині в цьому стані перебуває більшість населення планети. Ознаками проміжного стану є неприємні суб'єктивні відчуття: роздратування, головний біль, слабкість, потемніння в очах при різких змінах положення тулуба, утрата апетиту, низька працездатність, задишка при помірному фізичному навантаженні, неприємні відчуття в ділянці серця тощо. Такий стан характерний для тих, хто веде малорухливий спосіб життя, неправильно харчується, має шкідливі звички тощо. Якщо організм подолає третій стан, то здоров'я поновиться.



Мал. 3. Самовдосконалення по-індійськи



Висловлюємо свою думку

У Стародавній Індії вважали, що «бути здоровою людиною — це мистецтво, якому людина присвячує все своє життя» (мал. 3). Як ви розумієте цей вислів?



Кроки до успіху

Народна мудрість стверджує: «Життя — це, мабуть, єдина цінність людини, яку неможливо замовити або купити й за неправильного ставлення до нього можна легко втратити». Щоб чогось досягти в житті, здійснити свої бажання, відчувати себе щасливим, потрібно мати міцне здоров'я. Здоров'я — найцінніше, що є в людини, бо тільки здорова, усебічно розвинена людина здатна бути справжнім творцем власної долі. Кожен із вас буде спроможним створити резерви здоров'я та зберегти його надовго, якщо обере раз і назавжди здоровий спосіб життя.

Оттавська хартія сприяння здоров'ю (1986) визначила вісім чинників, які дають можливість кожній людині реалізувати свій потенціал здоров'я. Це — мир, дах над головою, справедливість і рівність, освіта, повноцінне харчування, достаток, стабільна екосистема, сталі ресурси. (Ознайомтеся з ними докладніше в додатку 1, с. 171–172).



Доведіть, що ви знаєте

1. У чому полягає феноменальність життя та здоров'я людини?
2. Напишіть власне визначення терміна «здоров'я».
3. Яке місце займає здоров'я у вашому житті?



Домашнє завдання

1. Визначте свою масу тіла, зріст, об'єм грудної клітки, скориставшись допомогою батьків чи близьких людей. Підрахуйте частоту серцевих скорочень (пульс) після ранкового пробудження, лежачи в ліжку, вмивання, прибирання в кімнаті.
2. Перевірте здатність свого організму боротися з гіпоксією (нестачею кисню). Для цього після глибокого вдиху затримайте дихання. Скільки секунд ви витримали? Затримайте дихання після видиху. На скільки секунд ви змогли його затримати? Запишіть ці дані в робочий зошит.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть висловлювання видатних людей про здоров'я, використовуючи літературні джерела.

§ 2. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної та духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про основні ознаки й складові здоров'я людини та чинники впливу на нього;
- про вплив способу життя на здоров'я;
- про взаємозв'язок окремих складових здоров'я;
- про вміння оцінювати рівень свого здоров'я.



Пригадайте!

Які складові здоров'я людини вам відомі?

Здоров'я — найбільша цінність, подарована людині природою. Упродовж багатоміліардної історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню

проблем здоров'я завжди приділяли велику увагу. Представники різних наук і фахівці у сфері охорони здоров'я робили спроби проникнути в таємниці феномену здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати здоров'ям протягом усього життя, знаходити засоби для його збереження.

Сучасна наука передбачає цілісний, або холістичний (з грецьк. *цілісність*), погляд на здоров'я як феномен. Здоров'я розуміють як цілісність, якої набуває індивід у процесі свого становлення, що об'єднує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Ці складові є невід'ємними одна від одної, перебувають у тісному взаємозв'язку й у сукупності визначають стан здоров'я людини (мал. 4).



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах ознаки здоров'я. Визначте їх у порядку значущості.

Ознаки здоров'я:

- нормальне функціонування організму в цілому;
- здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності й суспільно корисній праці;
- динамічна рівновага організму та його функцій і чинників навколишнього середовища;
- здатність організму пристосовуватися до змін довкілля;
- відсутність хвороби, хворобливого стану або хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак будь-якого порушення;
- повне фізичне, духовне, розумове та соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності й саморегулювання.

Основні складові здоров'я. *Фізичну складову* здоров'я організму людини визначають ознаки її фізичного стану та розвитку. Якщо людина фізично міцна, рідко хворіє, має високу працездатність, то говорять, що вона має добрий фізичний стан. У її організмі злагоджено діють усі органи. Це можна визначити, наприклад, за температурою тіла, частотою дихання й станом пульсу. У такої людини зазвичай нічого не болить, вона має добрий апетит і міцний сон, її маса відповідає зросту й віку, у неї не погіршується самопочуття під час коливань температури, атмосферного тиску, вологості повітря.



а



б



в



г

Мал. 4. Основні складові здоров'я: а) фізична; б) соціальна; в) духовна; г) психічна

Психічна складова здоров'я включає розуміння людиною своїх почуттів і культуру їхнього виявлення, визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя, здоров'я, дає змогу людині нормально розвиватися, творчо сприймати довкілля.

Соціальна складова здоров'я передбачає діяльне ставлення до світу, тобто активну життєву позицію, адже те, що людина отримала від природи, вона може реалізувати тільки в суспільстві.

Духовна складова здоров'я — це система цінностей і мотивів поведінки людини та її зв'язок із навколишнім світом. Духовно багата людина бачить красу природи, людей і витвір їхнього мистецтва. Вона визнає загальнолюдські й національні цінності, норми спілкування й стосунки з оточенням, ставиться з повагою до поглядів інших людей і результатів чужої праці.



Запам'ятайте!

Духовно здорова людина — життєрадісна, оптимістична, легко долає життєві труднощі.



Поміркуйте

Проаналізуйте кожну складову здоров'я стосовно себе.

Здоровий спосіб життя. Формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я, інтелектуальному й духовному розвитку особистості, успішному навчанню сприяє дотримання здорового способу життя.



Пригадайте!

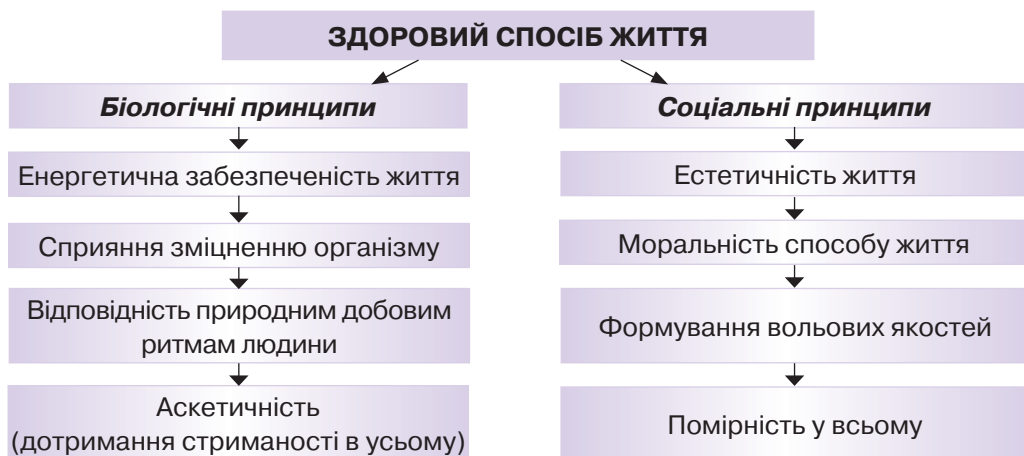
Здоровий спосіб життя — це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх напрямках.



Висловлюємо свою думку

Здоровий спосіб життя ґрунтується на біологічних і соціальних принципах (схема 1). Як ви їх розумієте?

Схема 1



Складові здорового способу життя. На життєздатність організму людини впливає декілька чинників.

Рівень і якість життя людини. Вони залежать від географічних і кліматичних умов, але найбільше — від економічного рівня розвитку суспільства, у якому живе людина. Це й забезпечення житлом, і можливість здобути освіту, умови для праці та відпочинку, а також задоволення потреби в якісному харчуванні, одязі, певних особистих речах.

Рівень культури людини. Досягнення в галузі медицини, інформаційних технологій дають змогу використовувати набуті знання з користю для людини. **Культура здоров'я** — це уважне й відповідальне ставлення людини до себе, прагнення до самопізнання, самовдосконалення особистості. Водночас це частина загальної культури людини, призначення якої — сприяти гармонійному розвитку духовних, психічних і фізичних сил, формуванню високого рівня працездатності й тривалого, здорового та щасливого життя.

Місце здоров'я в житті людини, навчання здоров'я. Здоров'я потрібне людині не тільки для життя, а й для самореалізації. Здоров'я та тривале діяльне життя — одна з необхідних умов буття гармонійної особистості. Надійний спосіб бути здоровим — уміти формувати, зберігати й зміцнювати власне здоров'я.

Відсутність шкідливих звичок. Такі хвороби, як алкоголізм, токсикоманія, наркоманія, що руйнують особистість людини, є наслідком шкідливих звичок. Тож краще їх не набувати, ніж потім, у дорослому житті, з величезними труднощами позбавлятися, відновлюючи втрачене здоров'я.

Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. Здоров'я населення залежить від соціально-історичного розвитку суспільства й життєздатності людей, які проживають на певній території впродовж багатьох поколінь. Темпи глобальних змін у сучасному світі настільки стрімкі й багатовекторні, що деякі люди з великим напруженням пристосовуються до умов життя, які постійно змінюються. Як наслідок, змінюються поширеність, характер і вік захворювань сучасної людини. Шкідливі звички, незбалансоване харчування (мал. 5), несприятливі умови праці, моральне й психічне навантаження, малорухливий спосіб життя, погані матеріальні умови, незгода в сім'ї (мал. 6), самотність, низький освітній і культурний рівні — це чинники, що впливають на здоров'я.

Негативно позначається на формуванні здоров'я людини й несприятливий екологічний стан навколишнього середовища, зокрема забруднення повітря, води, ґрунту, а також складні природно-кліматичні умови.

Якщо в минулому людство страждало від інфекційних хвороб, то нині набули характеру епідемій хронічні неінфекційні захворювання, з'явилися нові інфекційні хвороби (ВІЛ-інфекція, СНІД, лихоманка Ебола, туберкульоз із множинною та широкою стійкістю до ліків, ати-



Мал. 5. Спробуй відмовитися?



Мал. 6. Сварки в сім'ї пригнічують

пова пневмонія, свинячий грип тощо), проти деяких із них навіть не розроблено методик адекватного лікування.

У системі цінностей, важливих для людини, особливе місце належить здоров'ю. Захворівши, ви шукаєте й найчастіше знаходите причини, які викликали хворобу. Серед них можуть бути різні бактеріальні та вірусні інфекції, неправильне харчування, травми, порушення обміну речовин тощо. Часто можна чути твердження, що хвороба виникла на «нервовому ґрунті». Дійсно, психосоматичні, тобто органічні, захворювання серед інших хвороб становлять 60–70 % і виникають унаслідок психоемоційного перенапруження. Однак коли на проблему подивитися глибше, то виявиться, що на виникнення будь-якого захворювання впливають різні фактори, які й визначають, урешті-решт, *життєстійкість організму*.



Запам'ятайте!

Якщо захисні й пристосувальні сили організму людини перенапружені або різко ослаблені, то шкідливі фактори, які зазвичай не викликають захворювання, можуть його спровокувати.



Пізнаємо себе

Самооцінка рівня здоров'я

Об'єднайтеся у групи й обговоріть результати домашнього завдання § 1, яке ви виконували разом з батьками або близькими людьми.

1. Порівняйте свої дані частоти серцевих скорочень після пробудження та вмивання, прибирання в кімнаті тощо. Якщо різниця між отриманими результатами становить 6–8 за 1 хв, це свідчить про хороший фізичний стан, а 10–14 — про поганий.

2. Перевірте здатність організму боротися з гіпоксією. Оцініть функціональний стан дихальної системи, використавши дані проб Штанге й Генчі.

Проба Штанге. Якщо після глибокого вдиху ви затримали дихання на 60 с, це свідчить про хороший рівень здоров'я, а якщо витримали менше ніж 25 с, треба поліпшувати рівень фізичного здоров'я.

Проба Генчі. Якщо після видиху ви затримали дихання на 40 с, це вказує на хороший рівень фізичного здоров'я, якщо ж витримали менше 15 с, потрібно приділити здоров'ю особливу увагу.

3. Обговоріть план дій щодо поліпшення власного здоров'я.



Кроки до успіху

Ми говорили про здоров'я фізичне, соціальне, психічне, духовне. Який між ними зв'язок? У реальному житті всі чотири складові здоров'я — фізична, психічна, духовна й соціальна — взаємопов'язані. Водночас кожна з них є багатогранною та неповторною. Тільки в їхньому поєднанні формується й розвивається здоров'я людини.

Здоровий спосіб життя спрямовує діяльність людини на формування, збереження та зміцнення свого здоров'я. Він передбачає не тільки знання основних чинників впливу на здоров'я, а й дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особливої гігієни, визначення та обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків та алкоголю, тютюнокуріння. При цьому велике значення для зміцнення здоров'я має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання. Єдиної формули для лікування всіх хвороб немає. Однак наскільки розумніше було б дбати про збереження свого здоров'я до того, як воно погіршиться, щоб якнай-

довше жити активно та щасливо. Адже можливості людини величезні, резерви необмежені. Просто потрібно задуматися про це до того, як ці можливості будуть утрачені, а резерви вичерпані.

Латинське прислів'я стверджує: «У здоровому тілі — здоровий дух». Так стисло тисячоліття тому народ поєднав усі складові здоров'я.



Доведіть, що ви знаєте

1. Охарактеризуйте складові здоров'я людини.
2. Що таке *здоровий спосіб життя*? Які його складові?
3. Які ви знаєте принципи здорового способу життя?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми, хто з ваших рідних мав міцне здоров'я й прожив довге та щасливе життя.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію про відомих людей, їхній життєвий шлях, який привів їх до успіху. Розпитайте в близьких вам людей про їхнє життєве кредо.

§ 3. Сфери життя людини. Планування життя. Життєве кредо

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про необхідність планувати життя;
- про вміння аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі;
- про вміння розробляти довгострокові плани, ураховуючи важливі сфери життя.



Питайте!

Хто є людина? У чому полягає її сутність?

Сфери життя людини. Ви вже знаєте, що людина — невід'ємна частина природи. Її поява — наслідок загального світового процесу, результатом якого є життя в різних його формах, а людина, у свою чергу, є формою цього життя — так само, як тваринний і рослинний світ. Людина може й повинна жити в гармонії з природою, іти з нею пліч-о-пліч. Нині ми далеко відійшли від тваринного світу, тому нам важко уявити людину поза суспільством. Людина — істота соціальна, і роль соціального середовища людини має надзвичайно велику силу. Саме *суспільство* (організована сукупність людей, об'єднаних характерними для них відносинами) є носієм людських цінностей, переконань і людських стосунків. Стосунки між людьми в межах суспільства називають *соціальними*. Які ж є сфери життя людини?

Соціальна сфера — одна з найважливіших сфер життя суспільства, у якій реалізуються соціальні інтереси всіх верств населення, відносини суспільства й особи, умови праці й побуту, здоров'я (мал. 7, с. 14), відпочинку.

Економічна сфера — цілісна підсистема суспільства, що забезпечує виробництво (мал. 8, с. 14), розподіл, обмін і споживання товарів і послуг.



Мал. 7. Піклуватися про здоров'я — важливо



Мал. 8. Розвинене виробництво — запорука добробуту



Мал. 9. Освіта, наука, мистецтво — складники культури суспільства

Політична сфера — це стосунки між людьми, пов'язані насамперед із владою, які гарантують спільну безпеку.

Духовна сфера — система взаємин між людьми, яка відображає моральне життя суспільства (мал. 9).



Висловлюємо свою думку

Духовна сфера представлена такими багатогранними підсистемами, як релігія, наука, культура, освіта, мистецтво й ідеологія. Як ви вважаєте, чому духовна сфера має таке велике значення для будь-якого розвинутого суспільства?

Необхідність планувати життя. Що таке *планування життя*? Чи плануєте ви своє життя? Чи складаєте ввечері план майбутнього дня, ставите собі завдання й потім цей план реалізуєте? А може, щось заважає вам це робити? На жаль, більшість людей живе, не ставлячи перед собою жодних завдань: їх цілком замінюють сподівання, мрії, фантазії, невпевненість у завтрашньому дні.

Планування життя — це побудова конкретного плану свого життя на день, місяць, рік тощо. Воно важливе для тих людей, хто відповідально ставиться до свого життя, хто хоче багато зробити й досягти мети.

План вашого дня — це ваше майбутнє сьогодні. План на місяць і квартал — запорука ефективної праці. Ваш план на рік і на життя — це ваше майбутнє.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами: «Розплановане життя нудне», «План обмежує розвиток», «План не надихає на творчість». Обговоріть твердження, що відповідають назвам груп про планування життя. Чи згодні ви з ними? Яке ваше бачення планування життя?

Про особисті цілі та довгострокові плани. Планування життя можна порівняти з багатоповерховим будинком, фундаментом якого є ваші життєві цінності. З них і треба починати планування. Визначивши цінності, сформулюйте особисті життєві цілі. Що яскравіше й конкретніше ви зможете побачити бажаний результат, то краще. Щоб рухатися по життю в обраному напрямі ефективніше, зверніть увагу на людей, які вас оточують щодня: однокласників, друзів, родичів. Можливо, треба переосмислити стосунки з цими людьми й ці нові погляди врахувати у вашому життєвому плануванні.

Важливий момент у плануванні власного життя — план особистого розвитку. Як ви хочете розвиватись уже сьогодні, на найближчому тижні, у найближчий місяць, рік? Навіть якщо з оточенням, цінностями й цілями у вас усе добре, то для повноцінного планування життя вам може не вистачити елементарних життєвих навичок і корисних звичок. (*Пригадайте вивчене раніше*). Наприклад, звичку відкладати все на останній день доведеться замінити на звичку робити все вчасно. Якщо ви налагодили своє життя та відчуваєте, що вам під силу великі справи й досягнення, задумайтесь про свою найголовнішу ціль, якої ви прагнете досягти.

Життєве кредо. Для того щоб зважитися змінити своє життя й почати діяти, іноді людині потрібно небагато — усього лише мотивація або життєве кредо.

Кредо (від латин. *credo* — вірю) — символ віри, світогляду, переконань. Ви, мабуть, чули про *творче кредо*, *життєве кредо*, яке властиве кожній людині: письменнику й учителю, підприємцю та лікарю. Тільки людина є господарем свого життя, лише вона може вирішувати, що і як їй робити. Бажаємо, щоб ваш життєвий шлях був успішним, але це залежить від ваших поглядів на життя та цілеспрямованості.

Познаємо себе

Формулювання життєвого кредо

1. Об'єднайтесь у групи й обговоріть висловлювання видатних людей. Як ви розумієте їх? Які з висловлювань можуть стати для вас життєвим кредо та стимулом до великих змін? Висловіть свою думку стосовно власного життєвого кредо. Що особисто вам це потрібно зробити, аби успіх і позитивні емоції були поруч з вами в повсякденному житті?

«Наш великий недолік у тому, що ми занадто швидко опускаємо руки. Найправильніший шлях до успіху — увесь час пробувати ще один раз» (*Т. Едісон*).

«Особисто я люблю полуницю з вершками, але риба чомусь надає перевагу черв'якам. Ось чому, коли я йду на риболовлю, я думаю не про те, що я люблю, а про те, що любить риба» (*Д. Карнегі*).

«Прокидаючись уранці, запитай себе: "Що я повинен зробити?" Увечері, перш ніж заснути: "Що я зробив?"» (*Піфагор*).

«Бідний, невдаха, нещасливий і нездоровий — це той, хто часто вживає слово "завтра"» (*Р. Кійосакі*).

«Я цього хочу. Значить, це буде» (*Г. Форд*).

«Важка праця — це скупчення легких справ, які ви не зробили, коли повинні були зробити» (*Дж. Максвелл*).

«Раніше я казав: "Я сподіваюся, що все зміниться". Потім я зрозумів, що існує єдиний спосіб, щоб усе змінилося, — змінитися мені самому» (*Дж. Рон*).

«Невдача — це можливість почати знову, але вже більш мудро» (*Г. Форд*).

2. Проаналізуйте, що допомагає, а що перешкоджає вам прямувати до оміряної мети.



Кроки до успіху



Мал. 10. Скажіть «так» позитивним емоціям!

Кожен з вас у своєму житті робить вибір щодо подальших життєвих перспектив. Проте іноді складається так, що доводиться робити те, що вам не до вподоби. Та нічого не вдієш, є таке слово — «потрібно». Щоб досягти успіху в житті, насамперед треба грамотно його спланувати — продумати оптимальний перелік справ і загальний напрям життя, що відповідає вашим життєвим цінностям. Грамотне планування життя допомагає самоконтролю, розвиває самоповагу, наповнює оптимізмом, додає зібраності й енергії. Розпочніть планувати життя з найпростішого — складіть список справ і занять на кожен день. І зробіть це вже сьогодні. Не треба шукати відмовки. «Я не можу», «Мої обставини цього не дозволяють», «У мене такий характер», «Я живу в таких умовах...» — усе це абсолютна правда й водночас чудові відмовки, щоб відкласти на потім.

Найважливішою передумовою високої працездатності, міцного здоров'я та гарного самопочуття, які так необхідні в здійсненні ваших планів і сподівань, будуть суворий режим і чіткий розпорядок дня:

- життя без шкідливих звичок, відмова від «руйнівників» здоров'я — тютюнових виробів, наркотиків, алкоголю, а також від зловживання телевізором і комп'ютером;
- оптимальний руховий режим, активність, спорт;
- розумне чергування роботи й відпочинку, правильний розпорядок дня (вчасно лягати спати й прокидатися вранці);
- здорове харчування, загартовування, особиста гігієна, позитивні емоції (мал. 10) тощо.

Пам'ятайте, що тільки ви можете приймати рішення, від яких залежить ваше подальше життя.



Довежіть, що ви знаєте

1. Які є сфери життя людини? Яка з них, на вашу думку, найважливіша?
2. Як ви розумієте поняття «життєве кредо»?
3. Яке значення має здоровий спосіб життя в реалізації довгострокових планів людини?



Домашнє завдання

Виконайте завдання з рубрики «Удосконалюємо себе».



Удосконалюємо себе

Визначення цілей і розробка планів у різних сферах життя

Обговоріть з батьками та близькими людьми інформацію, уміщену в додатку 2, с. 172.

Поміркуйте, чи прагнете ви моральної досконалості; які чесноти з перелічених властиві вам і розвинені краще, а які потрібно формувати. Визначте цілі та розробіть план, виконання якого допоможе вам бути успішним (успішною) у різних сферах життя.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про значення здорового способу життя для людини, використавши засоби масової інформації та Інтернет.

РОЗДІЛ 2 ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я

§ 4. Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про переваги здорового способу життя;
- про вплив рухової активності на здоров'я;
- про взаємозв'язок чинників здорового способу життя.



Питайте!

Що таке здоровий спосіб життя? Які його чинники?

Взаємозв'язок чинників здорового способу життя. Здоров'я — найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя — це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Наукові дані свідчать про те, що більшість людей, за умов дотримання ними всіх чинників здорового способу життя, мають можливість жити довго та щасливо.

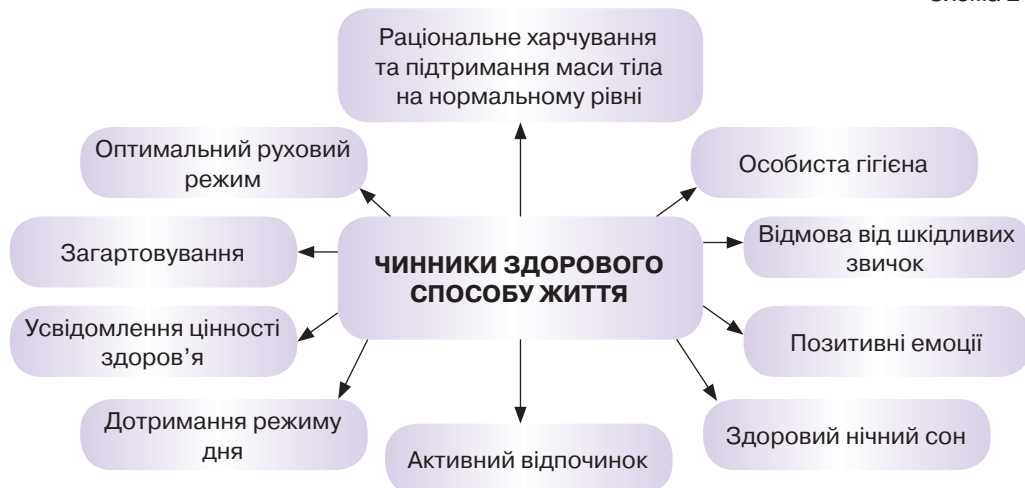
На жаль, чимало людей не дотримується найпростішого, обґрунтованого наукою здорового способу життя. Одні стають жертвами недостатньої рухової активності, що спричиняє передчасне старіння; другі, переїдаючи, сприяють неминучому в таких випадках розвитку ожиріння, склерозу судин, цукрового діабету; треті не вміють відпочивати, страждають від безсоння, унаслідок чого виникають численні захворювання нервової системи (ослаблення організму, підвищена збудливість, швидка виснаженість основних нервових процесів, порушення стану ендокринної системи тощо). Деякі люди, піддавшись шкідливій звичці до куріння, наркотиків чи алкоголю, свідомо вкорочують своє життя.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи й обговоріть чинники здорового способу життя (див. схему 2). Як вони взаємопов'язані між собою? Визначте чинники в порядку значущості. Обґрунтуйте відповідь. Змоделюйте на життєвих прикладах причини, які можуть перешкоджати їхньому дотриманню, і шляхи усунення цих причин.

Схема 2



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте поняття «фізичний розвиток», «рухові якості», «фізичні можливості», «фізична підготовленість», «хороша фізична форма»?

Про вплив рухової активності на здоров'я. Останні 100 років у всіх розвинутих країнах, незважаючи на значні досягнення медицини, кількість хворих на хронічні хвороби зростає. Сучасна людина звільнена від важкої фізичної праці завдяки механізації та автоматизації виробництва й розвитку транспорту. Ми охоче користуємося ліфтами, міським транспортом, забули про активний відпочинок. Учені дослідили, що найчастіше хворіють ті люди, які мало рухаються.

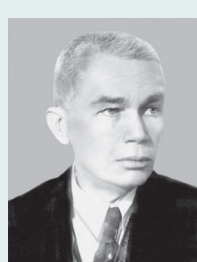
Пригадаймо, що таке *гіподинамія*. **Гіподинамія** (з грецьк. *знижена рухливість*) — це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя. Нині це один із найшкідливіших чинників, який негативно впливає на процеси росту й розвитку людини, спричиняє різні хронічні хвороби.

Наслідками гіподинамії є дистрофія скелетних м'язів; послаблення сили скорочень серця й тонуусу судин; зниження інтенсивності обміну речовин та енергії; порушення кровообігу, розвиток атеросклерозу; погіршення перетравлення й засвоєння їжі; послаблення імунітету; емоційна нестійкість.

Тому гіподинамію ще називають *хворобою цивілізації*. (Пригадайте вивчене раніше). Особливо небезпечна вона в підлітковому та юнацькому віці, коли рухова та фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін навколишнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час руху в організмі людини спрацьовують певні механізми, унаслідок дії яких посилюються функції не тільки м'язів, а й дихальної, серцево-судинної, нервової, травної систем тощо.

Гордість України

Олександр Олександрович Богомолець (1881–1946) — видатний український учений-патофізіолог, народився в Києві. Закінчив Одеський університет (1906), працював у Києві (1931–1946), академік кількох академій. Організатор і директор Інституту експериментальної патології та Інституту клінічної фізіології (на базі яких 1953 р. створено Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця). Вивчав проблеми патологічної фізіології, ендокринології, реактивності організму. Дослідження з геронтології та рекомендації щодо боротьби з передчасним старінням виклав у праці «Продовження життя» (1940), яка видавалася кілька разів, була перекладена різними мовами.



Поліркуйте

Як ви розумієте поняття: «фізичні якості», «фізична активність», «рухова активність», «хороша фізична форма»?



Пригадайте!

Фізичний розвиток — це динамічні зміни в організмі людини, зумовлені спадковими чинниками й певними умовами навколишнього середовища.

Фізичні якості — це сукупність властивостей організму людини, що забезпечують можливість здійснювати активну рухову діяльність. Якщо ці можливості розвивати, то вони покращуються.

Розвиток фізичних якостей — це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність. До основних фізичних якостей людини належать: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.



Висловлюємо свою думку

Які фізичні якості розвинені у вас найкраще? Як часто ви робите ранкову зарядку? Яким видом спорту займаєтеся? Чи подобаються вам уроки фізичної культури? У які спортивні ігри ви граєте на уроках фізичної культури?

Фізична та рухова активність. Ви часто чуєте такі поняття, як «фізична активність», «рухова активність». Чи є між ними відмінність? Чи тотожні вони?

Фізична активність — складова здорового способу життя. Це діяльність людини, спрямована на досягнення фізичної досконалості, що характеризується конкретними якісними й кількісними показниками (мал. 11). Фізична активність визначається як будь-який рух тіла, що роблять скелетні м'язи, унаслідок якого відбувається достовірне збільшення енергетичних витрат, вище від рівня основного обміну речовин. (Пригадайте вивчене з курсу біології).

Руховою активністю називають суму рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Рухову активність дітей і підлітків умовно поділяють на такі види:



Мал. 11. Фізична активність

- активність у процесі фізичного виховання (уроки фізичної культури, заняття в спортивних секціях);
- активність у процесі навчання, суспільно корисної та трудової діяльності;
- фізична активність у вільний час.

Ви вже знаєте, що рухова активність і здоров'я взаємопов'язані. Провідний чинник у формуванні здоров'я людини — звична для неї добова рухова активність, яка є важливим компонентом способу життя й поведінки людини.



Я вважаю так. А ти?

Згідно з даними ВООЗ, рухова активність підлітків становить: заняття в школі — 4–6 год, легка активність — 4–7 год, помірна — 2,5–6,5 год, висока — 0,5 год. А яка вона у вас? У найближчого вашого оточення? (Більше про різні види фізичної активності ви дізнаєтеся з додатка 3, с. 173).

Що таке вправи циклічного й ациклічного характеру. За ступенем впливу на організм усі види фізичної активності (залежно від структури рухів) поділяють на дві великі групи: вправи циклічного й ациклічного характеру (мал. 12).



а



б

Мал. 12. Циклічні (а) й ациклічні (б) вправи

Циклічні вправи — це такі рухові акти, у яких тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл. До них належать ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування.

В **ациклічних вправах** структура рухів не має стереотипного циклу та змінюється в ході їх виконання. Це гімнастичні й силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборства. Ациклічні вправи впливають на функції опорно-рухового апарату, унаслідок чого збільшується сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість у суглобах, лабільність нервово-м'язового апарату тощо. Видами фізичної активності з переважним використанням ациклічних вправ є гігієнічна гімнастика, заняття в групах здоров'я та загальної фізичної підготовки, ритмічна й атлетична гімнастика.

Що таке аеробна й анаеробна активність. Ваші однолітки, які займаються спортом, знають, що види навантажень на організм людини поділяють на аеробні й анаеробні.

Аеробна активність — це навантаження, за яких пульс становить 140–160 ударів за хвилину. (Пригадайте вивчене раніше). Під час виконання таких вправ організм забезпечується киснем у належній кількості. Аеробні тренування підтримують у тонусі серцево-судинну систему, допомагають спалити зайві калорії, а також підготувати м'язи до більш складних навантажень. До них належать біг, плавання, аеробіка, їзда на велосипеді, ходьба на лижах.

Анаеробна активність — це інтенсивні нетривалі вправи, під час яких організм людини відчуває брак кисню. Виконують такі вправи за рахунок енергії, яка була відкладена

в запас у м'язах. Анаеробні тренування — це швидкий спринт, важка атлетика, вправи через скакалку, заняття на силових тренажерах, подолання крутого підйому тощо.

Аеробні тренування від анаеробних можна відрізнити ще й за їхньою інтенсивністю. Якщо тренування триває 15–20 хв із середньою інтенсивністю, то це — аеробне тренування. Якщо інтенсивність є високою й спортсмен не може витримати темп більш як 2 хв, то навантаження — анаеробні.



Я вважаю так. А ти?

На вашу думку, для кого корисні анаеробні, а для кого — аеробні тренування? Чи всім підходять анаеробні навантаження? Чи можна практикувати анаеробні вправи спортсменам-початківцям?



Трацюємо разом

Обговоріть у групах рекомендації щодо аеробних та анаеробних тренувань. Змодельуйте ситуації за умов їхнього недотримання. До яких наслідків це може призвести?

Рекомендації щодо аеробних та анаеробних тренувань

Новачкам треба почати з аеробних тренувань. Протягом перших кількох тижнів відбувається звикання до спортивних навантажень, нарощування їхньої інтенсивності. Усе це готує організм до більших навантажень.

Якщо ви вже набули достатнього спортивного досвіду, то перед початком тренувань потрібно розім'ятися, розігрітися, зробити аеробну розминку середньої інтенсивності. Таку саму розминку треба буде зробити й після анаеробної вправи. Анаеробне тренування має продовжуватися не більше ніж 60 с і послідовно чергуватися з довготривалим (утричі довшим за анаеробну вправу) періодом відновлення. В анаеробних заняттях дуже важливі регулярність і правильна періодичність. Такі тренування за умови правильного виконання — найкращий спосіб накачати м'язи, а також уникнути викривлення постави, проблем із суглобами.

Помірні анаеробні навантаження роблять тіло людини атлетично струнким, сильним і красивим.



Поліркуйте

Як ви розумієте слова американського лікаря-практика *К. Купера*, який розробив численні тести для оцінювання фізичного стану організму: «Наш організм створений на 120 років життя. Якщо ми живемо менше, то причиною є не недоліки організму, а те, як ми з ним поводитимось?»



Кроки до успіху

Учений-фізіолог, лауреат Нобелівської премії в галузі медицини та фізіології *І. Павлов* прожив довге життя — 86 років, залишаючись бадьорим, фізично міцним і працездатним до глибокої старості. Він писав: «Усе своє життя я любив і люблю розумову працю й фізичну, але, мабуть, усе-таки другу — більше».

Фізична праця, фізичні вправи дуже впливають на фізичний, розумовий і психічний розвиток людини, особливо в підлітковому віці. Вони стимулюють ріст і розвиток усіх органів і систем організму. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують працездатність серцевого м'яза. Треноване серце в стані спокою скорочується повільніше, що дає йому змогу краще відпочивати, економніше працювати, збільшувати хвилинний об'єм крові під час роботи й надходження кисню та поживних речовин. Фізичні вправи сприяють кращому розвитку системи дихання. Під впливом фізичної роботи підвищується інтенсивність обміну речовин у всіх органах і системах організму. Крім того, що фізичні

вправи розвивають і вдосконалюють усі функції організму, вони ще й підвищують його стійкість до впливу чинників навколишнього середовища. А що робити, якщо дефіцит рухів усе-таки є? Ось кілька конкретних рекомендацій:

- робіть ранкову гігієнічну гімнастику;
- запишіться в спортивну секцію або туристичний клуб;
- проводьте фізкультхвилинки під час виконання домашніх завдань;
- займайтеся ходьбою, бігом, рухливими іграми, катайтеся на лижах і ковзанах;
- у вихідні дні вирушайте із сім'єю в похід, на лижну прогулянку.

Важко переоцінити значення рухів у житті людини. Ще давні греки стверджували: «Хочеш бути здоровим — бігай, хочеш бути сильним — бігай, хочеш бути красивим — бігай, хочеш бути розумним — бігай».

Струнка постава, гармонійно розвинене тіло завжди привертала до себе увагу. Вони оспівані поетами, відображені в численних творах художників і скульпторів. У поєднанні з духовністю, розумом і здоров'ям гармонія тіла становить найбільший скарб, яким може володіти людина.



Доведіть, що ви знаєте

1. Як взаємопов'язані чинники здорового способу життя?
2. Як впливає рухова активність на організм підлітка?
3. Що таке аеробна й анаеробна активність?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми вивчене на уроці. Розпитайте про їхнє ставлення до занять як анаеробними, так і аеробними вправами.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про складові особистої гігієни, використавши засоби масової інформації та Інтернет.

§ 5. Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про основні складові особистої гігієни;
- про правила особистої гігієни;
- про гігієнічні процедури.



Пригадайте!

Як взаємопов'язані чинники здорового способу життя?

Що таке гігієна й особиста гігієна. *Гігієна* — це наукова дисципліна та практична галузь медичної науки, яка досліджує закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини й громадське здоров'я з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних норм і правил, а також профілактичних заходів. Вона забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності людини, збереження й зміцнення її здоров'я та запобігання виникненню різних захворювань.

Згідно з міфологією стародавнього світу, Асклепій (Ескулап) (*мал. 13*), давньогрецький бог лікування, син Аполлона, мав двох дочок — Панакею та Гігією.

Першу вважали покровительською лікувальної медицини, другу — покровительською медицини профілактичної. Саме від її імені утворене слово *гігієна* (з грецьк. *той, хто приносить здоров'я*) (мал. 13).

Особиста гігієна — це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. Особиста гігієна ґрунтується на принципах збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному особистому житті й діяльності людини. Вона спрямована на профілактику хвороб, створення сприятливих умов для життя й хорошого самопочуття.

До сфери особистої гігієни належать гігієна тіла й порожнини рота, фізична культура, загартовування, запобігання шкідливим звичкам, гігієна одягу та взуття, гігієна відпочинку та сну тощо.



Мал. 13. Асклепій і Гігієя



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Гігієна ставить перед собою велику й благородну мету — зробити розвиток людини найдосконалішим, життя — енергійнішим, старіння — менш швидким, а смерть — найбільш віддаленою»? (Е. А. Парке, англійський учений).

Про значення догляду за тілом. Забезпечення чистоти тіла, догляд за шкірою та волоссям — основні правила особистої гігієни й норма життя кожної людини. Якщо людина стежить за своїм тілом, це покращує її здоров'я та робить привабливою для інших людей. На організм людини впливає багато чинників — як зовнішні (температура довкілля, електричні й магнітні поля, ультрафіолетове випромінювання, хімічні речовини, мікроорганізми тощо), так і внутрішні (погане харчування, недостатня кількість вітамінів, низька рухова активність, шкідливі звички, недотримання режиму праці та відпочинку). Від того, як людина дбає про свій організм, як доглядає за своїм тілом, залежить її здоров'я. Тому особиста гігієна відіграє важливу роль у підлітковому та юнацькому віці. Предмети особистої гігієни мають бути індивідуальними, а засоби особистої гігієни треба добирати відповідно до віку й особливостей організму.



Висловлюємо свою думку

Розгляньте малюнок 14 та обговоріть, як зображені чинники впливають на організм людини.

Які ще чинники впливу на здоров'я людини вам відомі? Назвіть їх.



Мал. 14. Чинники, що впливають на організм людини



Мал. 15. Обов'язкова щоденна процедура

Залежно від типу шкіри (*пригадайте вивчене раніше*), для її миття треба використовувати гарячу й холодну воду. Жирну шкіру потрібно частіше мити гарячою та теплою водою, а суху — теплою та холодною. Приймати душ треба щодня (мал. 15). Важливим засобом для підтримання чистоти тіла є мило, яке має бути якісним, жирним, з приємним запахом, давати багато піни. Якщо шкіра ніжна, краще користуватися милом рідко, а якщо жирна — навпаки. Для шкіри обличчя найсприятливішою є м'яка вода кімнатної температури. Обличчя обов'язково треба мити перед сном із метою очищення вивідних отворів шкірних залоз від різноманітних забруднень. (*Пригадайте вивчене раніше*).



Паміркуйте

Обговоріть подану інформацію.

Через шкіру за годину виділяється 10–20 мл поту. Під час важкої роботи або перегрівання ця кількість може зростати до 300–500 мл і більше. Щодоби шкіра дорослої людини виділяє 15–40 г шкірного жиру, до складу якого входять різні жирні кислоти, білки й інші речовини, відбувається злущення до 15 г лусочок ороговілого епідермісу. (*Пригадайте вивчене раніше*). Сукупність цих та інших речовин сприяє розмноженню на шкірі бактерій і грибків.

- Поясніть, що відбуватиметься з організмом людини, яка нехтує правилами особистої гігієни.

Про родимки на шкірі. Дуже часто саме родимки є першопричиною появи в людини такого небезпечного для життя захворювання, як *меланома*, або *рак шкіри*.



Мал. 16. У разі зміни родимки зверніться до лікаря

Родимка — це доброякісне новоутворення на тілі, що складається з незрілих або змінених клітин епідермісу (мал. 16). Родимки не загрожують життю та здоров'ю людини, іноді це тільки косметичний дефект. Однак за певних обставин родимки раптом починають рости, проникаючи в глибокий шар шкіри й утворюючи метастази. На місці родимок формуються злоякісні клітини, які внаслідок більш інтенсивного обміну речовин дуже швидко діляться

й ростуть, породжуючи ракову пухлину. Родимки виникають як на обличчі, так і на закритих ділянках тіла, у пахових складках, на кінцівках тощо.



Запам'ятайте!

Родимки не можна в жодному разі видаляти домашніми засобами, перев'язувати або зрізати. Якщо у вас є родимки, треба бути обережними, щоб вони не зачіплювалися одягом, бретельками, ременем, сумочкою чи зазнавали постійного подразнення.

Лікарі розробили спеціальний тест для родимок, що дістав назву ABCD, який допомагає оцінити, коли родимки на тілі людини стають небезпечними, і виявити патологічно змінену родимку. *(Детальніше про це ви дізнаєтеся з додатка 4, с. 174).*

Якою має бути гігієна рук і ніг. Окремої уваги заслуговує гігієна рук і ніг (мал. 17). Руки треба мити з милом декілька разів на день. Кожна людина повинна мати власний рушник (окремий для рук та окремих для ніг) або рушники одноразового користування. Особливо ретельно треба мити між пальцями, куди можуть проникнути різноманітні хвороботворні грибки. Оскільки нігті є місцем накопичення мікроорганізмів, які поширюються на інші частини тіла, їх потрібно щоденно добре мити з милом, використовуючи щітку, частіше зрізати вільний край. Нігтям треба надавати овальної форми, а шкіру навколо нігтя зрізувати манікюрними ножицями, уникаючи порізів.

Щоб тримати ноги в чистоті, їх необхідно щоденно мити теплою водою з милом і добре витирати між пальцями. Суху шкіру ніг треба змащувати кремом. У разі інтенсивного потовиділення ноги потрібно протирати ліками, які висушують шкіру (за рекомендацією лікаря). Якщо потовиділення незначне, шкіру ніг можна протирати спиртом або одеколоном і посипати присипкою. Місця з грубою шкірою потрібно протирати пемзою. Нігті на ногах треба часто зрізувати по прямій лінії так, щоб лише вільний край був слабко заокруглений і м'які частини пальця не наростали на ніготь.

Гігієна волосся. Здорове волосся прикрашає людину, а головне — захищає голову від шкідливого впливу навколишнього середовища. Стан волосся тісно пов'язаний із загальним самопочуттям людини. Шкіра волоссяної частини голови має багато потових і сальних залоз, тому волосся треба мити в міру забруднення. Для цього необхідно використовувати теплу воду й мийні засоби. Вода для миття голови має бути м'якою. Сушити волосся потрібно обережно, витираючи м'яким рушником, а потім досушувати за кімнатної температури. Не рекомендується сушити волосся на сонці, біля електричної або газової плити, користуватися феном. Це пересушує волосся, воно втрачає блиск, еластичність, стає ламким.



Мал. 17. Дбайте про чистоту рук (а) і ніг (б)



Мал. 18. Розчісуйте волосся правильно

Одяг має бути легким, вільним і м'яким, не подразнювати шкіру, адже це впливає на її кровообіг. Вибираючи одяг, треба враховувати кліматичні особливості місцевості, пору року, традиції та професію людини. Одяг не має шкодити нормальним функціям організму, він має бути гарним і гігієнічним, адже від нього залежить зовнішній вигляд людини.

Призначення взуття — захищати ноги від несприятливих умов довкілля, тобто від охолодження, механічних ушкоджень, забруднень. Ось чому воно має відповідати всім анатомо-фізіологічним особливостям будови стопи, її формі, розміру, підтримувати амортизаційну й ресорну функції стопи, бути зручним, легким, повітропроникним і водостійким, а також відповідати умовам праці, побуту та клімату.

Незручне взуття, стискаючи стопу, може порушувати нормальний кров'яний лімфообіг, а також нормальну діяльність опорно-рухового апарату (мал. 19). Тож ніщо так не шкодить ногам, як неправильно підібране взуття. Воно є також причиною утворення мозолів, потіння ніг, викривлення пальців, виникнення запальних процесів і плоскостопості. У вузькому й тісному взутті ноги швидше охолоджуються, що може призвести до загальної застуди. Підбори не повинні бути вищими за 2–3 см — це забезпечує оптимальну рівновагу між м'язами — згиначами й розгиначами стопи. В іншому випадку нога набуває нестійкого положення, центр маси тіла переміщується вперед, зміщуються внутрішні органи, унаслідок чого розвиваються різноманітні захворювання. Взуття на високих підборах неприпустиме для дітей і підлітків, оскільки це може спричинити викривлення хребта, зміну нормальної форми таза.



Мал. 19. Незручне взуття — шкідливе для здоров'я

Важливо правильно розчісувати волосся: коротке — від коренів, а довге — від кінців, поступово переміщуючи гребінець угору (мал. 18). Гребінці та щітки мають бути індивідуальними, їх необхідно тримати в чистоті, ретельно мити й просушувати. Якщо після розчісування на гребінці кожного разу залишається декілька волосин, це нормальне явище, адже волосся постійно поновлюється. Людина щоденно може втрачати до 100 волосин, які замінюються новими.

Правильний догляд за волоссям допомагає запобігти не тільки його випаданню, а й різноманітним захворюванням.

Гігієна одягу та взуття. Одяг і взуття захищають людину від несприятливих метеорологічних чинників (холоду, спеки) і різних механічних ушкоджень.

Взуття потрібно просушувати й змащувати, зберігати чистим, у сухому приміщенні, яке добре провітрюється.

Гігієна порожнини рота. Значення гарної усмішки та зубів, що є окрасою людини, важко переоцінити. Здорові зуби мають велике оздоровче значення для організму. Незадовільний стан ротової порожнини сприяє проникненню інфекцій в орга-

нізм. Найпоширенішим захворюванням зубів є карієс. (*Пригадайте вивчене раніше*). Часто на зубах утворюються камені. Хвороби зубів можуть бути причиною інших захворювань, зокрема крові, серця, легенів, нирок.

Запобігти захворюванням зубів можна, якщо вживати відповідні гігієнічні заходи. Це насамперед раціональний режим праці та відпочинку, збалансоване харчування, відповідний догляд за ротовою порожниною (*мал. 20*). Після кожного приймання їжі потрібно полоскати рот водою кімнатної температури, видаляти залишки їжі спеціальними індивідуальними зубочистками. Для механічного очищення зубів від м'яких часток їжі та нейтралізації кислот, що утворюються в ротовій порожнині, застосовують порошки й пасти. Чистити зуби краще порошком з очищеної крейди з додаванням ароматичних речовин. Зубна паста затримується між зубами та є місцем накопичення мікроорганізмів і залишків їжі. Щодня треба робити масаж ясен протягом 3–5 хв.



Мал. 20. Догляд за ротовою порожниною



Запам'ятайте!

Не можна затискати в зубах металеві предмети, розколювати горіхову шкаралупу, гризти шматочки цукру, насіння тощо.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Лікар-педіатр», «Лікар-дерматолог», «Лікар-ортопед», «Лікар-стоматолог», «Лікар-онкодерматолог» і розгляньте запропоновані ситуації. Змодельуйте розвиток певної ситуації з позиції лікаря відповідного фаху та шляхи усунення її негативних наслідків.

Ситуація 1. Дівчина прочитала в книжці рецептів народної медицини, як позбутися родимки, та вирішила діяти, до того ж останнім часом родимка, яка так докучала їй, змінила колір і стала збільшуватися за розміром.

Ситуація 2. Чотирнадцятирічна дівчина невисокого зросту носить взуття на високих (до 12 см) підборах.

Ситуація 3. Хлопець після інтенсивних тренувань нехтує водними процедурами, а витирає тіло рушником і користується дезодорантом.

Ситуація 4. Хлопці побилися об заклад, хто з них більше розкусить горіхів.

Ситуація 5. Дівчина з великим (на її думку) розміром ноги носить взуття, на розмір менше.

Ситуація 6. Дівчина, побоюючись відвідування стоматолога, не розповідає батькам, що вона має проблеми із зубами.

Ситуація 7. Дівчина мріяла про гарне волосся, тож скористалася порадою реклами й почала використовувати новий шампунь.

Ситуація 8. Хлопець не дотримувався правил особистої гігієни й носив одні й ті самі шкарпетки протягом тижня.



Кроки до успіху

Німецький учений Г. К. Ліхтенберг писав: «Наші хвороби нам не шкодять, коли ми про них уже знаємо». Загальний стан вашого організму, здоров'я та тривалість життя залежать від того, як ви дотримуетесь основних правил особистої гігієни. Вони досить прості й відомі вам:

1. Щодня, двічі на день, приймайте душ або ванну та мійте нижню білизну.
2. Мийте руки перед їжею, після кожного відвідування туалету, контакту з тваринами, а також поїздки в громадському транспорті.
3. Користуйтеся особистими предметами (засобами для гоління, зубною щіткою, рушником, мочалкою) і, звичайно ж, нижньою білизною (трусами, шкарпетками тощо).
4. Слідкуйте за чистотою свого одягу, взуття.
5. Не користуйтеся чужим одягом і взуттям. У громадських душових, на пляжі — носіть власні гумові капці.

До сфери гігієни належить гігієна розумової діяльності, відпочинку, сну (*про це йтиметься в наступних параграфах*), а також режим дня, який визначає й регламентує всі складники життя людини. Саме тому режим дня треба організовувати так, щоб створювати хороші умови для оптимальної працездатності й підвищення опірності організму.



Доведіть, що ви знаєте

1. Яке значення має гігієна для життя та здоров'я людини?
2. У чому полягає гігієна рук і ніг?
3. Як потрібно доглядати за ротовою порожниною?



Домашнє завдання

Обговоріть разом із батьками та близькими людьми вивчене на уроці. Підготуйте для молодших школярів коротку лекцію на тему «Особиста гігієна школяра».



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про біологічні ритми людини, використавши засоби масової інформації та Інтернет.

§ 6. Біологічні ритми та здоров'я. Значення сну в юнацькому віці

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про біологічні ритми та здоров'я;
- про значення сну в юнацькому віці.



Принадайте!

Як взаємопов'язані особиста гігієна та здоровий спосіб життя?

Що таке біологічні ритми. **Біологічні ритми**, або **біоритми**, — це регулярні кількісні та якісні зміни життєвих процесів, що відбуваються на всіх рівнях життя: молекулярному, клітинному, органо-тканинному, організмовому, популяційно-видовому й біосферному.

Початком вивчення біоритмів вважають 1729 р., коли французький астроном Ж.-Ж. де Меран виявив, що листки рослин здійснюють періодичні рухи протягом доби. Пізніше були встановлені та визначені біологічні ритми, властиві практично всім живим організмам. Вивчення біоритмічних процесів сприяло створенню нової наукової дисципліни — **хронобіології** (з грецьк. *час*), яка досліджує вплив на процеси життєдіяльності й поведінку організмів ритмів зовнішнього середовища та біосфери.

Розрізняють зовнішні й внутрішні біоритми. До *внутрішніх біоритмів* належать, наприклад, ритм дихання, серцебиття, травлення, виділення. *Зовнішні біоритми* пов'язані з розташуванням Землі в космічному просторі, її обертанням навколо своєї осі та навколо Сонця.

Біоритми мають різну періодичність: від частки секунди до певної кількості років.

Біологічні ритми та їхній вплив на організм людини (мал. 21). Біологічний ритм — це один із механізмів, що дає змогу організмові пристосуватися до умов життя, які постійно змінюються. Ця адаптація відбувається протягом усього життя, бо зовнішнє середовище постійно трансформується.



Мал. 21. Вплив біоритмів на людський організм

У людей виявлено понад 300 процесів, які перебігають у добовому біоритмі й становлять фізіологічну основу для раціональної організації режиму праці та відпочинку. В організмі людини відбуваються періодичні зміни ритму роботи всіх систем і органів: після 12-ї год проходить перший період денної активності, після 14-ї год самопочуття знову поліпшується. Після 18-ї год ми стаємо роздратованими, а о 20-й год наш психічний стан знову нормалізується. Упродовж доби змінюється також ефективність розумової праці. Так, найбільша точність у вирішенні логічних завдань спостерігається в ранкові години. Швидкість відповідей (їхня кількість за одиницю часу) досягає максимуму з 11-ї до 13-ї год. Тоді ж найкращою є зорова пам'ять. Тому уроки математики, хімії, фізики стоять у шкільному розкладі занять першими й другими, а, наприклад, уроки іноземної мови — третіми й четвертими. Продуктивність розумової праці з 14-ї до 16-ї год дещо знижується, що пояснюється режимом харчування. У передвечірні години спостерігається друге підвищення працездатності, але для тих видів діяльності, які не потребують тривалого сильного напруження, пов'язаного з логічним мисленням.

Поміркуйте

Як ви розумієте вираз давніх римлян, які вважали Мінерву богинею мудрості: «Сови Мінерви вилітають уночі»?

Я вважаю так. А ти?

Обговоріть подану інформацію. Порівняйте її з вашим біологічним годинником. Складіть для себе карту біоритмів і спрогнозуйте власний стан здоров'я, динаміку працездатності й умови, що допоможуть запобігти захворюванням.

Добові біоритми контролює «біологічний годинник» — пристосувальний механізм, що забезпечує здатність живих організмів орієнтуватися в часі. Його дія ґрунтується на строго періодичних фізико-хімічних процесах, які відбуваються в організмі. Кожна людина з дня народження живе за власним «біологічним годинником», який впливає на фізичний стан, прояв інтелектуальних здібностей, емоційність. Учені виокремлюють біоритми, які тривають 23 дні (фізичний цикл), 28 днів (емоційний цикл) і 33 дні (інтелектуальний цикл) і дають можливість більш-менш точно прогнозувати стан організму.

зувати стан здоров'я й динаміку працездатності людини. Перша половина кожного з трьох біоритмів характеризується зростанням, а друга — зниженням активності. Дні переходу позитивної фази в негативну називають *критичними*, і якщо вони збігаються відразу в усіх трьох ритмах, то можуть виникати хвороби.

Біологічні ритми й здоров'я. Упродовж сотень мільйонів років еволюції тривав процес пристосування організмів до змін довкілля, вироблялися ритмічні процеси життєдіяльності.

Стан організму людини залежить від її внутрішнього біоритму. Протягом доби більшість фізіологічних процесів періодично коливається. Різні функції організму мають неоднаковий ритм інтенсивності. Установлено, що ритмічно змінюється температура тіла людини. Удень вона підвищена, її максимальне значення припадає на 18-ту год. Уночі температура тіла знижується, її мінімальне значення фіксується в часовому проміжку між 1-ю год ночі й 5-ю год ранку. Це пов'язано з тим, що вдень обмін речовин більш інтенсивний, унаслідок чого активність організму підвищується. Ритмічні добові коливання характерні також для артеріального тиску: удень він підвищується, уночі — знижується.

При патологічних станах організму багато його ритмів порушується. Наприклад, у хворих на гіпертонічну хворобу вночі артеріальний тиск не знижується, а, навпаки, підвищується, що призводить до погіршення їхнього самопочуття. Велике значення для здоров'я людини мають сезонні біоритми. Вони визначають залежність захворюваності від пори року. Ви, напевно, помічали, що восени й особливо навесні частішими стають загострення хвороб дихальних шляхів, алергії, ревматизму тощо.

Інтенсивність більшості фізіологічних процесів підвищується вранці й знижується вночі. Ці дані потрібно враховувати, плануючи режим дня. Вивчення біологічних ритмів дає змогу людині виробити найсприятливіший режим праці й відпочинку.

Сон, біоритми та здоров'я людини. Стан здоров'я та працездатність людини багато в чому залежать від того, наскільки режим праці й відпочинку відповідає її індивідуальним біоритмам. Тому, на думку вчених, найважливіший добовий ритм людини — це чергування сну й неспання. Середня тривалість сну має становити не менше 8 год. Утім, співвідношення сну й неспання дуже індивідуальне.

Залежно від характеру біоритмів, людей можна розділити на біоритмічні типи, або хронотипи. Це «*сови*», які пізно лягають спати й прокидаються пізніше (мал. 22). Найбільш активні вони в другій половині дня або ввечері й уночі. «*Жайворонки*» рано встають, бадьорі, життєрадісні, енергійні в першій половині дня. Людей, активність яких не має чітко вираженої підпорядкованості періоду доби, іноді називають «*голубами*».



Мал. 22. «Сова» на першому уроці

Біоритми й нормальна взаємодія систем організму взаємопов'язані. Тому за біоритмами можна зробити висновок про загальний стан організму. Якщо біоритм людини порушується, то є ймовірність захворіти, тому режим праці та відпочинку мають відповідати хронотипу. Збій біоритмів може відбутися й тоді,

коли людина різко змінює режим праці та відпочинку. Тоді різко погіршується самопочуття, знижується імунітет. Дуже часто в людей, які належать до ранкових хронотипів, але працюють уночі, порушується діяльність серцево-судинної системи, терморегуляція тощо, розвивається хронічна втома. *(Пригадайте вивчене раніше)*. Людина постійно почувається втомленою, її організм не відновлюється під час відпочинку, тому такі люди частіше, ніж інші, страждають від хронічних хвороб і застудних захворювань.



Поліркуйте

Як ви розумієте прислів'я: «Ранній сон миліший за все», «Добрим людям гарно спиться, добрим людям гарне сниться»?

Про значення сну в юнацькому віці. Приблизно третину життя ми проводимо вві сні. Сон є невід'ємною частиною нормального добового ритму й зазвичай триває цілу ніч.

Сон — це функціональний стан організму, під час якого гальмується діяльність кори головного мозку. *(Пригадайте вивчене на уроках біології)*.

Тривалість сну змінюється протягом життя й відрізняється в дітей і дорослих.

У юнацькому віці для хорошого міцного сну необхідно від 8 до 10 год. Чому саме в підлітковому та юнацькому віці серед інших чинників здорового способу життя основну роль відведено сну?

Варто зменшити нормальну тривалість сну на 1,5 год — і рівень уважності людини знизиться приблизно на третину. Хронічна сонливість значно погіршує пам'ять, здатність думати та приймати рішення, збільшує ймовірність отримання травм. Під час сну відбуваються зміни всіх процесів життєдіяльності організму, зменшуються витрати енергії, відновлюються й починають функціонувати системи, які зазнали перенапруження (перевтома або хворобливі зміни), активно синтезуються гормони. *(Пригадайте їхню роль)*. Сон усуває втому й попереджає виснаження нервових клітин. Відбувається накопичення багатих енергією сполук, при цьому підвищуються захисні сили організму. За відсутності повноцінного сну непомітно, але досить швидко створюються умови для розвитку патологічних змін у роботі органів і систем організму.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Повноцінний сон», «Недостатній сон», «Неспання». Прочитайте гігієнічні вимоги до здорового сну, змоделюйте ситуації *(відповідно до назви групи)* і назвіть чинники, що сприяють або перешкоджають повноцінному сну.

Гігієнічні вимоги до здорового сну

- Щоб створити умови для нормального, міцного й спокійного сну, необхідно за 1–1,5 год до сну припинити напружену розумову роботу.
- Вечеряти треба не пізніше ніж за 2–2,5 год до сну. Це важливо для повноцінного перетравлення їжі.
- Перед сном потрібно гуляти на свіжому повітрі протягом 20–30 хв.
- Спати треба в добре провітреному приміщенні, бажано привчити себе спати при відкритій квартирці.
- У приміщенні потрібно вимкнути світло й забезпечити тишу.
- Ліжко має бути зручним.

- Подушка має бути невисокою, класти на неї потрібно лише голову, підтримуючи в такий спосіб шию й розвантажуючи хребет.
- Нічна білизна має бути вільною, щоб не затрудняти кровообіг при контакті з тілом людини.
- Постіль має бути з натуральних тканин, що добре забезпечують теплообмін.
- Не можна спати у верхньому одязі.
- Не рекомендується накриватися ковдрою з головою, спати вниз головою: це перешкоджає нормальному диханню.
- Бажано лягати спати в один і той самий час доби.
- Після важких фізичних навантажень потрібно збільшувати тривалість сну на 1–2 год.
- Не треба спати понад міру, тому що це шкідливо.



Кроки до успіху

Усі процеси в організмі відбуваються в чіткій послідовності. Це має надзвичайно велике значення для його нормальної життєдіяльності. Тривале порушення біологічних ритмів організму призводить до розвитку хронічних хвороб. Найпоширенішим є порушення ритму «сон — бадьорість». У порушеннях сну важливу роль відіграють емоційно-мотиваційні розлади, насамперед стресові ситуації. *(Пригадайте, як цьому запобігти).* Учені вважають, що «сон — це свого роду гальмування, яке захищає нервову систему від надмірного напруження й втоми».

Сон має бути досить тривалим і глибоким. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих або інших справ. Систематичне недосипання спричиняє порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищену втомлюваність, дратівливість. Дотримання режиму дня значно впливає на характер добових коливань біоритмів. У разі постійного щоденного ритму чергування роботи й відпочинку спостерігається чітка синхронність зміни показників працездатності. Згубно діє на біоритми алкоголь. Учені встановили, що після одноразового вживання алкоголю тільки на третю добу відновлюються нормальні добові біоритми швидкості реакції, фізична працездатність. Біоритми реалізуються в тісному взаємозв'язку з навколишнім середовищем і відображають особливості пристосування організму до чинників довкілля, що також характеризуються певною циклічністю.

Отже, біологічні ритми є основою раціонального розпорядку життя людини, оскільки висока працездатність і добре самопочуття можуть бути досягнуті лише тоді, коли ритм життя відповідає властивому організмові ритму фізіологічних функцій.



Довежіть, що ви знаєте

1. Що таке біологічні ритми?
2. Як взаємопов'язані біологічні ритми та здоров'я людини?
3. Яке значення має сон в юнацькому віці?



Домашнє завдання

Виконайте тест із рубрики «Пізнаємо себе», заповніть таблицю в робочому зошиті. Обговоріть результати з батьками та близькими людьми.



Пізнаємо себе

Тест на життєві біоритми: оцінка результатів

1. Якби ви мали вибір, то лягали б спати
 - A** до 10-ї год вечора
 - B** після 1-ї год ночі
 - B** близько півночі

2. Найкращим для вас буде на сніданок
А щось калорійне та якомога більше продуктів
Б нічого, крім кави, чаю або склянки соку
В бутерброд або варене яйце
3. Суперечки, з'ясування стосунків, конфлікти із сім'єю або друзями найчастіше відбуваються
А уранці ще до... (розмірковуєте, чого від вас хочуть)
Б ближче до вечора
В не можу пригадати точно
4. Відмовитися без особливих проблем, не відчуваючи при цьому дискомфорту, ви б змогли
А від вечірнього чаювання
Б від ранкової кави або чаю
В немає значення, коли чай пити
5. Визначте, чи постараетеся ви заснути раніше, ніж завжди, якщо обов'язково потрібно наступного дня прокинутися на світанку
А ляжете на 1,5–2 год раніше
Б це зовсім не обов'язково
В немає сенсу
6. У момент, коли дзвонить будильник, ви відчуваєте
А бажання його розбити, але поки що ви просто переводите будильник на 5–10 хв пізніше
Б якщо потрібно — устаю
В роздратування або спокій — залежно від того, о котрій годині напередодні пощастило заснути
7. Визначте, чи змінюється тривалість вашого сну під час відпустки (канікул), о котрій годині ви встаєте
А спите, скільки хочете
Б устаєте так само рано, як і завжди, за звичкою
В важко сказати
8. Визначте без годинника проміжок часу 1 хв (засічіть час і відверніться), скільки вийшло
А більше хвилини
Б менше хвилини
В майже правильно

Запитання	Відповіді		
	А	Б	В
1	3	0	6
2	6	0	3
3	3	6	0
4	3	6	0
5	0	6	3
6	6	3	0
7	3	0	6
8	3	6	0

Порівняйте свої відповіді. Підрахуйте бали, що відповідають вашим варіантам відповідей, і дізнайтеся, до якого біоритмічного типу ви належите.

0–18 балів. Ви — яскраво виражений «жайворонок»! Вітаємо вас, адже таких людей насправді не так багато. Їх, як не дивно, супроводжує в житті успіх, везіння. Імовірно, приказка «Хто рано встає, тому Бог дає» має підґрунтя. Поки інші сплять або потягуються в ліжку, ви встаєте зробити безліч справ! «Жайворонок» зазвичай більш зібраний, тому багато що він робить без великих зусиль, на відміну від інших «птахів».

19–33 бали. Напевно, ви й без тесту відчуваєте, що ви — найтипівіша «сова»... Ураховуючи необхідність ранкових підйомів, вам можна тільки поспівчувати. Вам дуже важко рано вставати та ще й життєлюбство випромінювати. Однак і в такому стані є свій плюс: люди вашого типу в критичних ситуаціях значно менше, ніж інші, схильні до паніки, краще орієнтуються на місцевості, у незнайомих обставинах тощо. Тому в майбутньому вони стають хорошими керівниками, льотчиками, а то й космонавтами...

34–48 балів. Сміливо говоримо, ви — щасливчик, бо належите до такої рідкісної категорії людей, як «аритміки». Не лякайтеся незрозумілого слова, такий тип ще лагідно називають «голуби». Чітких установок уставати рано чи, навпаки, прокидатися завжди ближче до обіду у вас немає. Ви легко можете пристосовуватися до обставин, не страждаючи від цього й не ризикуючи отримати нервовий зрив. Це величезний плюс! Ви — господар своєї долі, адже не залежите від примх природи й самостійно встановлюєте зручний вам біоритм!



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про особливості харчування народів світу, використавши засоби масової інформації та Інтернет.

§ 7. Харчування для здоров'я. Характеристика поживних речовин. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про збалансоване харчування;
- про харчування при різному фізичному навантаженні;
- як визначати індекс маси тіла;
- як контролювати масу свого тіла.



Принадайте!

Як взаємопов'язані раціональне харчування та здоровий спосіб життя?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити»? (Сократ, давньогрецький філософ).

Про важливість харчування для здоров'я. Харчування є основною біологічною потребою, тому що за допомогою їжі реалізується постійний взаємозв'язок людини з навколишнім середовищем. Правильне харчування — основа здоров'я людини. Саме їжа, яку ми вживаємо, забезпечує розвиток і постійне оновлен-

ня клітин і тканин організму, є джерелом енергії, яку витрачає людський організм. Продукти харчування — джерела речовин, з яких синтезуються ферменти, гормони й інші регулятори обмінних процесів в організмі. Обмін речовин, що є основою життєдіяльності людського організму, залежить від того, як харчується людина.

Отже, харчування безпосередньо забезпечує всі життєво важливі функції організму. Склад їжі, її властивості й кількість визначають ріст і фізичний розвиток, працездатність, захворюваність, нервово-психічний стан, тривалість життя. Нормальна, повноцінна діяльність людини, її ріст і розвиток залежать від харчування й можливі лише за умови постійного надходження в організм у необхідній кількості поживних органічних і неорганічних речовин. Харчування має бути збалансованим і раціональним. (*Пригадайте вивчене раніше*). Наука про раціональне харчування, основні правила дотримання режиму та раціону харчування, зберігання продуктів, приготування їжі, дотримання правил особистої гігієни, збереження здоров'я вивчає **гігієна харчування**.



Мал. 23. Не вживайте їжу перед телевізором

Про раціональне та збалансоване харчування. **Раціональне харчування** (від латин. *ratio* — розумний) — це збалансоване харчування за умови оптимального режиму приймання їжі. **Збалансоване харчування** — це повноцінне харчування, що характеризується оптимальною якістю їжі й оптимальним, тобто таким, що відповідає фізіологічним потребам організму, співвідношенням між окремими компонентами їжі.



Висловлюємо свою думку

Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що через постійне вживання їжі перед телевізором зростає ризик виникнення проблем із зайвою вагою (мал. 23).

Ви вже знаєте, що харчуватися потрібно *регулярно, збалансовано, доцільно й раціонально*.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах принципи раціонального харчування. Як ви їх розумієте? Чи завжди дотримуєтеся? Змодельуйте ситуацію та її наслідки за умов недотримання поданих принципів.

Принципи раціонального харчування:

- забезпечення рівноваги між енергією, що надходить з їжею, й енергією, яку витрачає людина в процесі життєдіяльності;
- задоволення потреби організму в певній кількості, якісному складі та співвідношенні поживних речовин;
- дотримання режиму харчування.

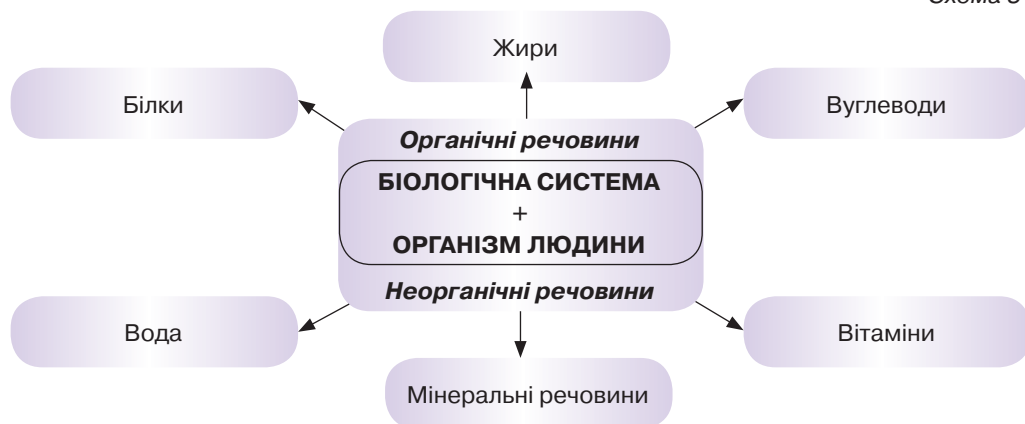
З їжею в організм людини має надходити достатня кількість необхідних речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, мінеральних речовин тощо.



Повіркуйте

Розгляньте схему 3. Пригадайте вивчене на уроках біології й обґрунтуйте значення поживних речовин для організму людини, дослідіть їхній взаємозв'язок.

Схема 3



Характеристика поживних речовин. Усі продукти харчування поділяють на дві великі групи: продукти тваринного й рослинного походження. У раціоні людини масові частки харчових продуктів тваринного й рослинного походження мають становити приблизно 40 і 60 % (мал. 24). (Пригадайте вивчене). Тільки в цьому випадку харчування буде повноцінним і збалансованим.

Нормальна життєдіяльність організму можлива за умови надходження достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, води (пригадайте вимоги до питного режиму) у правильному співвідношенні.

Ви вже знаєте, що білок у раціоні підлітків має забезпечувати 15 % від загальної калорійності раціону. Його достатньо в сирі, м'ясі, яйцях і молоці. Опти-



Мал. 24. Рекомендоване співвідношення продуктів тваринного й рослинного походження

мальне співвідношення між білками та жирами — 1:1. Не менше ніж 10–15 % від загальної кількості жирів має становити олія. Вуглеводи в організмі використовуються переважно як джерело енергії. Потребу в них задовольняють овочі й фрукти, які також містять клітковину, мінеральні речовини й вітаміни. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами має становити 1:1:4. Важливу роль у харчуванні відіграють вітаміни, що містяться в м'ясі, яйцях, молоці, дріжджах, овочах, фруктах, крупах, а також мінеральні речовини (калій, натрій, магній, кальцій, фосфор, цинк, мідь, йод тощо).

Харчування й енерговитрати організму.

Життєдіяльність організму буде нормальною тільки тоді, коли він отримує ззовні до-

статню кількість енергії. Тому першою вимогою до раціонального харчування є відновлення енерговитрат організму, які вимірюють у кілокалоріях (ккал) або, за міжнародною системою, у кілоджоулях (кДж): 1 ккал = 4,184 кДж.

Енерговитрати людини можуть бути регульовані й нерегульовані.

Регульовані енерговитрати — це витрати енергії під час різних видів діяльності людини. Найбільші енерговитрати — під час фізичної роботи, що пов'язано зі значним посиленням окислювальних процесів у працюючих м'язах. (*Пригадайте вивчене з курсу біології*).

Нерегульовані енерговитрати — це витрати енергії на основний обмін і специфічну дію їжі.



Запам'ятайте!

Основний обмін — це енерговитрати організму в умовах фізіологічного спокою. **Загальний обмін** — це рівень енерговитрат організму в умовах фізіологічної активності. Так, у дітей основний обмін на 10–15 % вищий, ніж у дорослих. З віком основний обмін знижується на 10–15 %. Існують спеціальні таблиці, за якими можна визначити енергію основного обміну для кожної людини.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах добову потребу в енергії, білках, жирах і вуглеводах для вашого віку (табл. 1). Як ви забезпечуєте цю потребу?

Таблиця 1

Добова потреба в енергії, білках, жирах і вуглеводах для підлітків 14–17 років

Стать	Енергія, ккал	Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г
		усього	з них — тваринні	усього	з них — тваринні	
Хлопці	2900	100	60	100	20	400
Дівчата	2600	90	54	90	18	360

Харчування при різному фізичному навантаженні. Ви вже знаєте, якою має бути добова потреба в енергії, білках, жирах і вуглеводах для вашого віку за умов навчання в школі. Учені ж розрізняють чотири категорії енерговитрат (залежно від трудових процесів): легка праця — 2200–3300 ккал/добу, середня праця — 2350–3500, важка праця — 2500–3700, дуже важка праця — 2900–4200 ккал/добу.



Висловлюємо свою думку

Як ви вважаєте, до якої категорії енерговитрат можна зарахувати енерговитрати підлітків?

Під час фізичних навантажень (наприклад, занять спортом) в організмі відбуваються певні процеси, які потребують додаткових ресурсів. Їжа для підлітків-спортсменів має бути з підвищеною кількістю вуглеводів, які необхідні організму для отримання енергії. Також у їжі має бути багато білка: це потрібно для росту м'язів, а також для прискорення обміну речовин, синтезу необхідних гормонів і ферментів, виробництва клітин, забезпечення харчування організму киснем і ко-

рисними речовинами та багатьох інших функцій. А от кількість жирів у харчовому раціоні підлітків-спортсменів збільшувати не потрібно.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи та розрахуйте основний обмін (ОО) за формулою основного обміну Маффіна–Джеора, тобто скільки калорій витрачає організм здорової дорослої людини (ваших близьких, друзів, знайомих, а можливо, і ваш організм у недалекому майбутньому) у стані спокою.

Для жінок: $ОО = 9,99 \cdot \text{маса тіла (кг)} + 6,25 \cdot \text{зріст (см)} - 4,92 \cdot \text{вік} - 161$.

Для чоловіків: $ОО = 9,99 \cdot \text{маса тіла (кг)} + 6,25 \cdot \text{зріст (см)} - 4,92 \cdot \text{вік} + 5$.

Розрахувавши за формулою Маффіна–Джеора числове значення основного обміну речовин, можна обчислити й приблизну кількість калорій, необхідних на добу для підтримання маси тіла з урахуванням рівня фізичного навантаження. Для цього помножте отримане числове значення на коефіцієнт фізичної активності:

Фізичне навантаження	Добова витрата енергії
Мінімальне навантаження (робота сидячи)	$ОО \cdot 1,2$
Незначна денна активність і легкі вправи 1–3 рази на тиждень	$ОО \cdot 1,375$
Тренування 4–5 разів на тиждень (або праця середньої тяжкості)	$ОО \cdot 1,4625$
Інтенсивні тренування 4–5 разів на тиждень	$ОО \cdot 1,550$
Щоденні тренування	$ОО \cdot 1,6375$
Щоденні інтенсивні тренування або тренування двічі на день	$ОО \cdot 1,725$
Важка фізична праця або інтенсивні тренування двічі на день	$ОО \cdot 1,9$

Отримане число — це та кількість калорій, яку можна вживати за день, щоб не набирати вагу.

Контроль за масою тіла. Організм людини витрачає протягом доби дуже багато енергії. Наприклад, у юнацькому віці це понад 2700 ккал, тому кожен з вас повинен споживати стільки калорій, скільки їх витрачає. І тоді маса тіла не змінюватиметься протягом багатьох років. Така стабільність — показник доброго здоров'я.

А що таке *індекс маси тіла* та як його визначати?

Індекс маси тіла (ІМТ) — це формула, за допомогою якої фахівці в усьому світі оцінюють відношення маси тіла дорослої людини до її зросту.

ІМТ — інформативний і доступний спосіб визначення ідеальної маси. Однак метод не можна використовувати для розрахунку маси тіла важкоатлетів і деяких інших спортсменів, вагітних жінок і жінок, які годують грудьми, а також дітей, підлітків і худих літніх людей. Індекс маси тіла дорівнює масі тіла (кг), поділеній на квадрат зросту (м^2):

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

Індекс маси тіла менший за 18,5 означає, що маса тіла є недостатньою; від 18,5 до 25 — нормальною. Якщо ІМТ близький до верхньої межі (25), варто контролювати обхват талії; від 25 до 30 — надмірна маса; від 30 до 35 — ожиріння I ступеня; від 35 до 40 — ожиріння II ступеня, понад 40 — ожиріння III ступеня.

 *Пізнаємо себе*

Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму

Складіть свій добовий харчовий раціон, використовуючи дані додатка 5, с. 175–176 і таблиці 1, с. 37.

Вихідні дані: маса тіла учня, необхідна добова кількість білків, жирів, вуглеводів на 1 кг маси тіла.

Калорійність за інтенсивного навантаження — 3300 ккал.

Калорійність, не пов'язана з фізичним навантаженням: дівчата — 2600 ккал, хлопці — 2900 ккал.

 *Кроки до успіху*

Харчування — один із факторів навколишнього середовища, який впливає на здоров'я, працездатність і тривалість життя людини.

Рациональним харчування вважається тільки тоді, коли їжа повною мірою відповідає потребам організму, забезпечує сталість маси тіла та сприяє нормальній роботі всіх органів і систем організму. Неправильно організоване харчування викликає серйозні порушення здоров'я людини.

Основні правила харчування

- Дотримання правильного режиму харчування.
- Оптимальним вважається чотириразовий прийом їжі з інтервалами 4–5 год в один і той самий час. Сніданок має становити 25 % добового раціону, обід — 35, полуденок — 15 і вечір — 25 %. Вечеряти рекомендується не пізніше ніж за 2 год до сну.

- Достатня, але не надмірна калорійність раціону.

Кількість споживаних калорій має забезпечити енерговитрати людини (які залежать від статі, віку та способу життя, від характеру праці).

- Правильне співвідношення основних компонентів харчування (білків, жирів, вуглеводів).

У середньому співвідношення кількості вживаних білків, жирів і вуглеводів має бути 1:1:4, при великих фізичних навантаженнях — 1:1:6.

- Харчування має забезпечувати (без надлишку) потреби організму в основних поживних речовинах.

Пам'ятайте! Головний негативний чинник, що сприяє збільшенню маси тіла в підлітковому віці, — це відсутність фізичного навантаження в поєднанні з переїданням. Нагадаємо, що швидкорозчинні каші, макарони, солодкі газовані напої, напівфабрикати, продукти фритюрного способу приготування містять значну кількість вуглеводів, жирів і дуже мало вітамінів, мінеральних та інших поживних речовин. До того ж вони містять багато калорій. Фактор харчування є одним із найважливіших у профілактиці захворювань, збереження здоров'я та підвищення працездатності.

 *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке збалансоване харчування?
2. Як можна визначити індекс маси тіла?
3. Як контролювати масу свого тіла?

 *Домашнє завдання*

Підготуйтеся до самостійної роботи. Попросіть батьків або близьких вам людей допомогти виміряти антропометричні показники вашого тіла.

1. Вимірювати мускулатуру радимо не частіше одного разу на місяць. Користуйтеся для цього сантиметровою стрічкою. Кладучи на руку чи ногу, не натягуйте її туго, але стежте, щоб вона щільно прилягала до шкіри.

2. *Обхват передпліччя* вимірюйте при напружених м'язах і в положенні, коли пальці стиснуті в кулак, а рука випростана в ліктьовому й променезап'ястковому суглобах. Стрічку кладіть на найширше місце, нижче від ліктя.
3. *Обхват грудної клітки* фіксуйте в трьох фазах: у стані спокою, при повному вдихові й при повному видихові. Різниця між вдихом і видихом, виражена в сантиметрах, називається *екскурсією грудної клітки*. Стрічку під час вимірювання кладіть на рівні кутів лопаток.
4. *Обхват шиї* визначайте в найтоншому місці. (Ці й усі наступні вимірювання здійснюйте при розслаблених м'язах).
5. *Обхват талії* також фіксуйте в найтоншому місці, причому живіт має бути в природному положенні, тобто не можна втягувати його передню стінку або напружувати черевний прес.
6. *Обхват таза* визначайте на рівні куприка, у положенні стоячи, поставивши ступні разом.
7. *Обхват стегна* вимірюйте в положенні, коли ноги на ширині плеч, маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Стрічку кладіть на найширше місце.
8. У такому самому положенні визначайте *обхват литки*, також у найширшому місці.
9. *Обхват зап'ястка й щиколотки* вимірюйте в найтонших місцях.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію та підготуйте повідомлення про людей, які заради досягнення життєвої мети завдяки високим волевим якостям, заняттям спортом перемогли недуги та досягли успіхів у житті.

МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я

§ 8. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про чинники розвитку фізичного здоров'я;
- про показники фізичного здоров'я;
- про методи моніторингу й експрес-оцінку здоров'я.



Питайте!

Яке значення має фізична складова здоров'я?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте думку Фалеса Мілетського, давньогрецького мислителя, який уважав: «Щасливий той, хто здоровий тілом, обдарований спокоєм духу й розвиває свої дарування»?

Про чинники розвитку фізичного здоров'я. Фізичне здоров'я — основна умова духовного й морального здоров'я людини. Воно визначається комплексом взаємопов'язаних чинників, що характеризують фізичний стан організму: функ-

ціональним станом органів і систем, рівнем фізичного розвитку, ступенем розвитку фізичних якостей. (*Про це йтиметься далі*). Людський організм складається з різних систем, які працюють злагоджено, бо вони є компонентами одного цілого. Процеси росту й розвитку тривають протягом усього життя людини. Вони взаємозалежні й взаємозумовлені, однак їхня інтенсивність на різних вікових етапах може бути різною: один може випереджати інший.

Ви вже знаєте, що людський організм є цілісною біосоціальною системою, яка існує в єдності з навколишнім середовищем і регулюється центральною нервовою системою.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Спадковість», «Рухова активність», «Раціональне харчування», «Хвороби», «Режим дня» тощо. Змоделюйте ситуації (відповідно до назви групи) і назвіть чинники, що впливають на розвиток фізичного здоров'я. Доповніть їх.



Запам'ятайте!

Моніторинг — безперервне спостереження за яким-небудь процесом для виявлення його відповідності бажаному результату або тенденції розвитку.

Моніторинг фізичних складових здоров'я — це система або комплекс діагностичних досліджень, які виконують упродовж відповідного часу, що дають сумарний показник «кількості» та «якості» здоров'я окремої людини або групи людей (класу, школи, міста).

Методи моніторингу фізичної складової здоров'я. Аби навчитися визначати рівень фізичного здоров'я, важливо вміти правильно оцінювати свій фізичний розвиток.

Для оцінювання фізичного розвитку людини використовують: антропометричні показники (зріст, маса тіла, обхват грудної клітки та ін.), функціональні показники (сила м'язів, артеріальний кров'яний тиск, життєва ємність легенів), а також зовнішні ознаки (форма хребта, постава, статеве дозрівання тощо). За цими показниками оцінюють загальний стан здоров'я людини.

Антропометричні показники фізичного розвитку. *Зріст* — важливий показник фізичного розвитку. Проте його варто розглядати лише в поєднанні з іншими характеристиками фізичного стану людини — *масою тіла й обхватом грудної клітки*. Чоловіки ростуть до 25 років, жінки — до 21–22 років.

Добре розвинена грудна клітка — показник хорошого фізичного розвитку, що є гарантією міцного здоров'я. Обхват грудної клітки досліджують у стані спокою під час вдиху й видиху. Різниця між цими показниками залежить від розвитку дихальних м'язів і типу дихання.

Важливою характеристикою функціонування дихальної системи є *життєва ємність легенів*. Це найбільша кількість повітря, яку людина може видихнути після глибокого вдиху. Життєва ємність легенів змінюється з віком, залежить від зросту, ступеня розвитку грудної клітки й дихальних м'язів, статі. Зазвичай у чоловіків вона є більшою, ніж у жінок. Вимірюють цей показник спеціальним приладом — *спірометром* (мал. 25, с. 42). Середнє значення життєвої ємності легенів у хлопців 14–15 років становить 2000–2600 мл, у дівчат — 1975–2530 мл.



Мал. 25. Спірометр

порушення гармонійності розвитку їхня невідповідність один одному є досить помітною.

Середній ступінь фізичного розвитку спостерігається, якщо відхилення від значень, отриманих за формулами маси, зросту й обхвату грудної клітки, становлять +10 %, тобто ці параметри відповідають віку. Ступінь фізичного розвитку нижчий від середнього — показники знижені порівняно з нормою більше ніж на 10 %, вищий за середній — показники збільшені більше ніж на 10 %.

У гармонійно розвиненої особистості всі три показники (маса, зріст, обхват грудної клітки) відповідають віку (табл. 2) або вони всі однаково підвищені чи знижені не більше ніж на 10 %.

У разі

Таблиця 2

Стандарти фізичного розвитку підлітків 14–17 років

Вік	Хлопці			Дівчата		
	зріст, см	маса тіла, кг	обхват грудної клітки, см	зріст, см	маса тіла, кг	обхват грудної клітки, см
14	158,4	48,9	77,8	157,4	49,2	76,7
15	164,3	53,5	81,9	159,6	53,1	79,3
16	168,8	59,4	85,5	161,1	55,6	80,5
17	171,9	63,2	87,9	163	58,1	82,1



Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Хто міцний тілом, може терпіти й спеку, і холод. Так і той, хто здоровий духом, зможе перенести й горе, і радість, й інші почуття»? (Епіктет, давньогрецький філософ).

Функціональні показники фізичного розвитку. Кожній людині властива своя частота пульсу. Вона залежить від віку, положення тіла, рівня фізичних навантажень. Найповільніший пульс — у положенні лежачи, уночі. Після фізичних навантажень пульс підвищується. (Пригадайте вивчене раніше).

Потовиділення під час незначної м'язової роботи сприяє встановленню кислотно-лужного балансу, регулює температуру тіла та є основним показником нормального водно-сольового обміну. У стані спокою за 1 год з поверхні шкіри виділяється 36–60 г води, а за добу — 900 г. Помірне навантаження зумовлює добову втрату води до 2 л, а під час фізичного напруження або спеки — до 5 л. Потовиділення залежить не тільки від навантаження й температури повітря, а й від стану здоров'я людини.

Про кількість виділеного поту свідчить втрата маси тіла. Так, за одне тренування новачок може втратити 700–1000 г маси тіла, а тренувана людина — 300–500 г. За правильних методики й режиму тренування потовиділення в людини зменшується й маса тіла майже не змінюється (мал. 26).

Суб'єктивні показники фізичного здоров'я. До суб'єктивних показників стану здоров'я належать показники самопочуття, працездатності, сну, апетиту тощо.



а



б

Мал. 26. У кожному з вас закладено гармонію фізичного розвитку, але реалізувати її можете лише ви

Самопочуття — це своєрідний барометр впливу різних природних чинників на організм людини. Надмірне навантаження супроводжується поганим самопочуттям. Якщо воно зберігається тривалий час, потрібно зменшити навантаження й негайно звернутися до лікаря.

Утома, зниження працездатності безпосередньо пов'язані зі станом нервової системи людини. Водночас помірна втома посилює можливості організму й забезпечує зростання тренуваності.

Нічний сон неможливо нічим замінити. Сон у юнацькому віці має тривати 8,5 год. Перед сном корисно прогулятися з батьками на свіжому повітрі (крім міцного сну, це ще допоможе вашому зближенню). Вечеряти треба не пізніше ніж за 2 год до сну, не можна вживати на ніч міцний чай, каву, шоколад. Систематичне недосипання та безсоння можуть спричинити зниження працездатності, перетому й низку захворювань.

Загальновідомо, що в разі помірних фізичних навантажень обмін речовин перебігає активніше, що сприяє посиленню *апетиту*. Однак він легко порушується за поганого самопочуття або хвороби. Часто втрата апетиту зумовлюється недотриманням режиму дня, надмірним фізичним навантаженням. (*У щоденнику самоконтролю апетит позначають як добрий, задовільний, поганий*).

Серцебиття — це відчуття частих і сильних ударів серця, пов'язане з поганим самопочуттям. При цьому пульс прискорюється або вповільнюється, тобто буває неритмічним. Серцебиття є зазвичай ознакою підвищеного збудження нервового апарату серця, що спричиняють переживання, неприємності тощо.

Ступінь прискорення пульсу після фізичних вправ залежить від фізичного навантаження та психічного напруження, темпу та тривалості занять спортом. У цьому разі потрібно припинити фізичні навантаження й звернутися до лікаря. (*Час виникнення прискореного серцебиття, його характер, тривалість, ступінь зв'язку з фізичним навантаженням потрібно позначати в щоденнику самоконтролю*).

Головний біль найчастіше виникає внаслідок різних захворювань. Крім того, головний біль і запаморочення можуть бути спричинені втомою, надмірним фізичним навантаженням, голодом, підвищеною концентрацією вуглекислого газу в приміщенні тощо. Тривалий головний біль — ознака серйозної хвороби (недокрів'я, серцево-судинних, шлунково-кишкових, ниркових, нервових та інших захворювань).

Іноді головний біль і запаморочення з'являються під час виконання фізичних вправ. У такому разі потрібен самоконтроль, який допоможе з'ясувати, після яких саме вправ і коли виникає біль, і підкоригувати тривалість вправ.

Задишка, тобто утруднене дихання або біль під час дихання, здебільшого виникає при фізичному навантаженні. Робота серця тісно пов'язана з діяльністю легенів. Тому послаблення серцевого м'яза супроводжується порушенням кровообігу в легенях, знижує їхню вентиляцію — обмін між легенеvim і зовнішнім повітрям. Унаслідок цього в крові утворюється надлишок вуглекислого газу, що подразнює дихальний центр, спричиняючи задишку. Задишка супроводжується відчуттям стиснення в грудях, утрудненням вдиху. Будь-яка енергійна робота, заняття фізичними вправами спричиняють прискорене дихання. Це нормальне явище. У міру зростання тренуваності організму задишка зникає й дихання нормалізується.

Біль у м'язах часто виникає в людей, які щойно розпочали заняття фізичними вправами. Зазвичай він триває протягом двох-трьох тижнів і є свідченням активної перебудови організму. У тих, хто займається фізкультурою регулярно, такого болю немає, після навантажень їхні м'язи швидко відновлюють свою працездатність. Позбутися болю в м'язах допомагає легкий масаж.

Біль у боку відчувається здебільшого після фізичних напружень. Поява тупого болю в лівому підребер'ї спричинена переповерхненням кров'ю селезінки, а в правому — печінки. Цей біль зумовлений різними причинами: надмірним перенапруженням, неправильним диханням, заняттями спортом безпосередньо після вживання їжі. Іноді він пов'язаний із порушеннями роботи серця. Позбутися неприємних відчуттів можна за допомогою раціонального тренування та правильного дихання.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари й обговоріть суб'єктивні показники фізичного здоров'я. Що потрібно зробити, аби добре самопочуття зберігалось тривалий час?



Запам'ятайте!

Тільки злагоджена робота всіх складових здоров'я забезпечить гармонійний розвиток особистості. Тому потрібно дбайливо ставитися до власного здоров'я, оскільки воно — необхідна умова не тільки повноцінного життя, а й реалізації творчих здібностей людини.

Гордість України



Микола Дмитрович Стражеско (1876–1952) — видатний терапевт, народився в Одесі. Закінчив Київський університет (1899). Працював професором Київського медичного інституту (з 1922 р.), директором заснованого ним Українського інституту клінічної медицини (1936), який тепер названий на його честь. Зробив значний внесок у розвиток кардіології, гастроентерології, гематології, алергології, широко використовував клініко-експериментальний метод.



Кроки до успіху

Неоціненне значення в житті людини має здоров'я. Його збереження залежить від того, як ми до нього ставимося. Жодна людина не хоче втратити здоров'я, тому що це перешкоджає втіленню омріяних планів, закриває дорогу до здійснення багатьох чудових задумів і звершень.

Протягом життя на організм людини впливає безліч несприятливих чинників, серед яких — стреси, порушення режиму харчування, алкоголь, нікотин, забруднене довкілля тощо. І тільки хороший розвиток забезпечить міцність м'язів, надійність серцево-судинної системи, дихального апарату. А щоб цього досягти, потрібно добре знати свій організм, прислухатися до роботи його органів і систем, знати показники фізичного розвитку, удосконалювати своє тіло, займатися фізичною підготовкою, яка дасть вам можливість досягти успіху в різних сферах життя.



Довежіть, що ви знаєте

1. Що таке моніторинг фізичної складової здоров'я?
2. Як суб'єктивні показники фізичного здоров'я допоможуть вам правильно розподілити (дозувати) фізичне навантаження на організм?
3. Що мав на увазі А. Шопенгауер, коли сказав, що «дев'ять десятих щастя залежать від здоров'я»?



Домашнє завдання

Виконайте завдання з рубрики «Пізнаємо себе».



Пізнаємо себе

Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я

Оцініть разом з батьками та близькими людьми індивідуальний рівень фізичного здоров'я. Для цього вам знадобиться: сантиметрова стрічка, ваги для вимірювання маси тіла, динамометр, годинник із секундною стрілкою.

Під час виконання домашнього завдання після першого уроку ви визначили масу свого тіла, зріст, обхват грудної клітки. Зверте виміряні вами показники з розрахованими за такими параметрами:

Індекс Ерісмана — від показника обхвату грудної клітки відняти число, що відповідає половині зросту. Характеризує розвиток грудної клітки та її відповідність зросту, а також частково вгодованість. У підлітків обхват грудної клітки на декілька сантиметрів менший за половину зросту, а після завершення статевого дозрівання — навпаки.

Визначення співвідношення зросту сидячи та стоячи — зріст сидячи (см) помножити на 100 % і поділити на зріст стоячи (см). Норма в дівчат 14–15 років і в хлопців 14–16 років становить 52 %.

Індекс Вервека — зріст (см) поділити на масу тіла (кг), помножену на 2, плюс обхват грудної клітки (см), розділити на 100. Норма 0,85–1,25 характеризує гармонійний розвиток дитини та з віком не змінюється. Значення індексу понад 1,35 свідчить про високий зріст, а значення 0,75–0,85 — про відставання в зрості.

Розрахунок приблизного зросту з урахуванням зросту батьків — зріст батька плюс зріст матері й поділити на 2. Для хлопців — додати 5 см, для дівчат — відняти 5 см.

Масо-зростовий показник установлює, яка кількість маси припадає на 1 см зросту. Його формула: масу (г) поділити на зріст (см). У середньому він становить від 350 до 450. Значення, що перевищує 550, свідчить про надмірну масу тіла (ожиріння), менше 300 — про схуднення.

М'язову силу рук вимірюють динамометром. Вона залежить від зросту, маси тіла, обхвату грудної клітки й інших показників. У середньому відносна сила рук для чоловіків становить 60–70 % маси тіла, для жінок — 45–50 %.

Рівень функціональних і рухових можливостей оцінюють за п'ятибальною системою. Виставляється загальна оцінка вашого організму за кожну вправу окремо, що стане доброю підказкою для корекції (підвищення) результату.

Тест 1. Швидкісна координація (кидати м'яч об стіну з відстані 1,5 м протягом 30 с). Менше 20 разів — оцінка 1; 35 разів і більше — оцінка 5.

Тест 2. Сила м'язів рук (згинати й розгинати руки в упорі лежачи).

Хлопці: менше 15 разів — оцінка 1; 40 — оцінка 5. Дівчата: менше 2 разів — оцінка 1; 10 — оцінка 5.

Тест 3. Рівень розвитку швидкісно-силових можливостей ніг (стрибки з місця в довжину).

Хлопці: менше ніж на 180 см — оцінка 1; на 230 см — оцінка 5.

Дівчата: менше ніж на 140 см — оцінка 1; на 165 см — оцінка 5.

Тест 4. Сила м'язів тулуба (піднімання тулуба з положення лежачи).

Хлопці: менше 25 разів — оцінка 1; 110 разів — оцінка 5.

Дівчата: менше 15 разів — оцінка 1; 100 разів — оцінка 5.

Тест 5. Оцінювання гнучкості (сидячи з випрямленими в колінах ногами, простягнути руки якнайдалі вперед).

Перш ніж розпочати тест на гнучкість, виконайте декілька вправ на розтягвання для розминки, наприклад кілька нахилів у різні боки, уперед і назад та обертання тулуба.

1. Покладіть на підлогу до стіни яку-небудь коробку.

2. На коробку покладіть вимірювальну лінійку так, щоб із ближнім її краєм збігалася позначка 10 см, а з дальнім краєм, притуленим до стіни, — позначка 30 см.

3. Сядьте на підлогу, випрямте ноги й розведіть їх так, щоб відстань між п'ятами становила 12–13 см, а стопи повністю прилягали до поверхні коробки.

4. Повільно простягайте обидві руки вперед, намагаючись дотягтися ними якомога далі. Кінчиками пальців доторкніться до відповідної позначки на лінійці й затримайтеся в такому положенні приблизно на 3 с.

Запам'ятайте відстань, на яку ви змогли витягнути руки. Повторіть цю процедуру тричі (не намагайтеся збільшити відстань ривками вперед). Показник вашої гнучкості — кращий результат із трьох спроб.

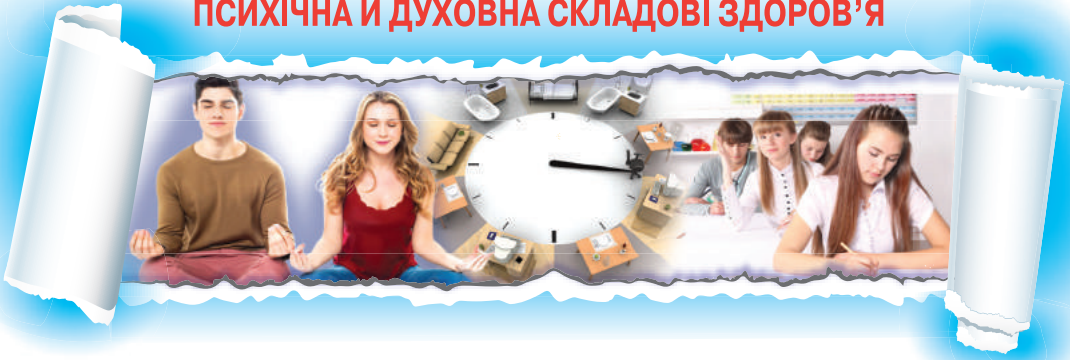
Оцінювання показників гнучкості тіла — відстань (см), на яку вам удалося витягнути руки. Дівчата: понад 28 — дуже високий; 25–28 — високий; 15–24 — середній; 5–12 — низький; менше 5 — дуже низький.

Хлопці: понад 25 — дуже високий; 19–24 — високий; 8–18 — середній; 3–7 — низький; менше 3 — дуже низький.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію та напишіть реферат про самореалізацію в підлітковому та юнацькому віці.



САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

§ 9. Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про ознаки готовності до дорослого життя;
- про основні життєві навички, що сприяють самореалізації.



Пригадайте!

Що таке *особистість*?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Життєвий шлях людини означає безперервне подолання не лише зовнішніх перешкод, а й старіючих форм своєї свідомості... Це шлях людини до зрілості»? (Р. Ролан, французький письменник).

На межі між дитинством і юністю. Основна особливість підліткового віку — усвідомлення власної індивідуальності, неповторності й неподібності до інших. Найважливіше його надбання — відкриття свого внутрішнього світу, яке поєднує як радість самопізнання, так і тривогу, часто невпевненість у своїх діях, глибинні переживання, постійний пошук відповідей на запитання: «Хто я?», «Що для мене є головним у житті?», «Що я вмю, можу й чого мені потрібно навчитися?», «Що я хочу від себе, близьких людей, від усього світу?» У житті кожної людини настає момент, коли вона змушена ставити собі ці запитання. Проте, на жаль, буває й так, що людина починає замислюватися над ними надто пізно, коли її життя наближається до певного фіналу й щось змінити в ньому вже неможливо.



Запам'ятайте!

Підлітковий вік — це період, коли людина може й повинна пройти шлях від непослідовного у вчинках підлітка до впевненої в собі людини, готової до дорослого життя.

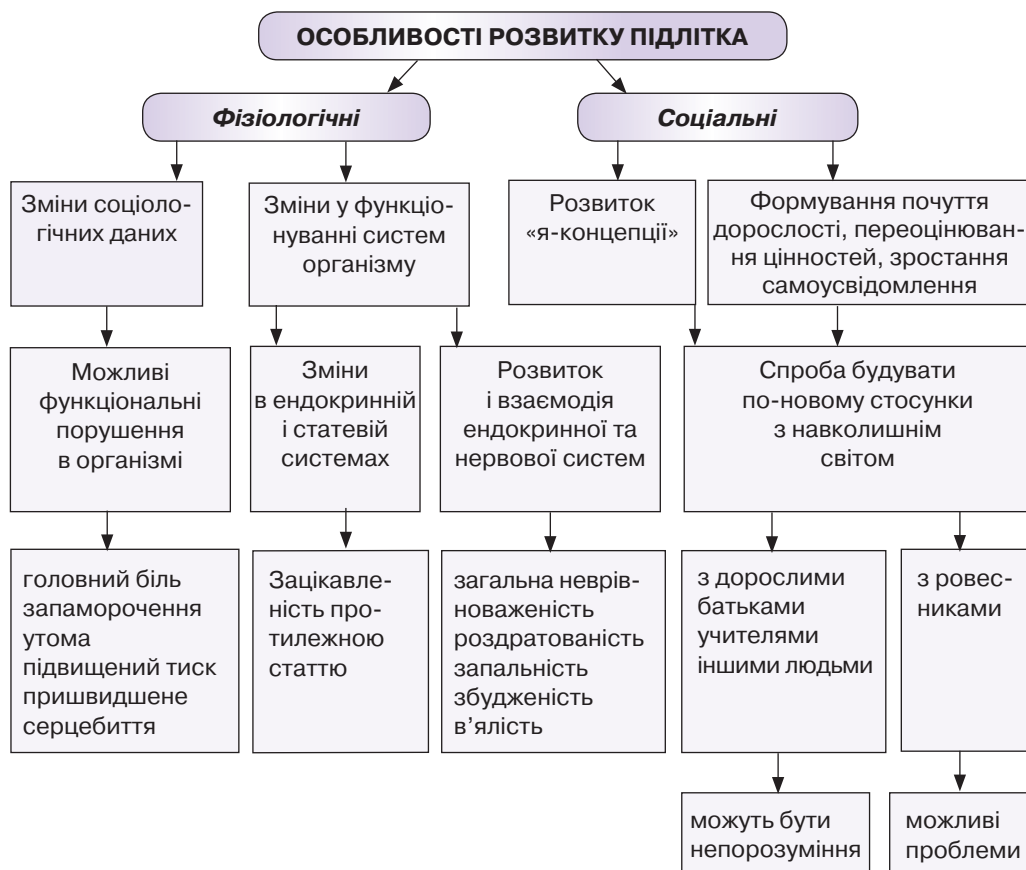
Юнацький вік — етап формування самосвідомості й власного світогляду, прийняття відповідальних рішень і завершальний етап формування особистості.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть особливості розвитку підлітка, подані на схемі 4. Як вони впливають на формування особистості підлітка?

Схема 4



Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці та її умови. Кожна людина самореалізується, тобто розвиває свої задатки та здібності й утілює їх у певні досягнення, здійснює свої життєві плани та мрії, різними шляхами й різною мірою. Це залежить від багатьох причин. Однією з найважливіших причин є розуміння людиною самої себе, своєї належності до якоїсь людської спільноти, свого місця в суспільстві та свого призначення.



Висловлюємо свою думку

Обговоріть умови, які потрібні для самореалізації людини. Визначте їх у порядку значущості. Які з них, на вашу думку, є основними?

Умови самореалізації

- Можливість легко задовольняти свої потреби, необхідні для підтримання фізичного існування. *(Пригадайте потреби людини).*
- Наявність вільного часу.

- Визнання за кожною людиною певних прав і свобод і їхнє забезпечення.
- Адекватна оцінка людиною своїх здібностей і того, як вона може або повинна розвиватися та їх реалізовувати.



Запам'ятайте!

Самореалізація — прагнення людини до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх особистісних можливостей.

Про важливість самореалізації. Кожна людина ставить собі запитання (які особливо актуальні в юнацькому віці): «Що я можу й повинен (повинна) зробити, щоб виправдати своє існування й щоб моє життя не пройшло даремно?» Тільки самовизначившись, зайнявши певну позицію, людина зможе реалізуватися. Ви вже знаєте, що кожна людина — це особистість, яка має свідомість, здатна до пізнання, до управління своєю поведінкою, діяльністю та психічним розвитком. І щоб якомога повніше осягнути саму себе, вона повинна усвідомлювати й свої індивідуальні, неповторні риси та якості, свої особливості як представника певної групи, свою належність до родини, соціальної групи, суспільства, людства в цілому. І що повніше та багатогранніше людина буде усвідомлювати себе, то більше різноманітних інтересів сприйматимуться нею як власні, ширший простір відкриватиметься перед нею для прояву її задатків і вмій, тож вона зможе максимально реалізувати свої таланти та здібності. Адже самореалізація — це реалізація існуючого потенціалу, знань, умінь, здібностей, здійснення бажань тощо.

Про основні життєві навички, що сприяють самореалізації. Саме зараз формується ваша особистість. Це означає перехід від залежного стану дитини до самостійності, від підлеглого стану в сім'ї до рівності, від безпечності до розуміння відповідальності, від обмеженої поведінки до різнопланової, від простих інтересів — до складних. Ви вже знаєте, що психологічно зрілою можна вважати людину, яка вміє відмовлятися від негайного здійснення своїх бажань заради досягнення мети в майбутньому, яка розуміє, що тільки від неї залежить усе, чого вона прагне в житті.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи та проаналізуйте подані нижче навички, що допоможуть вам підготуватися до дорослого життя й самореалізуватися. Змодельуйте ситуації, коли відсутність цих життєвих навичок стає перешкодою для самореалізації людини.

Життєві навички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, її соціальної адаптації, інтелектуальному й емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці.

Навички:

ефективного спілкування: уміти слухати співрозмовника; чітко висловлювати свої думки; відкрито висловлювати свої почуття, без тривоги та звинувачень;

співпереживання: уміння розуміти почуття, потреби та проблеми інших людей; зважати на почуття інших людей; надавати допомогу й підтримку;

розв'язування конфліктів: уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності, а конфлікти інтересів — за допомогою конструктивних переговорів;

упевненої поведінки в умовах тиску, погроз і дискримінації: уміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, уникати небезпечних ситуацій і діяти в разі загрози насилля;

спільної діяльності й співробітництва: уміння бути «членом команди», реально оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність;

визначення життєвих цілей і програм: уміння визначати життєві цілі з урахуванням своїх потреб, схильностей, здібностей; планувати власну діяльність, аналізуючи можливості й обставини; визначати пріоритети й раціонально використовувати час;

самоконтролю: уміння правильно виражати свої почуття; контролювати прояви гніву; переживати невдачі; раціонально планувати свій час;

мотивації успіху та тренування волі: віра в те, що ви є господарем свого життя; установка на успіх; уміння концентруватися й досягати мети; розвиток наполегливості й працьовитості.



Поміркуйте

Грецький філософ Ксенократ писав: «Народитися мало — потрібно ще реалізуватися». Як ви розумієте ці слова? (*Скористайтесь інформацією, поданою до малюнка 27*).

Про готовність до самореалізації. Крім розвинених життєвих навичок, готовність до самореалізації визначають ще й такі чинники: ставлення людини до природи, її захоплення й особисті інтереси, налаштування на майбутню професію, розуміння важливості життя для інших людей.

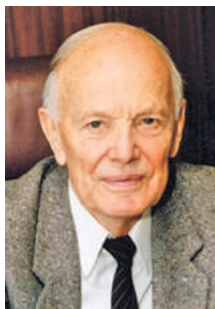
Ставлення до природи. Людство — це лише частинка природи й космосу, закони й сили яких воно мусить урахувати. Тож потрібно не «владарювати» над природою, а «співпрацювати» з нею, бути не «царем природи», а її необхідним елементом, здатним узгоджено функціонувати в складній, налагодженій протягом тисячоліть комплексній системі.

Захоплення й особисті інтереси. Різноманітні захоплення, зокрема читання книжок, музика, спорт, шахи, комп'ютерні програми, колекціонування марок, монет, моделювання, малювання, пошиття одягу чи плетіння тощо, урізноманітнюють ваше життя, сприяють спілкуванню за інтересами, допомагають визначитися з майбутньою професією.

Значення майбутньої професії. Зацікавленість майбутньою професією має надзвичайне значення, адже в дорослому житті доведеться щонайменше третину свого



а



б



в

Мал. 27. І. Сікорський (а), Б. Патон (б) та І. Шмальгаузен (в) не відразу стали успішними. Колись вони так само, як і ви, сумнівалися у своїх можливостях.

часу присвятити роботі. Задоволення від роботи зумовлене багатьма чинниками: це й можливість підвищення життєвого рівня, і визнання результатів своєї праці, її наслідки, почуття обов'язку, ініціатива, співвідношення інтересу до праці з іншими інтересами тощо.

Життя для інших. Самотня людина не може бути щасливою. Набагато більше задоволення людина отримує від життя, сповненого турботи про рідних, близьких і навіть чужих людей. Це означає гармонійне поєднання особистих інтересів з інтересами інших людей. Саме такими є волонтери — люди, які присвячують свій вільний час безкорисливій допомозі тим, хто її потребує (мал. 28).

Наполегливість і сила волі. Здійснення життєвих планів вимагає наполегливості й сили волі. Ви вже знаєте, що здібності людини можуть розвинутися лише за умов наполегливої праці.

Роль культури та мистецтва. Цікавитися мистецтвом і культурою — означає збагачувати своє життя духовно й емоційно. Музика, образотворче мистецтво, література, театр та інші види мистецтва дарують людині багато радості, роблять її життя багатшим на позитивні емоції.

Важливість навчання. Навчання — це не тільки шкільні уроки та, можливо, продовження освіти у вишах. Успіхів у житті досягає лише та людина, яка виробила навички вчитися й користується ними впродовж усього життя.

Кроки до успіху

На порозі ранньої юності людина живе майбутнім, для неї теперішнє — тільки підготовка до іншого, справді дорослого життя. До закінчення загальноосвітнього закладу залишилося не так багато часу, тому вже зараз потрібно прийняти рішення про подальше визначення в житті. Дуже важливим є ваше самовизначення. Мабуть, ви часто запитуєте: «Ким бути?», «Яку професію обрати?», «Яким бути?» Такі запитання ставить перед собою кожна людина, яка прагне не змарнувати життя.

Ви також часто замислюєтеся над сенсом життя, у вас складаються власні погляди на життя. Помічаєте, що у вас підвищується самоповага, розвивається самосвідомість. Це пов'язано з почуттям власної повноцінності, вірою у свої сили, більшою самостійністю. Вам уже властива висока стійка самооцінка. Ви, як і всі ваші ровесники, прагнете довести собі й іншим, що здатні до самостійних рішень і дорослого життя.

Мабуть, ви вже зрозуміли, що в дорослому житті потрібно не тільки визначитися й опанувати професію, реалізуватися в певній діяльності, а й не менш важливо знайти себе як особистість.



а



б

Мал. 28. Волонтери допомагають нужденним у лікарнях (а) і хосписах (б)

Доведіть, що ви знаєте

1. Яка основна особливість підліткового віку?
2. Що таке *самореалізація*?
3. Які життєві навички сприяють самореалізації?



Домашнє завдання

Обговоріть разом з батьками та близькими людьми умови, які сприяли або перешкождали їхній самореалізації.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію та підготуйте повідомлення про людей, які заради досягнення життєвої мети — завдяки високим вольовим якостям і заняттям спортом — перемогли недуги та досягли успіхів у житті.

§ 10. Складові самореалізації. Самопізнання та формування особистості. Формування самооцінки

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про складові самореалізації;
- про самопізнання та формування особистості;
- про чинники впливу на самооцінку людини.



Принадайте!

Які умови визначають формування особистості?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Найбільша й найважливіша частина виховання кожного — це те, що ми даємо собі самі»? (Е. Гіббон, англійський історик).

Складові самореалізації. На попередньому уроці ми говорили про те, що самореалізація залежить не тільки від людини, а й від умов, у яких вона живе, від певних обставин, що складаються в її житті. Які ж складові найнеобхідніші для самореалізації людини та що потрібно враховувати? Передусім треба визначитися зі шляхами особистісного розвитку та самовдосконалення. Ви вже знаєте, що такі складові, як *самопізнання* й *самооцінка*, є першоосновами формування цілісної, самодостатньої, зрілої особистості. Важливе місце займає така складова, як *самовизначення*, вона пов'язана з життєвими планами молодої людини, її майбутніми намірами. До складових самореалізації належать також *саморегуляція*, *самоосвіта*, *самовиховання*. (Про них ви дізнаєтеся в наступному параграфі).

Як створюється образ власного «я». Кожна людина має три образи свого «я». Перший створюється внаслідок зауважень і реакції людей, які її оточують, другий — на підставі того, якою вони її бачать, і, нарешті, третій — ідеальний: якою людина хотіла б себе бачити, хотіла б стати.

Часто кожен з вас обирає собі кумира, якого б хотілося наслідувати. Для багатьох — це батьки, родичі, учителі, актори, співаки та ін. Якщо створений образ не відповідає ідеалові, то це або спонукає мобілізувати всі сили для досягнення свого ідеалу, або ж призведе до внутрішнього незадоволення чи пасивності.

Оскільки дитина тривалий час перебуває в сім'ї, то створений нею образ власного «я» значною мірою залежить від того, як до неї ставляться батьки, близькі люди, брати, сестри, родичі. Кожна людина в різні періоди свого життя, особливо в час змушнення, зі зміною середовища, професії, а також за інших обставин, переглядає й по-новому оцінює свою поведінку та вчинки, тобто власне «я». Чи можна змінити думку щодо себе?



Висловлюємо свою думку

Обговоріть ситуацію.

Хлопець почувався дуже невпевнено через малий зріст, не встигав у навчанні. Однокласники його не помічали. Зневірившись у своїх можливостях, він почав прогулювати школу. У цей складний для нього час з'явилися нові сусіди, їхній син, одноліток хлопця, запропонував товаришувати й разом відвідувати спортивну секцію. Усе змінилося. Спортивні вправи посприяли розвиткові фігури — нарости м'язи. Непомітний хлопець став гарним юнаком. Реакція оточення, особливо дівчат, змінила його думку про себе. У нього підвищилася впевненість у собі. Згодом хлопець підтягнувся й у навчанні.

- Пригадайте приклади з літератури й історії, коли люди змінювали думку щодо себе та досягали значних успіхів у житті.

Як людина пізнає себе. Знати самого себе, свої здібності, можливості, знання й прогалини в них, усі свої позитивні й негативні риси характеру дуже важливо. Це потрібно для того, щоб краще осмислити завдання, які ви ставите перед собою, плани, які ви розробляєте, умови, у яких будете їх здійснювати. Як можна отримати уявлення про самого себе?



Мал. 29.

Діана Гаркуша,
учасниця конкурсу
«Міс Всесвіт–2015»



Поміркуйте

Розгляньте малюнки 29 і 30 і поміркуйте, які ознаки краще наслідувати — зовнішні чи ті, що стосуються внутрішнього світу людини.

Пізнати себе вам допоможе *словесний зворотний зв'язок*. Він зазвичай виявляється в ставленні дорослих до дітей. Як часто після виконаної роботи (прибирання у квартирі, виконання домашнього завдання) чи після якоїсь події батьки або вчителі зауважують вам, що зроблено правильно, а що ні? Так ви дізнаєтеся про свої позитивні й негативні риси. Що дорослішою стає людина, то менше інформації про себе отримує вона з цього джерела. Тому дуже важливо прислухатися до порад батьків, близьких людей щодо своїх вчинків, поведінки, рис характеру. Можна домовитися з друзями про те, щоб відверто, щиро



Мал. 30. Ганна
Різатдінова, українська
гімнастка

говорити один одному як про добре, так і про погане, легко сприймати критику та не ображатися. Тоді справжні дружні стосунки між вами сприятимуть формуванню уявлення про образ свого «я».

Друге джерело інформації про образ свого «я» — *порівняння себе* з братами, сестрами, друзями, однокласниками й іншими людьми. Щоправда, до самооцінки за допомогою такого порівняння треба підходити обережно, оскільки вона залежить від багатьох обставин. Якщо, наприклад, хлопець має брата, який краще за нього навчається в школі, він може засумніватися у своїх здібностях. Зате в спортивній секції тренер вважає його перспективним, тож думка про себе змінюється. Або якщо дівчина порівнюватиме себе з найвродливішими конкурсантками «Міс Усесвіт», вона почне вважати себе негарною. Коли ж відчує до себе увагу протилежної статі, комплекс неповноцінності зникне.

Кожна людина, починаючи з дитинства, є сином чи донькою, учнем чи ученицею в школі, членом спортивної команди, студентом чи студенткою. Згодом чоловіком, батьком, матір'ю, службовцем, робітником, ученим. На кожному життєвому етапі її оцінюють по-різному. Можливі негативні емоції, які є в житті кожної людини, відчуття неповноцінності можна компенсувати завдяки досягненню успіхів у якомусь іншому напрямку.



Запам'ятайте!

Не можна зосереджуватися на негативних емоціях і від того почуватися нещасним.

Ще один спосіб самоспостереження — *оцінка самого себе, самоаналіз, самопізнання*. Спостерігаючи за своїми однолітками, ви помічаєте, що дехто себе переоцінює, інші мають звичку недооцінювати, а деякі не бачать своїх ні позитивних, ні негативних рис характеру. Тому зрозуміло, що «я» для себе непрозоре або що пізнання самого себе є опосередкованим, непрямим.

Чи часто ви замислювалися про прожитий день і визначали, що зробили доброго, а що — поганого? Чи намагаєтесь об'єктивно оцінити свої вчинки, свою працю за день і зробити висновки? Використовуйте цей метод, і він себе виправдає. Результати роздумів варто перевірити, наприклад, порадившись зі своїми близькими, обізнаними у ваших справах. А ще краще занотовувати свої відчуття, думки в щоденнику. Перечитуючи щоденник через тиждень або місяць, ви матимете можливість контролювати свій розвиток, своє зростання, виконання чи невиконання окремих завдань, критично переглянути свої колишні уявлення й оцінки, глибше усвідомити набутий досвід.



Запам'ятайте!

Словесний зворотний зв'язок інформує людину про те, що вона робить добре, а що — погано. Інформацію про себе людина отримує також, порівнюючи себе з іншими.



Поміркуйте

Висловте свою думку щодо таких запитань: «Чим відрізняється ставлення людей до мене від їхнього ставлення до інших?», «Чи прислухаються до мене в школі, у колі

знайомих, друзів?», «Чи дружньо звертаються до мене?», «Як, коли й чому допомагають мені та радять?», «Як відгукуються на мої прохання?», «Як оцінюють мене рідні, учителі, друзі, знайомі?», «Що хорошого вони в мені бачать?», «З чим до мене звертаються?»



Трацюємо разом

Об'єднайтеся (за власним бажанням) у групи.

Рольова гра. Зверніться до своєї групи із запитаннями: «Що мені варто поліпшити?», «Що я роблю не так?», «На що мені треба звернути увагу?» Поміняйтеся ролями з усіма учасниками групи. Основна умова при застосуванні цього методу — не піддаватися звичайній людській слабкості, коли хочеться чути про себе тільки приємне, не прислухатися до критики.

Пам'ятайте: удосконалювати себе можна тільки тоді, коли ви знаєте, що саме вам треба поліпшити.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте давньокитайську мудрість: «Ти можеш стати мудрішим за допомогою трьох шляхів: досвід — це найгірший шлях, копіювання — це найлегший шлях, розмірковування — це найблагородніший шлях?»

Як залежить поведінка людини від характеру самооцінки. Ви вже знаєте, що **самооцінка особистості** — це оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, а також того, як оцінюють її інші люди, з урахуванням системи життєвих цінностей людини. Самооцінка пов'язана з однією з основних потреб людини — потребою в самоствердженні, з прагненням людини знайти своє місце в житті, у суспільстві.

Якості, які ми приписуємо собі, не завжди є об'єктивними, тож з ними, імовірно, не завжди готові погодитися інші люди.

Людина із **самооцінкою, що відповідає дійсності**, реально оцінює себе, бачить свої як позитивні, так і негативні якості, здатна пристосовуватися до умов, що змінюються.

Людина із **завищеною самооцінкою** почуває себе впевнено, проте в спілкуванні з іншими людьми виникають труднощі.

Якщо ж людина відчуває великий розрив між своїм реальним «я» та ідеальним образом «я», її самооцінка, цілком імовірно, буде **низькою**. У житті вона часто почуватиметься невпевнено, підпадатиме під вплив інших. (**Дізнайтеся про свій рівень самооцінки за допомогою тесту рубрики «Удосконалюємо себе»**).



Удосконалюємо себе

Самооцінка характеру

Виконайте тест «Самооцінка характеру» і заповніть таблицю в робочому зошиті.

Інструкція. З'ясувати, як впливає на формування характеру рівень вашої самооцінки, можна за допомогою нескладного тесту-опитування.

Він містить 32 судження, щодо яких можливі п'ять варіантів відповідей.

Кожна відповідь кодується балами за схемою: дуже часто — 4 бали, часто — 3 бали, іноді — 2 бали, рідко — 1 бал, ніколи — 0 балів.

	Судження	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.					
2	Постійно відчуваю відповідальність за виконання роботи.					
3	Я турбуюся про своє майбутнє.					
4	Багато хто мене ненавидить.					
5	Я менш ініціативний (ініціативна), ніж інші.					
6	Я турбуюся про свій психологічний стан.					
7	Я боюся видаватися нерозумним (нерозумною).					
8	Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.					
9	Я боюся виголошувати промову перед незнайомими людьми.					
10	Я часто роблю помилки.					
11	Шкода, що я не вмію говорити з людьми так, як треба.					
12	Мені не вистачає впевненості.					
13	Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювали інші.					
14	Я занадто скромний (скромна).					
15	Моє життя марне.					
16	Є багато неправильних думок щодо мене.					
17	Мені немає з ким поділитися своїми думками.					
18	Люди чекають від мене надто багато.					
19	Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.					
20	Я трохи бентежуся.					
21	Я відчуваю, що більшість людей не розуміє мене.					
22	Я не почуваюся в безпеці.					

23	Я часто хвилююся й майже завжди даремно.					
24	Я почуваюся ніяково, коли вхо-джу в кімнату, де вже сидять люди.					
25	Я почуваюся скутим (скутою).					
26	Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.					
27	Я впевнений (упевнена), що майже всі люди сприймають навколишнє життя простіше, ніж я.					
28	Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність.					
29	Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.					
30	Шкода, що я не товариський (товариська).					
31	У суперечках я висловлююся тільки тоді, коли впевнений (упевнена) у своїй правоті.					
32	Я думаю про те, чого чекають від мене товариші.					

Оцінювання результатів. Щоб визначити рівень самооцінки, потрібно підсумувати бали всіх 32 суджень. Сума балів: *від 0 до 43* — високий рівень самооцінки, коли людина здебільшого не відчуває своєї неповноцінності, правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається в правильності своїх дій;

від 43 до 86 — середній рівень самооцінки, за якого людина рідко відчуває свою неповноцінність і тільки час від часу намагається підлаштуватися під думку інших;

від 86 до 128 — низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження стосовно себе, намагається завжди зважати на думку інших і часто відчуває свою неповноцінність.

- Обговоріть отримані результати з батьками та близькими людьми.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари й обговоріть, яке уявлення ви мали про себе із зауважень і реакції свого оточення, будучи дитиною, коли прийшли до школи. Як створений вами образ вашого «я» поступово змінювався відповідно до того, що ви чули про себе від батьків, близьких людей, учителів, однокласників, однолітків?



Кроки до успіху

Проаналізувавши окремі етапи свого життя від дитинства й дотепер під кутом зору «образ мого я», ви, напевно, усвідомили, яку важливу роль він відіграє у вашому житті. Як багато залежить від батьків і близьких вам людей, які своїми зауваженнями й порадами сприяли формуванню вашого «я», який далекосяжний вплив на зміни вашого бачення

себе здійснило безпосереднє оточення, нове середовище, до якого ви потрапили! Разом з тим і ви самі, самовдосконалюючись, можете досить ефективно вплинути на формування образу власного «я». Своєю поведінкою щодо інших ви маєте можливість поліпшити й самих себе. *(Скористайтесь інформацією, уміщеною в додатку 6, с. 176–177).*

Самопізнання та самооцінка для кожної людини мають велике значення. Використайте всі наявні можливості для пізнання себе, це стане передумовою вашого подальшого самовдосконалення. Отримуйте інформацію про себе з розмов і реакцій людей, які вас оточують. Порівняйте себе (якомога об'єктивніше) з іншими. Пізнавайте власне «я», аналізуючи себе, свої можливості, помилки та вади. У розмовах намагайтеся виявити погляди інших на вашу працю, поведінку, учинки. Звикайте регулярно аналізувати свої вчинки й поведінку. А ще запам'ятайте слова англійського філософа *Ф. Бекона*: «Немає більшого облесника, ніж людина сама для себе, і немає кращих ліків від цих лестощів, як щирість друга».



Доведіть, що ви знаєте

1. Чи залежить поведінка людини від характеру самооцінки?
2. Яке значення має самопізнання для кожної людини?
3. Чому так говорять: змініть свої думки — і ви зміните свою долю?



Домашнє завдання

На аркуші паперу у ліву колонку напишіть свої позитивні якості, а в праву — негативні. Покажіть цей список своїм рідним і друзям. Можливо, після його обговорення права колонка значно зменшиться.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення, у яких літературних творах, кіно- й телевізійних фільмах показано героїв, які завдяки своєму характеру та самовихованню подолали складні життєві труднощі.

§ 11. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про життєве самовизначення особистості;
- про складові життєвого самовизначення.



Тригадайте!

Які складові визначають самореалізацію особистості?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Як можна пізнати себе? Тільки в дії, але ніяк не в спогляданні. Намагайся виконувати свій обов'язок — і ти відразу дізнаєшся, що в тебе за душею»? *(Й. В. Гете, німецький письменник).*

Самовизначення та його складові. Важливою складовою самореалізації молоді людини, яка пов'язана з її життєвими планами й майбутніми намірами, є самовизначення. У процесі самовизначення людина усвідомлює не тільки те,

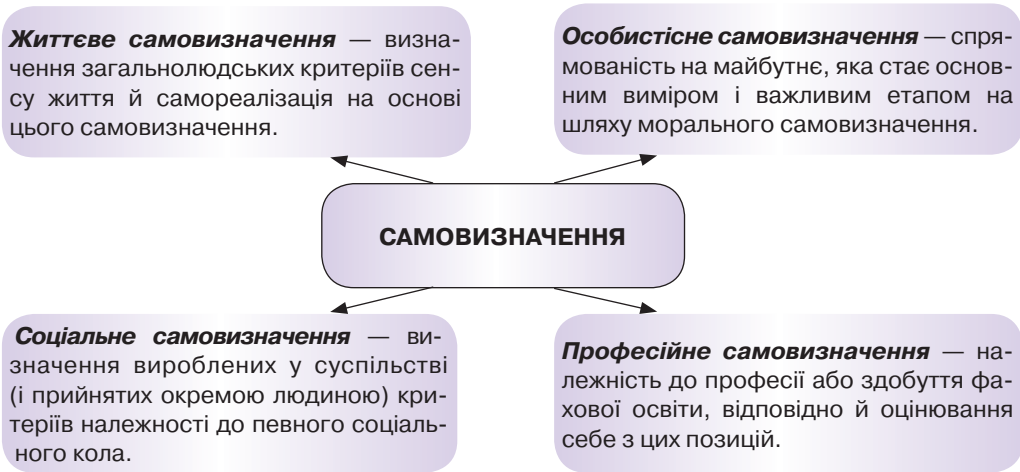
чого вона хоче досягти в майбутньому, а й те, які кроки треба зробити на цьому шляху. Отже, це не лише мрії про майбутнє, а і формування стійких прагнень і щоденні зусилля для їхньої реалізації. Тому поняття «самовизначення особистості» має різний зміст. Виокремлюють такі складові самовизначення: *життєве, особистісне, соціальне, професійне*.



Трацюємо разом

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Життєве самовизначення», «Особистісне самовизначення», «Соціальне самовизначення» і «Професійне самовизначення». Розгляньте схему 5 і проаналізуйте, як кожна із складових самовизначення впливає на самореалізацію особистості та її життєвий шлях.

Схема 5



Якщо ви вирішили краще пізнати себе, то перед вами, безсумнівно, постане низка запитань щодо вашого теперішнього й майбутнього: «Що ж далі?» Той, хто визначив для себе, що він хоче зробити в житті, чого досягти, має більше шансів на успіх, ніж той, хто пливе за течією життя й не намагається спрямувати свої сили до певної мети.

Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що можете змінити своє життя, наполегливо й систематично працюючи над собою, зробити його змістовним і потрібним? Як треба працювати над собою? З чого розпочинати?

Насамперед ви повинні визначити для себе основні життєві цілі, а разом з ними — цілі менш масштабні, підпорядковані основним. Їх необхідно добре усвідомити, проаналізувати власні можливості й умови для їхнього здійснення.

Самовиховання. Ви вже знаєте, що людина може змінювати свій характер, систематично й послідовно працюючи над удосконаленням своїх позитивних і усуненням негативних якостей.

Тільки чітко визначивши свої сильні та слабкі риси, людина зможе розвиватися, збагатити творчий потенціал — здібності, потреби, смаки, інтереси, цінні риси характеру, волю, духовний світ, моральні якості, одночасно усуваючи властиві їй недоліки, працювати над формуванням позитивних якостей і викорінюванням негативних, що заважають у житті.



Запам'ятайте!

Самовизначення — це відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей, а також тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити на здібності, а талант — на стійку рису характеру.

Самовиховання — це свідомо систематична робота особистості над собою з метою усунення тих чи інших недоліків і формування позитивних якостей, що відповідають вимогам суспільства й особистого плану розвитку. Підвищує ефективність процесу самовиховання ідеал, до якого прагне людина. До самовиховання байдужі переважно ті, хто не має життєвої мети й ідеалу.

Аналіз свого «я». Перш ніж поставити перед собою життєву мету, ви повинні проаналізувати, які позитивні якості допоможуть вам здійснити плани й бажання, а негативні якості можуть стати на заваді цьому. Потім варто розробити план досягнення мети.

Визначивши життєві цілі, їх необхідно порівняти з вашими реальними можливостями. Для цього спочатку треба в письмовій формі сформулювати можливості свого «я». Тому подумайте, які властивості, навички й уміння вам варто виробити в собі, а яких, навпаки, поступово позбутися.

Потім, урахувавши ці оцінки й цілі, добре обміркуйте, як саме вам хотілося б проявитися в житті: чим захоплюватися, чого ви прагнете досягти в навчанні, у стосунках з людьми, як зберегти або поліпшити здоров'я, фізичний розвиток тощо.

Значення мети, цілей і планів у житті людини. Перш ніж узятися за реалізацію поставленої мети, обміркуйте, як ви збираєтеся її досягти. І тільки після цього беріться до справи. Рішуче відхиліть будь-які сумніви й вагання щодо того, правильно чи неправильно складений ваш план; ви зобов'язані його неухильно виконувати. Переглянути план можна лише в тому разі, якщо виникнуть непередбачені обставини.

Дбайте про те, щоб поставлені цілі відповідали вашим здібностям і можливостям. Не варто себе переоцінювати, але так само не варто й недооцінювати. Починайте з легких завдань і поступово підвищуйте вимоги до себе.

Щоранку на хвилину зосередьтесь і подумайте, що вам сьогодні треба зробити. При цьому пригадайте, чому вам необхідно виконати саме це завдання, і налаштуйте себе на відповідний лад.



Я вважаю так. А ти?

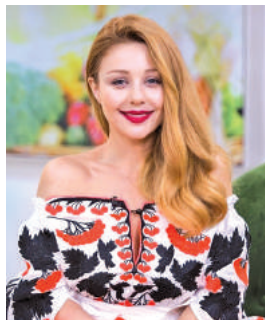
Об'єднайтесь у пари та спростуйте або доведіть правильність тверджень.

- Досягає успіху та людина, яка вже має певний успіх.
- Потрібно вчитися більше на своїх успіхах, ніж на невдачах.
- Треба любити те, що робиш, й іти вперед крок за кроком.
- Добре тим, хто вдвох.
- Хто обрав собі цілі, що враховують громадські інтереси, завжди матиме більше задоволення, ніж якби він дбав тільки про власний добробут.

Життєві навички, мотивація успіху. Пригадайте життєві навички, що сприяють фізичному, психічному та духовному здоров'ю. Вони мають стати невід'ємною частиною вашої щоденної програми. Формуйте в себе навички мотивації успіху й тренування волі, зокрема:



а



б



в

Мал. 31. Правильна мотивація сприяла успіхові таких відомих людей, як О. Скрипка (а), Т. Кароль (б), О. Усик (в)

- віру в те, що ви є господарем свого життя;
- установку на успіх;
- уміння концентруватися на досягненні мети;
- наполегливість і працьовитість (мал. 31).

Які властивості потрібно розвивати за допомогою самовиховання. Що ж таке *воля*? Передусім властивість людини робити свідомі дії, які потребують переборювання зовнішніх або внутрішніх ускладнень. Рішучі вольові люди приймають рішення швидко, без додаткових роздумів. Воля виявляється й у вмінні стримувати себе, гальмувати небажані дії.

Володіння вольовими якостями або їх удосконалення в кожній людині формуються за допомогою систематичних тренувань. Самовиховання волі — це важкий, але доступний кожній людині процес. Завдяки волі ви зможете бути здоровими, фізично розвиненими та тренуваними, спроможними переборювати біль, страх і відчай, залишатися зібраними й витривалими в будь-якій ситуації. *(Дізнайтеся про прийоми формування волі з додатка 7, с. 177).*

Мабуть, ви вже склали список позитивних і негативних рис свого характеру. Що робити далі? Для прикладу розглянемо рису характеру, яку, можливо, близькі рекомендують вам виховати в собі й опанування якої забирає немало часу, — *наполегливість*.

Насамперед проаналізуйте, у чому суть цієї риси характеру та які причини вашої недостатньої наполегливості. Не шукайте обставин для свого виправдання (що вас раз у раз відволікають від навчання домашні справи, що немає належних умов для занять спортом тощо). Тут ви повинні або ліквідувати всі перешкоди, або ж не зважати на них.

Прийнявши рішення змінити чи опанувати певні риси характеру, не зупиняйтеся тільки на намірах: «Із завтрашнього дня буду наполегливим (наполегливою)!» Запланувавши щось, необхідно точно визначити, як ви будете досягати мети. Для більшості запланованих заходів, які потребують тривалих зусиль, не досить лише визначити остаточний термін виконання, їх треба розподілити на кілька етапів і поступово виконувати.

Можна занотувати до щоденника здоров'я завдання, зокрема тренування наполегливості, а потім перевіряти й відмічати, що виконано. Можна обрати собі як завдання, скажімо, поліпшення фізичних якостей, вивчення іноземних мов тощо.



Поміркуйте

Ознайомтеся з порадами психолога Ф. Зімбардо та проаналізуйте їх, використовуючи власний досвід.

1. Визначте, що є основним для вас. Проаналізуйте своє минуле й з'ясуйте, які особисті зв'язки й рішення змусили вас жити саме так, як ви живете.
2. З'ясуйте, що для вас є виживим, у що ви вірите. Урахуйте свої можливості й визначте, яким би (якою б) вам хотілося себе бачити.
3. Намагайтеся зрозуміти й пробачити тих, хто вас скривдив і не допоміг, коли ви цього потребували, пробачте собі свої помилки, невдачі й вагання.
4. З негативних спогадів візьміть усе корисне для себе.
5. Пам'ятайте: поки у вас є погані спогади, вони володіють вами. Згадуйте про минулі успіхи, навіть якщо їх мало.
6. Провина й сором формують вашу поведінку, відводячи вас від позитивних цілей, обмежують можливість творчості. Довіра до себе обов'язкова!
7. Ніколи не говоріть про себе погано, особливо остерігайтеся таких категоричних оцінок, як «невдаха», «невиправна людина».
8. Не дозволяйте іншим критикувати ваші особистісні якості. Предметом обговорення можуть стати тільки ваші дії. Не бійтеся зворотного зв'язку — він може бути корисним.
9. Уникайте ситуацій, у яких ви відчуваєте дискомфорт, і людей, з якими вам не хочеться спілкуватися. Якщо ви не можете змінити ситуацію або скоригувати власну реакцію, уникайте її.
10. Дайте собі час, щоб розслабитися, відпочити, прислухатися до себе, отримати задоволення від хобі та справ, якими ви можете зайнятися.
11. Розвивайте навички спілкування, зацікавтесь якоюсь темою й станьте авторитетом у галузі, яка може бути підґрунтям для встановлення контактів з іншими людьми. Майте принаймні одну якість, що радує інших, є корисною для них.



Кроки до успіху

Отже, *самовизначення* пов'язане з пошуком морального ідеалу, визначенням для себе соціальних цінностей, життєвого покликання, вибором професії, нарешті, створенням сім'ї. Що краще людина пізнає себе, то об'єктивніше оцінить свої якості, а значить, то ефективнішим стане процес самовиховання. Для цього ви можете використати такі **практичні прийоми самовиховання:**

- крок уперед — щоденне планування діяльності на наступний день;
- оцінювання прожитого дня — аналіз своїх дій, вчинків і недоліків;
- правила поведінки — дотримання правил поведінки, які кожна людина складає для себе; це привчає до виконання своїх обов'язків;
- самозобов'язання передбачає планування вами роботи над собою на місяць, семестр або рік, залежно від того, які риси характеру ви прагнете сформувати чи подолати та за який термін.

Складіть список власних негативних якостей, яких ви хотіли б позбутися, і позитивних, які бажали б набути або розвинути. Продумайте та включіть до плану кожного дня вправи, які б допомагали вам у цьому, контролюйте їхнє виконання. Виявляйте такі позитивні емоції, як любов, радість, веселість, співчуття, натхнення, і стримуйте появу таких негативних емоцій, як заздрість, мстивість, злість. Коли ви чимось розгнівані, намагайтеся стримуватися. Досягнення такого стану має стати вашою метою.

Думайте про себе тільки хороше, ставте перед собою значні цілі, для досягнення яких необхідні честолюбство, працьовитість і наполегливість. Потім навчитесь оцінювати свої досягнення чесно й реально.



Доведіть, що ви знаєте

1. Яку роль у житті людини відіграє самовиховання?
2. Чи можна самовихованням домогтися помітного вдосконалення багатьох рис характеру?
3. Що таке *самовизначення*?



Домашнє завдання

Обговоріть з батьками, близькими людьми та друзями риси характеру, які є визначальними для вас. Так ви дізнаєтеся про себе набагато більше, ніж знаєте тепер. Перед вами перелік людських якостей — позитивних і негативних. Отож довідайтеся, яку думку про вас мають інші люди.

Любить товариство, легко знайомиться з іншими людьми, цікавиться людьми, мовчазний (мовчазна), добре тримається в товаристві, дотепний (дотепна), поважає людей старшого віку, легковажить думкою інших людей, ставиться з підозрою до друзів, людина без претензій, однозначно висловлює свою думку, має почуття гумору, не любить суперечок, відверта людина, легко адаптується, спокійно реагує на критику, гарно вдягається, дбає про свою зовнішність, завжди об'єктивно оцінює ситуацію, довіряє навіть незнайомим людям, широка натура, альтруїст, оптиміст, недооцінює себе, ніколи не хвалиться, вірить у свої сили, упевнено тримається в групі однолітків, сильна індивідуальність, урівноважений (урівноважена), може не погоджуватися через принцип, цілеспрямований (цілеспрямована), не має комплексів, не любить людей, бракує почуття колективізму, важко знайомиться, мало цікавиться людьми, не вистачає почуття гумору, має схильність до суперечок, шукає компроміси, бракує чуйності, легко ображається, важко адаптується, не любить критики, бракує добросердості, часто необ'єктивно ставиться до інших, любить керувати, переоцінює себе, часто хвалиться, занадто самовпевнена людина, має нахил до марнославства, слабка індивідуальність, не має мети, страждає від комплексів, не має гордості, виявляє неповагу до старших.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть цікаву інформацію про видатних людей різних професій. Поцікавтеся, які саме здібності допомогли їм досягти успіху в житті. Розробіть міні-проект на тему «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації».

§ 12. Критерії та мотиви для вибору професії. Профорієнтація

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про критерії професійного самовизначення;
- про необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями й перспективами на ринку праці.



Принадайте!

Що таке *самовизначення*?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Жити — значить працювати. Робота — це життя людини»?
(Вольтер, французький філософ).

Важливість вибору професії. Кожен з нас у житті робить вибір. Обирає школу, спортивну секцію, друзів. І в кожного в основі вибору — свої критерії, свої уявлення про життєві цінності. Кожна людина має свободу вибору. Вибір існує щоденно, щохвилини. Різний — не складний, а іноді дуже складний, особливо у вашому віці, коли відбувається становлення особистості. Прагнення «знайти себе», стати «самим собою», індивідуальністю — неодмінна ознака юності.

Одним із найважливіших кроків у житті є вибір професії. Адже це не тільки вдале чи невдале рішення юності, а й подальша доля людини — активне, творче, радісне життя або ж пасивне, збайдужіле існування; насамкінець, вдалий вибір професії — одна з основних складових і умов людського щастя, й усвідомлення своєї потреби в соціумі. Адже всім хочеться не тільки заробляти гроші, а й реалізувати свій потенціал та отримувати справжнє задоволення від своєї діяльності.

Вибір професії та життєві цінності. Обираючи професію, ви намагаєтеся зважити всі «за» і «проти» щодо того чи іншого заняття, яке вас цікавить. А чи замислювалися ви над тим, що є найважливішим для вас у майбутній професії? Заради чого ви будете здійснювати свою роботу? Може, визначальними є життєві цінності й переконання? (*Пригадайте вивчене раніше*). **Цінності** — це те, що важливо для вас, на що ви орієнтуєтеся, коли приймаєте певні рішення, заради чого ви дієте, витрачаєте свої сили, заради чого живете.



Я вважаю так. А ти?

Розгляньте схему 6 і створіть свій ціннісно-орієнтаційний портрет, обравши цінності, які, на ваш погляд, є важливими для вас.

Критерії та мотиви для вибору професії. На вибір професії молодою людиною впливає багато чинників.

Про позицію батьків, старших членів сім'ї. Дуже часто батьки надають дитині повну свободу вибору, вимагаючи від неї самостійності, відповідальності, ініціативи. Трапляється, що батьки не згодні з вибором дитини й пропонують переглянути свої плани та зробити інший вибір. Правильному вибору професії часто заважають повчання батьків, які прагнуть, щоб діти компенсували їхні недоліки в майбутньому, у тій діяльності, у якій вони не змогли себе повністю виявити свого часу. Спостереження свідчать, що здебільшого діти погоджуються з вибором батьків, розраховуючи на їхню допомогу.

Про роль друзів. Дружні стосунки старшокласників досить міцні, тож і їхній вплив на вибір професії цілком можливий. Інколи порада друга може навіть стати вирішальною в професійному самовизначенні. Особливо це актуально для людей зі стандартизованим мисленням, схильних до наслідування й стереотипів, не спроможних чітко сформулювати власну життєву позицію. Хоча прислухатися до інших усе ж потрібно, щоб побачити спільне та відмінне, дізнатися більше про свої індивідуальні особливості.

ЦІННОСТІ

Свобода, відкритість і демократія в суспільстві — ставлення до духовного стану суспільства, потреба в соціальній справедливості, вимоги до влади всіх рівнів.

Безпека й захищеність — стурбованість непередбачуваними подіями в суспільстві, страх за своє життя й життя близьких людей.

Служіння людям — стосується таких життєвих і професійних цілей, як допомога людям, ні від кого нічого не чекати натомість.

Влада та вплив — прагнення виявляти владу над іншими, впливати на них.

Популярність — прагнення привертати до себе увагу, бути відомим (відомою) багатьом людям.

Автономність, незалежність — потреба робити те, що сама людина вважає важливим, не залежати від думки оточення, самому (самій) визначати своє життя.

Матеріальний успіх — прагнення до матеріального благополуччя: мати гарантований зарібок, хороші умови для проживання.

Особистісне зростання — стосується вимог до себе, прагнення розвиватися як особистість і професіонал.

Здоров'я — прагнення мати добре здоров'я, якомога менше хворіти, вести здоровий спосіб життя, займатися спортом.

Любов — потреба мати близьких людей, виявляти стурбованість про них.

Привабливість — прагнення мати привабливу зовнішність, урахувувати тенденції моди, бути задоволеним (задоволеною) своїм зовнішнім виглядом.

Міжособистісні контакти й спілкування — потреба відчувати себе частиною будь-якої групи, мати своє коло спілкування, позбавитися страхів, пов'язаних із самотністю й нерозумінням близьких людей.

Багате духовно-релігійне життя — стосується віри в Бога, прагнення жити відповідно до релігійних переконань.

Про роль педагогів. Кожен учитель, спостерігаючи за учнем під час навчального процесу, аналізує його інтереси, здібності, напрямки мислення й, звісно, може дати дуже цінну раду. До того ж досвідчений педагог здатен запобігти такій поширеній помилці при виборі професії, як ототожнення шкільного предмета та певної, спорідненої з ним професії. Він допоможе чітко розрізнити ці поняття.

Особисті професійні плани. Це уявлення про етапи освоєння професії та потрібні для цього засоби. Плани формуються залежно від складу розуму й характеру людини. Якщо виникають труднощі, необхідно звернутися до спеціаліста, котрий допоможе побудувати професійний план.

Здібності — це індивідуальні психологічні особливості людини, що проявляються в трудовій або іншій сфері діяльності та є умовою успішності її здійснення. Від здібностей залежить швидкість, глибина, легкість і міцність процесу оволодіння знаннями, набуття умінь і навичок. Однак здібності — це не лише набуті в навчальному закладі знання й уміння. Розвиток здібностей має відбуватися протягом усього життя. Своєрідність своїх здібностей можна оцінити не тільки за успіхами в навчанні, а й за досягненнями в найрізноманітніших видах діяльності.

Рівень домагань суспільного визнання. Плануючи власний трудовий шлях, дуже важливо подбати про реалістичність своїх домагань. Невідповідність внутрішніх образів людини життєвим реаліям неминуче породить зневіру.

Інформованість про професії. Важливо подбати про те, щоб відомості, котрі людина здобуває про ту або іншу професію, не виявилися неповними, однобічними. Захоплення тільки якою-небудь однією перевагою професії може стати причиною серйозних помилок і розчарувань.

Надати допомогу молодій людині в отриманні достовірної інформації мають батьки, педагоги, а найбільше — психологи-консультанти. Вони здійснюють певні діагностичні заходи з вивчення особистості людини, яка обирає професію, а також можуть детально розповісти про вимоги до професії, що вас цікавить.

Уподобання. Вони проявляються в улюблених заняттях та інтересах, на які витрачається більша частина вільного часу.

Значну роль у виборі професії відіграє *темперамент*. Від нього залежить вплив на діяльність різних психічних станів, зумовлених неприємною обстановкою та емоційними факторами. Також важливу роль у професійному самовизначенні відіграють *характер* і *самооцінка особистості*.



Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Робота — це моя життєва функція. Коли я не працюю, то не живу»? (Ж. Верн, французький письменник).

Алгоритм вибору професії. Потрібно розрізняти близькі за значенням і вживанням слова *професія* і *спеціальність*. **Професія** — рід занять, означена форма трудової діяльності. **Спеціальність** — окрема галузь науки, техніки, виробництва, у якій людина працює. Люди однієї професії можуть мати різні спеціальності. Наприклад, лікар — за професією, ортопед — за спеціальністю; за професією — будівельник, а за спеціальністю може бути столяром, арматурником, зварником, електриком тощо.

Як не помилитись у виборі свого шляху, щоб бути успішним? Давайте визначимо алгоритм вибору професії.

Щоб прийняти правильне рішення при виборі професії, вам необхідно враховувати чимало факторів — власні побажання, психологічні особливості та можливості. (*Не забувайте також про потреби ринку праці*). Для цього існує так

звана формула вибору професії, яка в загальному вигляді показує первинний алгоритм прийняття оптимального рішення в поєднанні трьох компонентів: хочу — можу — треба (мал. 32).

Хочу. *Намагання особистості*, тобто інтереси, нахили, мотиви, плани, професійні наміри. Це те, що ви робите з інтересом, з бажанням, за власною ініціативою (як у школі, так і в позаурочний час). Якщо вибрана справа подобається, то ви охоче будете працювати, підвищувати свою кваліфікацію, користуватиметеся авторитетом — і, як наслідок, більше зароблятимете.

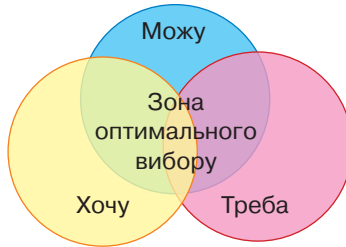
Можу. *Можливості особистості*, тобто стан здоров'я, наявний досвід (знання, уміння, навички), психофізіологічні якості, здібності до різних видів діяльності. Наприклад, в одних справах ви більш успішні, довго можете займатися ними, не втомлюючись, а в інших, навпаки, швидко починаєте нервувати, сердитися, у вас нічого не виходить.

Треба. *Потреби суспільства*, тобто уявлення про обов'язок, моральні установки, ціннісні орієнтації, знання світу професій і тих перспективних спеціальностей, які користуються попитом на ринку праці, вірогідність працевлаштування за обраною професією. Тому, вибираючи професію, потрібно узгодити свій вибір з потребами суспільства в кадрах, кон'юнктуру ринку праці.



Висловлюємо свою думку

Розгляньте малюнок 32 і обговоріть його. Поясніть, як ви його розумієте.



Мал. 32. Оптимальний вибір професії

Проте остаточний вибір своєї професії можна зробити тільки тоді, коли ви, проаналізувавши всі компоненти формули вибору професії та зіставивши їх між собою та з вимогами професії до людини, отримаєте хоча б частковий збіг компонентів.



Грацюємо разом

Об'єднайтеся у групи за найбільш значущими для кожного з вас мотивами вибору професії. Назвіть професії, які, на вашу думку, відповідають цим мотивам, й алгоритм, за яким ви їх обиратимете (див. попередній матеріал).

1. Можливість здобути популярність, славу.
2. Можливість продовжувати сімейні традиції.
3. Можливість продовжувати навчання зі своїми товаришами.
4. Можливість служити людям.
5. Заробіток.
6. Суспільне та державне значення професії.
7. Відсутність проблем під час вступу до навчального закладу.
8. Перспективність працевлаштування.
9. Професія дає змогу виявити свої здібності.
10. Спілкування з людьми.
11. Збагачення знань.
12. Різна за змістом робота.
13. Романтичність, благородство професії.
14. Творчий характер праці, можливість робити відкриття.
15. Важка, складна робота.
16. Чиста, спокійна робота.



Кроки до успіху

Учитися розуміти себе потрібно постійно — ще до того, коли настає час здійснювати професійний вибір. Це основа самовиховання. Але якщо вибір професії необхідно робити вже зараз, то, щоб розібратися в собі, ви можете звернутися до професійного консультанта, батьків, близьких вам людей, учителів. Аби переконатися, чи правильно ви обрали професійний напрям і чи відповідають ваші особистісні якості вимогам до професії, пройдіть психологічні тести в професійного психолога. Важливу роль у виборі професії відіграє власна самооцінка. (Пригадайте тест із § 10).

Якщо ж самооцінка занижена або завищена, що робити в такому випадку? Усе одно спробуйте, відкиньте сумніви, знайдіть групу підтримки — і реалізуйте свою мрію.

А ще ознайомтеся з формулою вибору професії (рубрика «Удосконалюємо себе»), яка, можливо, допоможе вам у здійсненні ваших сподівань.



Удосконалюємо себе

Визначитися щодо вибору професії вам допоможе формула, запропонована М. Бендюковим та І. Соломінім. Вона складається із семи послідовних кроків, які необхідно зробити для того, щоб прийняти певне рішення щодо вибору професії.

Крок 1. Скласти список професій, що вам подобаються й цікаві для вас, які вам підходять.

Крок 2. Скласти перелік вимог до обраної професії в такому порядку:

- обрана професія та майбутній рід занять;
- обрана професія та життєві цінності;
- обрана професія та життєві цілі;
- обрана професія та ваші сьгоднішні «гарячі» проблеми;
- обрана професія та реальне працевлаштування за фахом;
- бажаний рівень професійної підготовки;
- обрана професія та ваші схильності й здібності;
- бажані умови роботи, зміст і характер праці.

Крок 3. Визначити значущість кожної з перерахованих вимог. Можливо, є менш важливі вимоги, які можна й не враховувати.

Крок 4. Оцінити свою відповідність вимогам вибраної професії.

Крім вимог, які є у вас до професії, існують і вимоги самої професії. Проаналізуйте, чи розвинені у вас важливі для професії якості, чи відповідають ваші інтелектуальні здібності, психологічні особливості та стан здоров'я вимогам професії, яку ви вибрали.

Крок 5. Підрахувати й проаналізувати результати вибору професії з усього списку, що найбільше вам підходить за всіма пунктами.

Крок 6. Перевірити результати.

Щоб переконатися в правильності своїх роздумів, обговоріть своє рішення з батьками, близькими людьми, друзями, учителями, психологом, соціальним педагогом навчального закладу.

Крок 7. Визначити основні практичні кроки до успіху.

Отже, ви прийняли рішення, тепер важливо визначити:

- у якому навчальному закладі ви зможете отримати професійну освіту;
- як далі розвивати в собі професійно важливі якості;
- як можна отримати практичний досвід роботи з цієї спеціальності;
- як підвищити свою конкурентоспроможність на ринку праці.

Успіхів вам!



Доведіть, що ви знаєте

1. Які критерії та мотиви впливають на вибір професії?
2. Що вам відомо про алгоритм вибору професії?
3. Чому важливо вибрати професію, яка вам подобається?



Домашнє завдання

Обговоріть з батьками та близькими людьми матеріал уроку й результати тесту «Виявлення професійних схильностей» із рубрики «Пізнаємо себе» (завдання виконуйте на аркуші паперу або в робочому зошиті).



Пізнаємо себе

Виявлення професійних схильностей

(за класифікацією Дж. Голланда)

Люди давно виявили, що професія впливає на людину. Але правильне й інше спостереження: не тільки професійна діяльність формує особистісні особливості, а й кожна людина за своїми особистісними якостями належить до певного типу професій.

Модифікація тесту Дж. Голланда, яка заснована на співвідношенні типу професій до індивідуальних особливостей людини, допомагає вибрати професію з урахуванням насамперед особистісних особливостей.

1 етап

Вам необхідно начебто «припасувати» до себе шість тверджень, які стосуються різних типів професій, знайти їх місце в таблиці та позначити.

Твердження	Абсолютно правильно	Більш імовірно	Неправильно	Не знаю
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Твердження 1. Ви — практик, схильний виконувати конкретні справи. Надаєте перевагу роботі, яка приносить конкретні, вагомі результати не тільки для вас, а й для інших. Вас не лякає фізична праця. Вас цікавить робота з технікою, яка вимагає практичної спрямованості розуму, добре розвинених рухових навичок.

Твердження 2. Ви — більше теоретик, ніж практик. Вам подобається вивчати проблеми, отримувати нові знання. Ви надаєте перевагу роботі, яка приносить радість пізнання, а інколи й радість відкриття, роботу, яка вимагає абстрактної спрямованості розуму, здібностей до аналізу та систематизації інформації, широкого світогляду.

Твердження 3. Ви — «комунікатор», якому подобається працювати з людьми й для людей, тому вас, вірогідно, зацікавить робота, пов'язана з навчанням, вихованням, обслуговуванням клієнтів, наданням допомоги тим, хто її потребує. Вам цікава емоційно насичена робота, інтенсивна взаємодія з людьми й активне спілкування.

Твердження 4. Вам подобається працювати з документами, цифрами, зокрема з використанням комп'ютерних засобів. Робота спокійна, без особли-

вого ризику, з чіткими обов'язками. Вона може бути пов'язана з опрацюванням інформації, з розрахунками, обчисленнями, які вимагають точності, акуратності, ретельності. Вам хотілося б уникнути частого спілкування, необхідності керувати іншими людьми та відповідати за їхні дії.

Твердження 5. Ви — організатор, зорієнтований на активну творчу діяльність. Ви надаєте перевагу роботі, яка забезпечує вам певну свободу, самостійність і водночас — статус у суспільстві, перевагу над іншими, матеріальний добробут; роботу запальну й ризикову, яка вимагає ініціативності, діловитості, волі, уміння брати відповідальність на себе.

Твердження 6. Ви, імовірно, «вільний художник». Вам подобаються види діяльності, які дають можливість творчого самовираження, де немає жорсткого режиму, формальності; робота, яка дає простір фантазії, уяві, яка потребує наявності естетичного смаку, спеціальних здібностей (художніх, літературних, музичних).

II етап

Припустимо, що після навчання ви зможете виконувати будь-яку роботу, з кожної пари професій потрібно вибрати одну, яка вас задовольняє найбільше (ураховуючи ваші здібності).

Поряд з назвою професії в дужках зазначено код. У бланку відповідей навпроти коду вибраної професії потрібно поставити знак плюс. Підрахуйте кількість таких знаків у кожному рядку. Наприклад, із пари «інженер — соціолог» вас цікавить професія соціолога. Код цієї професії — 2. Значить, у бланку відповідей треба у графі «Вибір» поставити знак плюс навпроти цифри 2. Якщо назва професії не зовсім зрозуміла, скористайтеся словником професій.

Код професії	Вибір (фіксувати знаком плюс)	Сума знаків плюс
1		
2		
3		
4		
5		
6		

інженер (1) — соціолог (2)
 механік (1) — дизайнер (6)
 філософ (2) — лікар (3)
 еколог (2) — бухгалтер (4)
 програміст (2) — адвокат (5)
 кінолог (2) — літературний перекладач (6)
 фармацевт (2) — юрисконсульт (3)
 генетик (2) — архітектор (6)
 продавець (3) — оператор поштового зв'язку (4)
 соціальний працівник (3) — підприємець (5)
 викладач вишу (3) — музикант-виконавець (6)
 економіст (4) — менеджер (5)
 коректор (4) — диригент (6)
 інспектор митниці (5) — художник-модельєр (6)
 телефоніст (1) — орнітолог (2)
 агроном (1) — топограф (4)
 лісничий (1) — директор (5)

майстер з пошиття одягу (1) — хореограф (6)
 історик (2) — інспектор дорожнього руху (4)
 антрополог (2) — екскурсовод (3)
 вірусолог (2) — актор (6)
 офіціант (3) — товаровознавець (5)
 кондитер (1) — священнослужитель (3)
 повар (1) — статистик (4)
 фотограф (1) — адміністратор торговельної зали (5)
 страховий агент (3) — архіваріус (4)
 тренер (3) — телерепортер (5)
 слідчий (3) — мистецтвознавець (6)
 нотаріус (4) — брокер (5)
 оператор ЕОМ (4) — манекенниця (6)
 фотокореспондент (5) — реставратор (6)
 бортпровідник (3) — водій (1)
 біолог-дослідник (2) — озеленювач (1)
 метролог (1) — картограф (4)
 радіомонтажник (1) — художник по дереву (6)
 геолог (2) — перекладач-гід (3)
 журналіст (5) — режисер (6)
 бібліограф (2) — аудитор (4)
 головний бухгалтер (4) — інспектор карного розшуку (5)
 перукар-модельєр (6) — психолог (3)
 бджоляр (1) — комерсант (5)
 суддя (3) — стенографіст (4)

Підрахуйте кількість знаків плюс. Максимальна кількість цих знаків указує на відповідність одному із шести професійних типів.

Реалістичний тип. Така людина може виконувати конкретні справи, займатися конкретними речами та їх використанням, надає перевагу заняттям, які вимагають застосування фізичної сили, спритності. Зорієнтована в основному на практичну працю, швидкий результат діяльності. Схильності до спілкування з людьми, формулювання та викладення думок розвинені менше. Найчастіше вибирає професії механіка, електрика, інженера, агронома, садівника, кондитера, повара й інші професії, які передбачають вирішення конкретних завдань, наявність рухливості, наполегливості, зв'язку з технікою. Спілкування не є провідним у структурі діяльності.

Інтелектуальний тип. Така людина відрізняється аналітичністю, раціоналізмом, незалежністю, оригінальністю, не схильна орієнтуватися на соціальні норми. Володіє достатньо розвиненими математичними здібностями, умінням доступно формулювати та викладати думки, схильністю до розв'язування логічних, абстрактних задач. Надає перевагу професії науково-дослідницького напрямку: ботанік, фізик, філософ, програміст та ін., у діяльності яких потрібні творчі здібності й нестандартне мислення. Спілкування не є провідним у структурі діяльності.

Соціальний тип. Така людина гуманна, активна, чутлива, зорієнтована на соціальні норми, здатна до співчуття, уміє зрозуміти емоційний стан іншої людини. Має хороші вербальні здібності, із задоволенням спілкується з людьми. Математичні здібності розвинені слабо. Люди цього типу зорієнтовані на працю, головним змістом якої є взаємодія з іншими людьми, можливість вирішувати проблеми, які передбачають аналіз поведінки та навчання людей. Можливі сфери діяльності: навчання, лікування, обслуговування тощо, які вимагають постійного контакту та спілкування з людьми, здібностей переконувати.

Артистичний тип. Такі люди оригінальні, незалежні в прийнятті рішень, зрідка орієнтуються на соціальні норми та схвалення, мають незвичайний погляд на життя, володіють гнучкістю та швидкістю мислення, високою емоційною вразливістю. Стосунки з людьми будують, використовуючи свої емоції, відчуття, інтуїцію, уяву. Їм притаманна хороша реакція та загострене сприйняття. Люблять і вміють спілкуватися. Професійна схильність найбільшою мірою пов'язана з акторсько-сценічною, музичною, образотворчою діяльністю.

Підприємницький тип. Такі люди винахідливі, практичні, швидко орієнтуються в складній ситуації, схильні до самостійного прийняття рішень, соціальної активності, лідерства; тяжіють до пригод (можливо, авантурних). Володіють достатньо розвиненими комунікативними здібностями. Не мають схильностей до занять, що вимагають посидючості, довготривалої концентрації уваги. Надають перевагу діяльності, яка потребує енергії, організаторських здібностей. Професії: підприємець, менеджер, продюсер та ін., які пов'язані з керівництвом, управлінням і впливом на інших людей в різних ситуаціях.

Конвенціональний тип. Такі люди практичні, не відходять від задуманого, енергійні, тяжіють до конкретики, зорієнтовані на соціальні норми. Надають перевагу чітко визначеній діяльності, вибирають цілі й завдання, які поставлені перед ними. Зазвичай вибирають професії, пов'язані з канцелярськими й розрахунковими роботами, створенням та оформленням документів, установленням кількісних співвідношень між числами, системами умовних знаків, такі як бухгалтер, нотаріус, топограф та інші, тобто такі професії, які передбачають обробку інформації, наданої у вигляді умовних знаків, цифр, формул, текстів. Сфера діяльності в таких видах діяльності обмежена, не є провідною, що цілком влаштовує цей тип особистості. Хоча комунікативні й організаторські здібності розвинені слабо, але в таких людей дуже добре розвинені виконавські якості.

- Зробіть висновок про свої професійні переваги.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Протягом навчального тижня з'ясуйте, які емоції переважають у вашому житті. Підготуйте повідомлення про емоції.

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

§ 13. Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про роль емоцій у житті людини;
- про значення емоційного благополуччя для здоров'я й професійного успіху;
- про саморегуляцію та самоконтроль.



Пригадайте!

Яке значення мають емоції та почуття в житті людини?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Хто встає з гнівом, той сідає зі шкодою»?

Що таке почуття та емоції. Уже змалечку дитина вчиться спілкуватися. Так, навіть малюк, побачивши, що йому всміхаються, усміхнеться у відповідь. Саме в спілкуванні формується майбутня особистість. Спілкування — це обмін думками, почуттями, переживаннями з іншими людьми. Воно є життєвою потребою людини будь-якого віку. У спілкуванні людей дуже важливу роль відіграють почуття та емоції. Кожному з вас знайоме почуття любові до близьких людей, природи, тварин (мал. 33). На жаль, людині також притаманні почуття ненависті, гніву, заздрощів. Отже, **почуття** — це сильні й тривалі емоційні стани, які відображають ставлення людини до конкретної події чи особи.

Зміну настроя та почуттів, психічного стану людини зумовлюють **емоції** — реакція людини на її ставлення до навколишнього світу. Зовнішнім проявом емоцій є поведінка, вираз обличчя, або міміка, слова, жести, вигуки. Під впливом емоцій у людини змінюється погляд, голос тощо.

Пригадайте свій стан, коли вам повідомили радісну звістку або коли батьки подарували омріяну річ. Від радості ви, можливо, підстрибували, плескали в долоні, вигукували слова: «Як чудово!», «Дякую» та ін. Такі емоції називають **позитивними**. Вони поліпшують не тільки настрій, а навіть і фізичний стан людини (мал. 34).

Людина постійно відчуває зміни свого емоційного стану. Протягом дня позитивні емоції можуть змінюватися **негативними**. Наприклад, ви невдало виконали контрольну роботу, посварилися з друзями, захворіла близька людина. Негативні емоції пригнічують людину, погіршують її фізичний стан (мал. 35).

Роль емоцій у житті людини. Спілкуючись із друзями, близькими або навіть незнайомими людьми, ви мимоволі впливаєте на їхній емоційний стан, а отже, і на здоров'я. Наприклад, відомо, що добре слово лікує, підбадьорює, надає співрозмовнику впевненості у своїх силах. І навпаки, злі слова можуть глибоко вразити людину, змусити її страждати. Емоції дуже впливають на психічну діяльність людини та на ті фізіологічні процеси, що відбуваються в її організмі. Коли людина перебуває в стані гніву чи страху, її організм певною мірою реагує змінами в нервовій, серцево-судинній, дихальній та опорно-руховій системах. Негативні емоції та стресові ситуації часто порушують психічну діяльність людини, зумовлюють появу низки гострих захворювань. Унаслідок руйнування захисних механізмів (пригадайте, що таке **імунітет**) виникають хронічні хвороби. Іноді



Мал. 33. Домашній улюбленець



Мал. 34. Позитивні емоції



Мал. 35. Негативні емоції

людина, перебуваючи в стані емоційного збудження або гніву, може вдатися до дій і вчинків, не властивих їй (пізніше шкодуючи про вчинене). Тому контролювання емоцій — уміння володіти й керувати ними — дасть вам змогу зберегти здоров'я та запобігти багатьом хворобам. Люди, у яких переважають позитивні емоції, є привабливими для оточення. Вони вміють керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм. Потрібно оптимістично сприймати світ, мати почуття гумору, отримувати задоволення від праці, радіти своїм успіхам та успіхам інших людей.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Мовчанка гнів гасить», «Хочеш у сварці гору взяти — скажи, що винен», «Один не схоче — двоє не поб'ються»?

Вираження емоцій і почуттів. Кожній людині доводиться хоча б раз у житті червоніти — ніяковіючи або від сорому. У людини, яка гнівається, також можна спостерігати почервоніння шкіри обличчя та шиї або її збліднення. Те саме відбувається, коли людина відчуває страх або під час раптового нервового потрясіння. Почуття проявляються в міміці й у виразних рухах усього тіла. Залежно від того, що відчуває людина, у неї змінюється мова, інтонація, тембр голосу, прискорюється серцебиття та дихання.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи. **Рольова гра.** Змодельуйте ситуацію, яка спричинила б прояву сильного емоційного збудження: а) страху, б) гніву, в) радості:

- за умови, коли людина не вміє контролювати свої почуття;
- коли людина вміє це робити.
- Обговоріть, що ви відчували, коли зображали певні ситуації.

Значення почуттів, емоцій у житті та діяльності людини надзвичайно велике. Під час рольової гри ви вкотре переконалися, що одні почуття були вам приємні, інші — навпаки. Інакше кажучи, ставлення людини до дійсності може проявлятися в позитивних почуттях — задоволенні, радості, щасті, веселоощах, любові. Негативне ставлення виражається в почуттях невдоволення, страждання, горя, печалі, суму, відчаю тощо. Мабуть, ви також зрозуміли, що емоції та почуття можуть бути виражені по-різному: інтенсивність вираження емоцій значною мірою залежить від самої людини — її вихованості, рівня культури особистості, традицій і звичаїв. Ви також здогадалися, що ваше здоров'я залежить і від того, які почуття та емоції переважають у вашому житті.



Я вважаю так. А ти?

Дослідіть, чи розумієте ви мову міміки. Перед вами дев'ять виразів обличчя, у яких передано різні емоційні стани людини (мал. 36). Визначте їх, скориставшись запропонованими формулюваннями: незадоволення, сором'язливість, відсутність емоцій, презирство, щастя, нудьга, гнів, смуток, підступність. Порівняйте свою відповідь із наведеною в додатку 8 (с. 177). Якщо ви зуміли відгадати більшість емоційних станів, це означає, що ви вмієте «читати по обличчях», вам легко зрозуміти людину, з якою ви спілкуєтеся. Коли ж ваш результат невтішний — вам треба бути більш спостережливими.



Мал. 36. Різні емоційні стани людини

Що таке емоційна зрілість. *Емоційна зрілість* — важлива характеристика, від якої залежить успішність людини в усіх сферах життя. Якщо людина не спроможна контролювати свій емоційний стан, вона не усвідомлює можливостей і обмежень своєї особистості. Тому, хто не може контролювати свої емоції, складно розуміти емоції інших людей. *Ознаками емоційної зрілості* є здатність:

- правильно розуміти власні емоції, а також емоції інших людей;
- використовувати свої емоції для мислення та вирішення проблем;
- контролювати свої емоції та впливати на емоції інших людей.



Поліркуйте

Як ви розумієте вислів: «Підрахуйте радощі, які дарує вам життя, а не свої смутки»? (Д. Карнегі, американський письменник).

Саморегуляція та самоконтроль. Щоб зберегти власне здоров'я та здоров'я людей, з якими ви спілкуєтеся, учіться стримувати негативні емоції, не дозволяйте негативним почуттям заволодіти вами. Пам'ятайте, що здоров'я також по-

гіршують почуття провини, розчарування, невпевненості в собі, надмірна вразливість. Якщо ви виявили в себе схильність до таких почуттів, починайте діяти.



Запам'ятайте!

Саморегуляція — це вміння особистості керувати станом свого здоров'я, емоціями, почуттями, психічним станом, діями, вчинками, поведінкою.

Самоконтроль — це сукупність властивостей саморегуляції.

Рушійною силою саморегуляції є воля, що пов'язана з увагою, мисленням, пам'яттю, уявою, почуттями людини, звичками. **Сильна воля** — це не тільки вміння чогось забажати й добитися, а й уміння змусити себе відмовитися від чогось, коли це потрібно.

Вам уже відомо про те, як шкідливо впливають на здоров'я людини такі негативні почуття, як заздрість, мстивість, ненависть. Адже вони вражають насамперед нас самих. Наприклад, заздрість не сприяє спокою та не допомагає наблизитися до того, чому заздриш.

Саморегуляція має бути не зовнішньою, а внутрішньою. Варто засвоїти принцип «не хвилюватися через те, чого змінити не можеш». У неприємній ситуації найдоцільніше свою схвильованість обернути на ентузіазм і з ним узятися подолати перешкоди.

Коли гамується внутрішнє збудження, зникає потреба в зовнішній саморегуляції. Як же цього навчитися?

Способи саморегуляції. Уявіть, що хтось із вашого оточення образив вас. Зрозуміло, це на вас діє негативно не тільки морально — на ваш настрій, а й фізично — на ваше здоров'я. Як ви відреагуєте на образу? Дехто з вас може вдатися до фізичної сили, інші використають фізичну діяльність, яка послаблює внутрішнє напруження (біг, енергійна ходьба, бокс тощо). Але є спосіб, навчитися якого найважче, — не злитися. Як цього досягти?

У момент спалаху негативної емоції зумійте переконати себе, що причина, яка її породжує, абсолютно не варта того, щоб через неї хвилюватися. Адже міне день чи тиждень — і ви взагалі про неї забудете. Так навіщо ж нервувати?

Подумайте про те, що хвилювання — загроза вашому здоров'ю. Збагніть, що роздратування, злість і крик — не найкращі порадики в будь-якій ситуації. Зберігаючи спокій, швидше можна вирішити будь-яку проблему, ніж давати волю своїй люті.

Зважте й на те, що кожній людині властиво помилятися. Може, ваш опонент сьогодні помилився й завтра шкодуватиме, що так учинив? Ви також часом помиляєтеся. Чому ж вас так дратують помилки інших?

Керувати своїми почуттями й психічними станами можна, використовуючи такі способи: переключення уваги, самопідбадьорювання, самопереконання, самонавіювання та ін.

Переключення уваги полягає в тому, що ви самостійно можете раптово спрямувати свою увагу з об'єкта думки, який вас хвилює, на інші об'єкти, яких у цій ситуації навіть немає, але вони можуть викликати позитивні переживання.

Самопідбадьорювання — це звернення до себе, аби зміцнити віру в себе, умотивувати не хвилюватися, повірити в успіх («Я все зможу, я всього доб'юся» тощо). Можна себе картати («Що, став (стала) розмазною?»; «Чого розкис (розкисла)?») або вдатися до самокритики в присутності інших, що набагато ефективніше.

Самопереконання — це вміння переконати себе в здатності регулювати свої настрої, почуття, вчинки.

Самонавіювання побудоване на тих самих механізмах, що й самопідбальорювання. Власне, слово як подразник спрямоване на психіку.



Грацюємо разом

Об'єднайтесь у групи й обговоріть способи саморегуляції. **Рольова гра.** Змоделюйте ситуацію, у якій той чи інший прийом допоможе вам володіти собою.

Самопереконання. Пригадайте життєву ситуацію, що трапилася з кимось із вас, і знайдіть аргументи, за допомогою яких спробуйте переконати себе в тому, правильно чи неправильно ви вчинили.

Змоделюйте конфліктну ситуацію та спробуйте переключити думки на інші теми й справи, які б відвернули вас від конфлікту, заспокоїли.

Самонавіювання. Змоделюйте ситуацію, коли необхідно подолати в собі страх перед труднощами, невпевненість у власних силах, нерішучість. Подумки або вголос повторюйте певні судження. Наприклад, щоб подолати нерішучість, можна запропонувати таке судження: «Ненавиджу в собі нерішучість. Я повинен (повинна) і можу її позбутися».

Самопідбальорювання. Пригадайте складну ситуацію з вашого життя, коли ви розгубилися, зневірилися у власних силах і можливостях. Знайдіть аргументи та судження, які допоможуть повернути впевненість у собі (наприклад: «Я зможу це зробити, для мене не повинно бути перешкод, я маю сили та можливості, щоб гідно вийти з цієї ситуації»).



Кроки до успіху

Життя має приносити радість, тобто його найпозитивніші емоції, яких нам так не вистачає в повсякденні. Емоції та почуття здійснюють сигнальну й регульовальну функції, спонукають людину до знань, праці, учинків або стримують її.

Людські емоції та почуття найяскравіше виражають духовні запити й прагнення людини, її ставлення до дійсності. Сильні негативні емоції можуть спричинити тривалий стрес. Загалом **стрес** — це реакція організму в несподіваній і напруженій ситуації. (*Пригадайте вивчене раніше*).

Тривалі стреси виснажують організм, знижують його захисні сили, що може призвести до хвороб, безсоння, головного болю, розладів у роботі серця та шлунка. Невід'ємною умовою збереження здоров'я є вміння володіти емоціями, зокрема приборкувати негативні, правильно організувати свій режим дня й активно відпочивати. Загартування організму, активний відпочинок, прогулянки з друзями, заняття улюбленою справою значно поліпшують емоційний стан людини. Видатний педагог *К. Ушинський* писав: «Ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування».



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке емоції? Яка їхня роль у житті людини?
2. Які ознаки емоційно зрілої людини?
3. Які вам відомі способи саморегуляції?



Домашнє завдання

Разом з батьками та близькими людьми виконайте запропоновані релаксаційні вправи. Обговоріть, як вони можуть допомогти вам зняти емоційне напруження.

Вправа 1. У вільні хвилини опануйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись таких правил:

- кожна вправа складається з трьох фаз: напружити — відчуті — розслабити;
- напруженню відповідає вдих, розслабленню — видих. Можна працювати з такими групами м'язів: обличчя (лоб, очі, губи, зуби); потилиці, грудної клітки; стегон і живота.

Вправа 2. Уявіть, що перед вами на відстані 10–15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так повільно, щоб вона не коливалася.

Вправа 3. Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих, — глибоко видихніть; затримайте дихання так довго, як зможете; зробіть кілька глибоких вдихів; знову затримайте дихання.

Вправа 4. Способи, пов'язані з використанням образів.

На центральну нервову систему впливають почуття та уявлення. З цим пов'язане використання образів. Щоб використати образи для саморегуляції, спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви відчували себе комфортно й розслаблено, спокійно, — це ваші ресурсні ситуації. Для цього запам'ятовуйте:

- зорові образи події (що ви бачите: хмари, квіти, ліс);
- слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музику);
- відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

Якщо ви відчуваєте напруженість або втому:

- сядьте зручно, закрийте очі;
- дихайте повільно й глибоко;
- згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- проживіть ситуацію заново, згадуючи все, що її супроводжувало: зорові, слухові й тілесні відчуття;
- побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;
- відкрийте очі й поверніться до роботи.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію та підготуйте повідомлення про умови ефективного навчання.

УМІННЯ НАВЧАТИСЯ

§ 14. Умови ефективного навчання. Індивідуальні особливості сприйняття та навчання

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про умови ефективного навчання;
- про процес сприйняття та засвоєння інформації.



Пригадайте!

Які умови допомагають вам досягти успіхів у навчанні, спорті й інших видах вашої діяльності?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Корінь навчання гіркий, а плід його солодкий»?

Про значення навчання. Кожна людина навчається протягом усього життя. Знання відкривають людині вікно у світ, дають можливість займатися улюбленою справою, допомагають досягти бажаного (мал. 37).

Останніми роками швидкими темпами розвиваються природничі науки, які мають практичне значення для життя людини, — географія, хімія, фізика, біологія. Крім того, людина живе в суспільстві й підкоряється його законам. Закони взаємин між людьми описують гуманітарні науки: література, суспільствознавство, правознавство, історія тощо. Ці знання часто бувають дуже корисними, вони допомагають людині в житті. У школі ви опановуєте основи всіх наук.

Напевно, немає учня, який би за час свого перебування в школі не запитував себе: «Навіщо потрібно вчитися?» І відповідь на це запитання залежала від настрою, невдач або перемог (наприклад, на олімпіадах). Упродовж життя перед людиною постає безліч завдань. Вирішуючи їх так чи інакше, вона намагається здійснити мрію: навчитися керувати своїм життям. У наш час для цього треба опанувати систему найсучасніших знань у сферах фізичного й інтелектуального розвитку. Й основа цього розвитку людини закладається саме в школі. Адже щоденне навчання в школі, крім засвоєння знань з навчальних предметів, привчає до старанності, працьовитості, терпіння. А вчитися без праці й терпіння неможливо, це знає кожен.



Мал. 37. Прагнення до знань — одна з основних рис людини



Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Освіченими можуть уважатися лише ті, кого навчили, як учитись і змінюватися»? (К. Роджерс, американський психолог).

Умови, що сприяють ефективному навчанню. Які умови ефективного навчання? Навчання — це важка праця, тому не секрет, що більше встигає й краще виконує завдання той, хто більше працює. Зазвичай учні, які добре навчаються в школі, мають багато інтересів (наприклад, займаються танцями, спортом, відвідують різні гуртки).

Працелюбність — одна з основних умов будь-якої діяльності, як і будь-якого успіху. Наступний крок — це мотивація. Мотивація змушує людину діяти. Як це стосується ефективного навчання? Для цього потрібно визначити мету, якої ви прагнете досягти, і шляхи її реалізації. Це особисте рішення, яке потрібно прийняти. **Мотивація** — це ті чинники, які спонукають людину до діяльності. Джерелом мотивації є певна потреба щось мати, чимось оволодіти, чогось досягти. Від мотивації учня залежить глибина й міцність здобутих знань, бажання та здатність навчатися протягом усього життя, а отже, успішність людини в майбутньому. Однією з найважливіших якостей, що дають змогу добитися успіху в навчанні, є самодисципліна. **Самодисципліна** — це вироблена звичка тримати під контролем усі свої

дії, дотримуватися встановлених правил. Ця звичка допомагає людині зосередитися на конкретній меті, усвідомити шляхи її досягнення. Крім того, самодисципліна робить ваше життя більш раціональним.

Мабуть, кожен із вас мріє мати хорошу професію, стати успішним, досягти чогось у житті. А для цього треба докласти неабияких зусиль. Для вас найголовніше завдання зараз — учитися. Вам потрібні міцні знання, щоб потім завдяки їм отримувати як моральне, так і матеріальне задоволення від життя. Адже освіта — це фундамент вашого майбутнього.



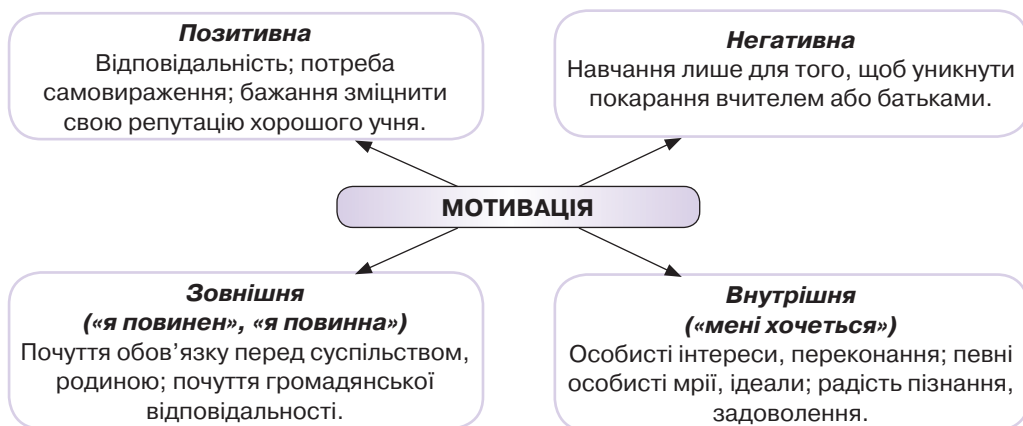
Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах чинники, що впливають на мотивацію до навчання, і матеріал схеми 7. Визначте ті з них, які, на вашу думку, є важливими для вас, і ті, які вам потрібно розвивати.

Чинники, що впливають на мотивацію до навчання:

- інтерес до предмета;
- усвідомлення його корисності в майбутньому житті;
- прагнення до успіху;
- активна життєва позиція, позитивний настрій;
- наполегливість і терпіння.

Схема 7



Пригадайте!

Якості людини — це ті її властивості, які виявляються по-різному, залежно від умов, ситуацій.

Які властивості та якості людини сприяють ефективному навчанню. Розглянемо основні властивості людини, які значною мірою впливають на її життєдіяльність і сприяють ефективному навчанню.

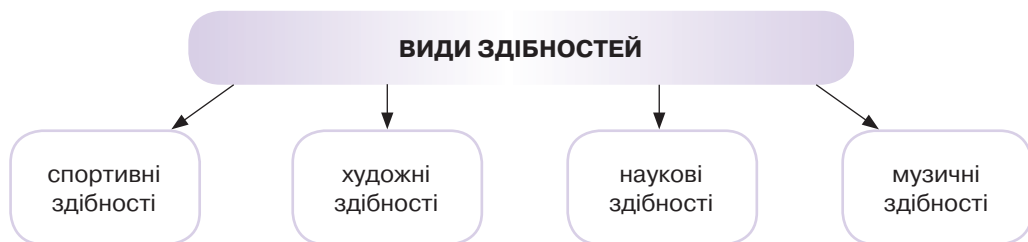
Здібності — це сукупність індивідуальних властивостей кожної людини, які необхідні для успішного виконання певних видів діяльності. Здібності до навчання потребують розвитку, вони виявляються тільки за умови прояву наполегливості й інтересу до справи, якою людина займається. Здібності реалізують функції відображення світу й регуляції поведінки: відчуття, сприйняття, пам'ять, увагу, мислення тощо.



Висловлюємо свою думку

Обговоріть схему 8 і висловіть судження щодо того, які умови потрібні вам для реалізації окремих здібностей. Які перешкоди можливі на шляху їхнього розвитку?

Схема 8



Розрізняють загальні та спеціальні здібності: *загальні* — притаманні багатьом людям, *спеціальні* — це такі властивості, які дають змогу досягти високих результатів у якійсь діяльності. (*Пригадайте вивчене раніше*).

Природні можливості розвитку здібностей кожної людини називають **здатками**. Індивідуальна своєрідність задатків людини характеризує її здатність до розвитку певних здібностей. Задатки розвиваються в процесі виховання, навчання та практичної діяльності.

Вродженою може бути схильність до успішного освоєння певної людської діяльності, тобто хороші задатки людини. Проте мати задатки — це не означає бути здатним до виконання певної діяльності. Це лише означає, що людина легко може освоїти певний вид діяльності й домогтися в ній значних успіхів.



Запам'ятайте!

Здібності (фізичні, розумові) — специфічні психофізичні властивості людини, що необхідні для успішного виконання одного або декількох видів діяльності та які визначають успіхи людини в цій діяльності.

Важливим фактором розвитку здібностей є інтерес людини до вивчення певної галузі.

На прояв і розвиток здібностей впливають:

- любов до справи, пристрасна захопленість;
- позитивне ставлення до обраної діяльності;
- працьовитість, воля, рішучість, цілеспрямованість, висока працездатність.

На розвиток здібностей також впливають умови життя й діяльності людини, її психічні особливості.

Несприятливо впливає на розвиток здібностей надмірне розумове або фізичне перевантаження, що призводить до перевтоми, зниження рівня працездатності (*мал. 38*).

Обдарованість — високий рівень задатків людини, вияв природних можливостей і здібностей, що значно перевищують середній рівень.



Мал. 38. Розумове перевантаження погіршує сприйняття інформації



Мал. 39. Здібності до малювання — свідчення обдарованої особистості

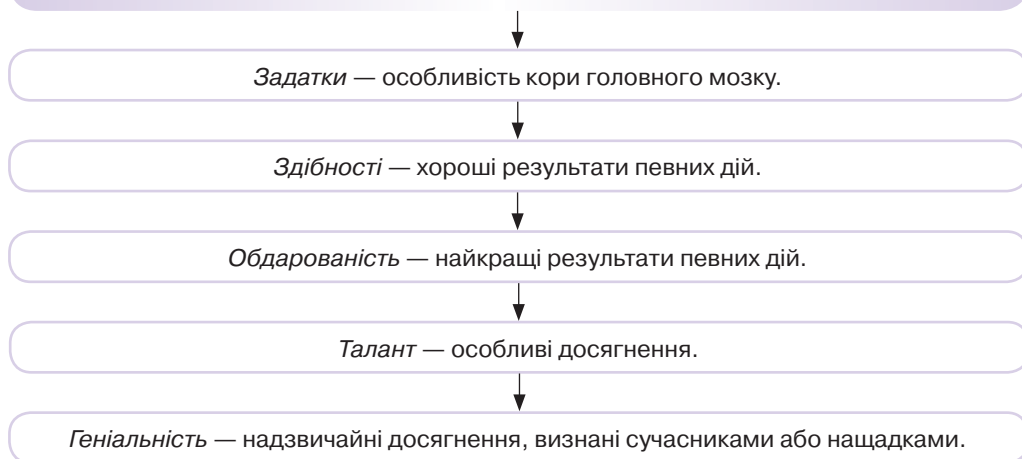
Обдарованість є результатом і свідченням високого рівня інтелектуального розвитку, поєднанням уроджених і набутих якостей людини.

Розрізняють обдарованість музичну, поетичну, художню, артистичну, технічну, наукову (зокрема, математичну) тощо (мал. 39).

Особливі здібності, що виявляються у творчому розв'язанні завдань, називають **талантом**, а людей, яким вони притаманні, — **талановитими**. Найвищий ступінь у розвитку здібностей — **геніальність**.

Схема 9

СТУПЕНІ РОЗВИТКУ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Крапля камінь точить не силою, а частим падінням, так людина стає вченою не силою, а частим читанням»? (Овідій, давньоримський поет).

Як вольові якості людини сприяють ефективному навчанню. До вольових якостей людини, що сприяють ефективному навчанню, належать воля, дисциплінованість, самовладання, рішучість, наполегливість тощо.

Воля — це здатність людини керувати своїми діями та вчинками. Вона виявляється в умінні подолати перешкоди, які виникли на шляху до досягнення мети, здатності підкоряти свої бажання вимогам обов'язку, умінні долати почуття невпевненості, сумнівів і страху.

Волю можна розвивати й виховувати. Щоб виховати волю, потрібно завжди виконувати прийняте рішення навіть у дрібницях, вимогливо ставитися до себе, критично оцінювати свої дії та вчинки, не чинити імпульсивних дій, переборювати такі недоліки, як невпевненість, запальність, недисциплінованість, нерішучість, легковажність, недбалість, боягузтво.

Дисциплінованість — це якість, яка забезпечує моральну спрямованість поведінки, що виявляється в здатності виконувати всі вимоги моралі й загальнолюдських правил, це готовність докласти всіх зусиль та енергії для своєчасного, точного, бездоганного виконання поставленого завдання.

Самовладання — уміння за будь-яких умов керувати своєю розумовою діяльністю, почуттями та вчинками. Це основа сміливості, подолання страху в критичній ситуації.

Рішучість — це здатність швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення й без вагань виконувати їх.

Наполегливість — здатність довго й цілеспрямовано втілювати в життя прийняте рішення. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, виокремлює в них те, що допомагає досягненню мети. Наполегливість людини варто відрізнити від такої її риси, як упертість. Упертість — негативна людська риса, і треба вживати заходи для її усунення.

Терпіння — активне й цілеспрямоване подолання труднощів, уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, при втомі).



Трацюємо разом

Об'єднайтеся у групи з умовними назвами «Воля», «Дисциплінованість», «Самовладання», «Рішучість», «Терпіння» й обговоріть, які вольові якості людини (подані вище) ви вважаєте найголовнішими для досягнення успіхів у навчанні. **Рольова гра.** Змодельуйте ситуацію, коли такі вольові якості не розвинені: а) у школяра, б) у студента.

Особливості сприйняття й навчання. Однією з особливостей психологічного процесу є відчуття. (*Пригадайте вивчене раніше.*)

Відчуття — це основа знань людини про навколишній світ. Це відображення властивостей предметів, що виникають у людини при безпосередній їх дії на органи чуття людини. Відчуття має рефлекторний характер, фізіологічною основою якого є нервовий процес, що стимулюється дією того чи іншого подразника на адекватний аналізатор. Відображення дійсності розуміють як сприйняття.

Сприйняття — це відображення у свідомості людини предметів як цілісних образів при їх безпосередній дії на органи чуття. Сприйняття залежить не тільки від інформації органів чуття, а й від настрою, очікувань, життєвого досвіду людини. Це активний процес, у якому задіяний минулий досвід, очікування, застереження, значущість для людини того, що вона сприймає. Інформація, яку сприймає людина, накладається на вже наявну в неї.

Сприйняття поділяють на види за кількома ознаками, а саме:

- за провідним аналізатором (зорове, слухове, дотикове тощо);
- за формою існування матерії (простір, час, рух);
- за активністю (мимовільне й навмисне).

Фізіологічною основою сприйняття є складна аналітико-синтетична діяльність усієї кори головного мозку.

За допомогою сприйняття людина спроможна своєчасно виявити небезпечну ситуацію та адекватно відреагувати на неї. Важливе значення мають такі особливості сприйняття, як пороги зору та слуху, швидкість реагування на небезпеку, надійність сприйняття в умовах дефіциту часу, сприйняття простору тощо.

Сприйняття взагалі та здібності щодо сприйняття інформації мають суттєве значення для реалізації інших психічних процесів, особливо пам'яті.

Пам'ять — одна з найважливіших функцій людського мозку. Якщо сприйняття — це початковий етап пізнавального процесу, відображення об'єктивної реальності, що діє на органи чуття в певний час, то пам'ять — це відображення реальності, що діяла в минулому.

Пам'ять — це здатність людини фіксувати, зберігати й відтворювати інформацію, досвід (знання, навички, уміння, звички). Про індивідуальні особливості сприйняття й навчання ви дізнаєтесь у наступному параграфі.



Кроки до успіху



Мал. 40. Марко Топчій — український гітарист-віртуоз

У підлітковому та юнацькому віці людина відкриває себе, реалізує свої реальні, ще не виявлені можливості. Ви вже знаєте, що в кожного з вас є свої індивідуальні та психологічні особливості — здібності, які відрізняють вас один від одного. **Здібності** — це особливості людини, що є необхідною умовою для її успіху. Кожна людина має здібності до певного виду діяльності. Провідну роль у розвитку здібностей відіграють умови життя, прагнення до навчання, освіта та виховання. Здібності формуються й розвиваються в тій діяльності, у якій люди можуть їх застосувати. Людина, байдужа до будь-якої праці, бездіяльна, найчастіше не виявляє здібностей.

Одних тільки здібностей недостатньо, щоб досягти успіху. Потрібна щоденна наполеглива праця, рішучість, ініціативність, напруження сил. Багато хто вважає, що успішним людям усе дається легко й просто, без особливих зусиль. Однак це не так. Для досягнення своєї мети потрібні тривале, наполегливе навчання й велика копітка праця. Зазвичай запорукою успіху є віра у свої можливості, бажання перемагати в усіх справах, виняткова працездатність і працьовитість (мал. 40).



Доведіть, що ви знаєте

1. Яке значення в житті людини має навчання?
2. Назвіть умови, що сприяють ефективному навчанню.
3. Що таке *задатки* та *здібності*?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми вивчене на уроці. Поцікавтесь у них, які вольові якості вам потрібно розвивати, щоб бути успішними в житті.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про умови ефективного навчання. Для цього скористайтесь порадами лікарів, психологів, науковою літературою.

§ 15. Індивідуальні особливості сприйняття та навчання.

Активне й пасивне навчання. Способи ефективного навчання й підготовки до Державної підсумкової атестації, планування часу

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про умови ефективного навчання;
- про процес сприйняття й засвоєння інформації;
- про особливості активного стилю навчання;
- про визначення свого стилю навчання.



Принадайте!

Які умови ефективного навчання?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Я знаю, що нічого не знаю»? (*Сократ, давньогрецький філософ*).

Значення мислення й уяви. На основі відчуття та сприймання людина отримує інформацію про зовнішні властивості й ознаки предметів, яка фіксується в її свідомості як звукові, просторові, часові, смакові та інші прояви. Проте тільки цієї інформації для пізнання недостатньо. Знання про внутрішні, невідчутні властивості й ознаки предметів дійсності, безпосередньо не відображеної у відчуттях і сприйманні сутності, людина отримує за допомогою мислення (*мал. 41*).

Мислення — це найвища форма відображення реальності та свідомої діяльності людини, що спрямована на опосередкування, абстрактне узагальнене пізнання явищ навколишнього світу, суті цих явищ і зв'язків між ними. Найважливіше значення в процесі мислення мають слова, мова, аналізатори. Мислення спрямовується на вирішення певних завдань — від найпростіших, елементарних до складних, що їх ставить саме життя. Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення й прогнозування розвитку подій, практичного опанування закономірностей дійсності, підпорядкування їх своїм потребам та інтересам.

А що таке *уява*? Усяка творча діяльність забезпечується уявою, яка є самостійною системою створення нових образів. У процесі пізнання людина не тільки сприймає те, що на неї впливає певної миті, а й уявляє те, що на неї не впливало раніше.

Уява — це здатність до створення нових образів, це вміння помічати властивості предметів і переносити їх з одного предмета на інший, по-новому комбінуючи. Життя вимагає від людини створення образів і таких предметів, яких вона ще не сприймала, уявлення подій,



Мал. 41. О. Роден.
Мислитель

свідком яких вона ще не була, передбачення наслідків своїх дій і вчинків, програмування наслідків власної діяльності тощо.

Уява тісно пов'язана з мисленням, вона притаманна кожній людині.

Тому наше завдання — навчитися правильно мислити.

Індивідуальні особливості сприйняття й навчання. У повсякденній діяльності людині треба неодмінно зважати на індивідуальні особливості сприймання інформації. У навчальній діяльності це дасть змогу сформулювати й удосконалити власні особливості сприймання, розвинути спостережливість, а також сформулювати вміння якомога об'єктивніше відображати навколишній світ.

Основні типи сприймання інформації:

- *аналітичний* — намагання людини вирізняти й аналізувати насамперед деталі, подробиці;
- *синтетичний* — схильність до узагальненого відображення явищ і визначення суті того, що відбувається;
- *аналітико-синтетичний* — намагання зрозуміти основну сутність явища та фактичне її підтвердження;
- *емоційний* — схильність людини швидше до висловлювання свого ставлення, власних переживань, спричинених певними явищами, ніж до визначення їхньої сутності або властивостей.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари й обговоріть основні типи сприймання інформації, проаналізуйте їх.

Розрізняють **три рівні засвоєння інформації:**

перший — запам'ятовування та подальше відтворення матеріалу (цей рівень сприяє накопиченню знань, фактів, наукової інформації);

другий — застосування інформації, знань на практиці, уміння використовувати знання в подібній ситуації, за шаблоном;

третій — застосування знань у нестандартній, оригінальній ситуації, творчий підхід до розв'язання задач, трансформація та комбінація знань, самостійне оцінювання явищ.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи й обговоріть рівні засвоєння інформації. Прочитайте текст параграфа підручника з будь-якого предмета й проаналізуйте його з позиції рівнів засвоєння інформації.

Активне й пасивне навчання. Загалом навчання може бути активним і пасивним (мал. 42). Особливістю *активної форми* навчання є те, що під час такого навчання ви можете помилитись і помітити цю помилку. При *пасивному навчанні* ви або не можете помилитися, або не можете помітити й виправити помилку. До пасивних форм навчання належать читання, прослуховування розповіді вчителя, перегляд відеоуроків, прослуховування теле- й радіопередач, бездумне конспектування, бездумне зазубрювання. До активних форм — розв'язування ситуативних задач і вправ, вдумливе конспектування, пояснення матеріалу товаришам, вдумливе заучування, активність на уроках.



а



б

Мал. 42. Активне (а) і пасивне (б) навчання

Активна форма ефективніша за пасивну, тому що інформація запам'ятовується надійніше, якщо з нею здійснюють якісь дії (переказують, виконують тести, вправи тощо), ніж коли її просто прослуховують або прочитують. Активне навчання дає змогу різко покращити процес засвоєння матеріалу, оскільки впливає не тільки на свідомість учня, а й на його почуття, волю (дії, практику).



Висловлюємо свою думку

Результати активного навчання (за дослідженнями науковців) можна відобразити в схемі 10, що отримала назву «Піраміда навчання». (У дужках зазначено відсоток засвоєння інформації). Як ви розумієте її?

Схема 10



Поліркуйте

Як ви розумієте вислів: «Те, що я чую, я забуваю. Те, що я бачу, я пам'ятаю. Те, що я роблю, я розумію»? (Конфуцій, давньокитайський філософ).

Планування часу та підготовка до Державної підсумкової атестації (ДПА).

Щоб правильно розподілити свій час, потрібно зрозуміти, де саме ви його втрачаєте. Для цього в спеціальний зошит записуйте свій план (щоденний, тижневий, на місяць, рік). Що потрібно врахувати?

У переліку видів діяльності не повинно бути місця нездійсненим справам. Чітко визначаєте пріоритети як один з вирішальних чинників раціонального використання часу. Ураховуйте складність кожного конкретного завдання, тимчасові й інші труднощі його виконання, чітко передбачайте тривалість виконання того або іншого завдання.

Під час ДПА спостерігається активізація всіх життєвих функцій організму. Ви знаєте, що всі складові здоров'я людини взаємопов'язані. Тому потрібно пам'ятати,

що на тлі психічного перевантаження виникають фізичні розлади, підвищується тривожність, з'являється перевтома. Що ж потрібно робити, щоб уникнути всіх зазначених проявів?

Для цього необхідно навчитися володіти собою в критичних ситуаціях, розуміти та вміти коригувати свій емоційний стан, який впливає на самопочуття та поведінку, уміти звільнитися від негативних емоцій. (*Пригадайте методи запобігання стресу*).

Під час підготовки до контрольних робіт і ДПА не забувайте про раціональне харчування. Робіть фізичні вправи, займайтеся іншими видами діяльності — це допоможе вам швидше відновити сили для навчання. Нічний сон повинен бути повноцінним, а ранкова зарядка допоможе зняти напруження, сприятиме хорошому настрою.

За допомогою способів саморегуляції (*пригадайте вивчене раніше*) мобілізуйте відчуття внутрішньої впевненості у власних силах і знаннях.



Удосконалюємо себе

Відпрацювання навичок раціонального планування часу й підготовки до ДПА

1. Об'єднайтесь у пари й обговоріть, чи правильно ви плануєте час. Для цього проведіть **рольову гру** «Інтерв'ю». Один учасник виконує роль журналіста, інший — учня. Поміняйтесь ролями.

Запитання для гри

1. Чи визначаєте ви довгострокові цілі й розробляєте план їхньої реалізації?
2. Чи маєте ви систематичний огляд планів і завдань, які виникають у сфері вашої діяльності?
3. Чи знаєте ви, скільки часу потрібно для виконання запланованих справ?
4. Чи маєте ви чіткий розклад роботи на поточний день?
5. Чи плануєте ви резервний час для непередбачених випадків, криз і перешкод?
6. Чи виконуєте ви домашні завдання після 21-ї год?
7. Чи буває у вас відчуття, що ви займаєтеся дрібними питаннями?
8. Чи часто ви поспішаєте?

Якщо на більшість із запропонованих запитань ви відповіли ствердно, швидше за все, у вас є проблеми з плануванням часу. Визначте шляхи їх подолання.

2. Об'єднайтесь у пари, обговоріть подані нижче поради. Чи згодні ви з ними? Відповідь аргументуйте.

Як підготуватися до навчальних випробувань

1. Складайте план відповіді (на кожне запитання — на окремому аркуші), а потім перевірте себе за підручником.
2. Постарайтеся переказати відповіді на запитання близьким людям.
3. Пишіть шпаргалки.
4. Поділіть усі запитання в списку на три групи: «можу відповісти без підготовки», «щось знаю», «не знаю».
5. Не потрібно тренуватися на минулорічних тестах, бо їх у цьому році не буде.
6. Цей предмет не важкий, тому на підготовку до нього вистачить декілька днів.

Кроки до успіху

Для того щоб навчання було ефективним та успішним, потрібно пам'ятати, що здоров'я й гігієна розумової діяльності мають бути на першому місці у вашому житті.

Ви пам'ятаєте, що до **гігієни розумової праці** належать:

- створення комфортних умов роботи;
- розподіл часу;
- графік продуктивності праці;
- правильний розпорядок дня;
- активний відпочинок, уникнення перевтоми.

У вашому житті має бути все чітко розплановано: тривалість занять у школі й удома, прогулянки, регулярне харчування, сон, чергування праці та відпочинку. Коли людина дотримується правильного ритму життя, у неї виробляються певні звички й кожна попередня діяльність стає «сигналом» для подальшої. Це допомагає організму легко й швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Така властивість організму стане суттєвою запорукою вашої успішності. «Утримаєш у руках сьогоднішній день — менше будеш залежати від завтрашнього... Усе в нас чуже, один лише час наш!» — писав давньоримський філософ Сенека.

Доведіть, що ви знаєте

1. Яке значення мислення й уяви в навчанні?
2. Що таке *активне* й *пасивне навчання*?
3. Як правильно розподілити свій час?

Домашнє завдання

Виконайте тест із рубрики «Удосконалюємо себе» і проаналізуйте його результати. Обговоріть і визначте з батьками та близькими людьми індивідуальний стиль навчання, шляхи його розвитку.

Удосконалюємо себе

Визначення індивідуального стилю навчання

(модифікація опитувальника А. Реана)

Інструкція. Прочитайте наведені твердження й визначте, які з них стосуються вас. Якщо ви з ними згодні, то на аркуші паперу (або в зошиті з друкованою основою) напишіть «так». Якщо ж думка вас не цікавить, то напишіть поряд «ні».

1. Починаючи роботу на уроці, я сподіваюся на успіх.
2. Звичайно на уроках я активно працюю, часто піднімаю руку, коли потрібно відповісти на запитання.
3. У мене поки що немає планів на майбутнє.
4. Якщо навчальний матеріал мені незрозумілий, я прагну в ньому обов'язково розібратися або самостійно, або з допомогою вчителя й однокласників.
5. Я обов'язково хочу досягти успіху в навчанні.
6. Навіть якщо мені не подобається предмет, я все одно прагну отримати хороші оцінки.
7. Якщо задача дуже складна й незрозуміла для мене, я відмовляюся її розв'язувати.
8. Коли мені хочуть дати яке-небудь доручення, я намагаюся знайти поважну причину й відмовитися від його виконання.
9. Якщо виникають труднощі, я шукаю способи їх подолання.
10. Я — настирлива людина.
11. Отримавши оцінку початкового рівня з навчального предмета, я обов'язково намагаюся її виправити.

12. У мене вже є плани на майбутнє.
13. Мої близькі вважають мене ледачим (ледачою).
14. Для мене дуже важливо робити свою справу якомога краще, навіть якщо через це в мене виникають непорозуміння з друзями.
15. Мої батьки дуже суворо мене контролюють.
16. Я часто сумніваюся в успіху, виконуючи яку-небудь справу.
17. У разі невдачі я відмовляюся від поставленої цілі.
18. Успіх у моєму навчанні залежить від моєї цілеспрямованості й наполегливості, а не від контролю батьків.
19. Якщо в мене виникає яке-небудь бажання, я обов'язково прагну його здійснити.
20. Якщо мені не вдалося виконати якесь завдання, я не переживаю через те, що мене сваритимуть.

Ключі відповідей

Відповідь «так» — питання 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 19.

Відповідь «ні» — питання 3, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 20.

Критерії оцінки результатів опитування такі:

від 0 до 13 балів — виражена мотивація на невдачу, учень вважає для себе більш важливим уникнути якої-небудь неприємності, помилки, неуспіху, ніж спробувати досягти певного результату в діяльності;

від 14 до 17 балів — мотиваційний полюс яскраво не виражений, проте той, хто набрав 14 балів, може вважатися таким, що має тенденцію до уникнення невдачі, а 17 балів — схильний до вияву тенденції до досягнень;

від 18 до 20 балів — яскраво виражена мотивація на успіх, прагнення досягнути успіху в діяльності й у спілкуванні, цілеспрямованість.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Пригадайте, яких ви знаєте відомих людей, які, завдяки своєму характеру й силі волі, досягли певної мети.

САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ

§ 16. Чинники, від яких залежить характер людини

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про залежність формування характеру від різних чинників;
- про життєві навички, необхідні для вдосконалення характеру.



Пригадайте!

Які зміни у своєму характері та поведінці ви помічаєте останнім часом?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «У кожної людини три характери: той, який їй приписують; той, який вона сама собі приписує; і, нарешті, той, який є насправді»? (В. Гюго, французький письменник).

Характер людини. Люди по-різному ставляться до навколишнього світу — до інших людей, колективу, праці, до самих себе — і цим відрізняються одне від одного. Різне ставлення виражається в поведінці, у вчинках людини. Якщо певне ставлення до дійсності й відповідні йому форми поведінки не випадкові для окремої людини, а більш чи менш стійкі або постійні, то це означає, що вони стали властивостями її особистості.

Властивості особистості, що виражають ставлення людини до дійсності, завжди утворюють деяке своєрідне поєднання, що становить не окремі особливості людини, а одне ціле, яке називають *характером*.



Запам'ятайте!

Характер (з грецьк. *риси, прикмета, ознака, особливість*) — це індивідуальне поєднання суттєвих властивостей особистості, що виражають ставлення людини до дійсності й проявляються в її поведінці та вчинках.

Характер — це ставлення, що проявляється в закріплених, звичних формах поведінки. Відзначаючи, що в людини такий-от характер, ми розкриваємо систему її ставлень до дійсності й одночасно закріплений, звичний спосіб її поведінки в певній ситуації як прояв цих ставлень (*мал. 43*). Наприклад, якщо ми відзначаємо, що скромність — особливість характеру певної людини, то вказуємо, яке її ставлення до самої себе й одночасно якою буде її поведінка в певній ситуації та яких учинків можна сподіватися від неї у відповідних умовах. Характер пов'язаний з іншими властивостями особистості, зокрема із здібностями (*пригадайте матеріал попередніх уроків*) і темпераментом.

Темперамент людини. Спостерігаючи за поведінкою дітей і дорослих, за тим, як вони працюють, навчаються, як реагують на зовнішні впливи, як переживають радощі та прикрощі, ми, безсумнівно, звертаємо увагу на індивідуальні відмінності людей. Одні жваві, схильні до бурхливих емоційних реакцій; у праці, навчанні нетерплячі, пристрасні. Інші, навпаки, спокійні, малорухливі; почуття їхні слабкі й зовні непомітні. Зазначимо, що ці відмінності стосуються не змісту особистості, а її деяких зовнішніх проявів. Наприклад, якщо ви поспостерігаєте за учнями вашого класу під час уроку, то побачите, що всі вони дуже різні щодо рухливості, емоційності, збудливості. Саме це й характеризує поняття «темперамент».



а



б

Мал. 43. Оптимістичне (а) і збайдужіле (б) ставлення до життя



Запам'ятайте!

Темперамент — це індивідуальні особливості людини, що визначають динаміку перебігу її психічних процесів і поведінки.

Під динамікою розуміють темп, ритм, тривалість, інтенсивність психічних процесів, зокрема емоційних, а також деякі зовнішні особливості поведінки людини — активність, швидкість або сповільненість реакцій.

Темперамент характеризує динамічність особистості, але не конкретизує її переконань, інтересів.

Давньогрецький лікар *Гіппократ* описав чотири темпераменти й назвав їх *сангвінічним, флегматичним, холеричним і меланхолійним* темпераментами. Через нестачу необхідних знань не можна було в той час дати справді наукову основу вченню про темперамент, і тільки завдяки дослідженням вищої нервової діяльності тварин і людини було встановлено, що фізіологічною основою темпераменту є поєднання основних властивостей нервових процесів. (*Пригадайте вивчене з курсу біології*).



Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Темперамент — це те, що потрібно іноді подолати й завжди використовувати, бо кожному дано щось таке, про що тільки мріють інші»? (*Л. Гуревич, учений-психолог*).

Основні ознаки темпераментів людини. Кожному темпераменту властиві певні ознаки.

Сангвінік — життєрадісний, активний, емоційно врівноважений, кмітливий, допитливий, комунікабельний. У людей сангвінічного темпераменту почуття звичайно яскраво виражені зовнішньо: жвава міміка, різка жестикуляція, швидкі рухи, мова, непосидючість, жвавість. Видатними представниками цього типу людського темпераменту були С. Людкевич (*мал. 44, а*), Наполеон Бонапарт і В. А. Моцарт.

Холерик — життєрадісний, надзвичайно рухливий, активний, допитливий, непосидючий, імпульсивний, бурхливо реагує на зауваження, емоційно нестабільний, прагне постійно змінювати вид діяльності (не може довго виконувати одноманітні завдання, йому швидко набридають ігри), прагне до спілкування. Міміка дуже виразна, мова кваплива. Йому притаманні різні жести, нестримані рухи. Почуття дуже сильні, яскраво проявляються, настрій різко змінюється. У процесі роботи швидко виснажується, і тоді настає різкий спад діяльності. Холериками були, наприклад, В. Стус (*мал. 44, б*) і М. Робесп'єр.

Флегматик — спокійний, емоційно врівноважений, працьовитий, мовчазний, довго засвоює щось нове, але й довго утримує це в пам'яті, неактивний, усе прагне осмислити, а лише потім діяти. Почуття флегматика зовні виражаються слабо. Відомим ученим, який мав цей тип темпераменту, був І. Ньютон.

Меланхолік — надзвичайно емоційний, чутливий, швидко втомлюється, тонко реагує на зауваження, любить бути наодинці із собою. Меланхоліки легко вразливі, тяжко переносять образи, прикрощі, хоча зовні всі ці переживання виражаються слабо. Люди меланхолійного темпераменту схильні до замкнутості й самотності, уникають спілкування з малознайомими людьми, часто ніяковіють у незнайомій обстановці. Проте у звичному та спокійному середовищі люди з таким темпераментом почуваються спокійно й працюють дуже продуктивно. Такий темперамент мав, наприклад, Т. Шевченко (*мал. 44, в*).



а



б



в

Мал. 44. Видатні представники різних типів людського темпераменту: С. Людкевич, В. Стус, Т. Шевченко



Граюємо разом

Рольова гра. Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Сангвінік», «Холерик», «Флегматик», «Меланхолік». Покажіть за допомогою міміки й пантоміми, як людина кожного типу темпераменту: а) нюхає квітку, б) грає з м'ячем, в) піднімає руку на уроці для виступу тощо. Наведіть приклади відомих вам людей (з літературних джерел, кіно- й телегероїв), які мають такі типи темпераменту.



Пізнаємо себе

Дискусія. Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що характер людини взаємопов'язаний з її темпераментом.

- Чи є «хороші» і «погані» типи темпераментів?
- Чи можуть проявлятися позитивні якості особистості за наявності будь-якого темпераменту, чи матимуть ці риси певну своєрідність?

Життєві навички, необхідні для вдосконалення характеру. Прояв тих чи інших рис характеру залежить насамперед від здоров'я людини. Заняття фізичною культурою, спортом, загартовування організму сприяють розвиткові волевих якостей і позитивних рис характеру, які дають змогу людям краще пристосовуватися до соціальних умов, переборювати різні життєві труднощі, жити повноцінним життям. Необхідною умовою також є розвиток життєвих навичок, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (мал. 45). (Пригадайте вивчене раніше).



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах життєві навички, визначаючи їх як п'ять сходинок (пріоритетні — другорядні), у варіантах: а) властиві тільки вам особисто, б) властиві людині, яка, на ваш погляд, є ідеалом. Поясніть ваш вибір.



Мал. 45. Які життєві навички потрібно розвивати?

Життєві навички

1. *Самоусвідомлення й самооцінка* — позитивне ставлення до себе й інших людей, до життєвих перспектив; уміння реально оцінювати свої здібності та можливості; адекватна самооцінка; уміння адекватно сприймати оцінки інших людей.

2. *Навички самоконтролю* — уміння правильно висловлювати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі.

3. *Мотивація успіху та тренування волі* — уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості; установка на успіх і віра в себе.

4. *Аналіз проблем і прийняття рішень* — уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів вирішення проблеми; уміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе й інших людей.

5. *Визначення життєвих цілей і програм* — уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; уміння планувати свою діяльність.

**Кроки до успіху**

Кожна особистість — це індивід з його неповторним поєднанням загальнолюдського, суспільно значущого й індивідуального. Внутрішній світ особистості формується лише в процесі спілкування з іншими людьми. Біологічною основою психофізіологічної індивідуальності людини є типи нервових процесів, типи темпераменту й переважання однієї з півкуль головного мозку. (*Пригадайте вивчене з курсу біології*). Усі ці характеристики людини є успадкованими. Під впливом зовнішніх умов, виховання та навчання, на базі успадкованих особливостей формується характер людини. На форму його прояву впливає темперамент людини. Так, настійливість у холерика виражається в бурхливій діяльності, у флегматика — у зосередженому обдумуванні.

**Доведіть, що ви знаєте**

1. Що таке характер людини?
2. Як темперамент людини пов'язаний з її характером?
3. Які життєві навички необхідні людині для вдосконалення характеру?

**Домашнє завдання**

Обговоріть з батьками та близькими людьми основні риси темпераментів людини, які ви вивчали на уроці. Визначте, над якими життєвими навичками вам необхідно працювати для вдосконалення характеру.

**Шукаємо інформацію до наступного уроку**

Використайте інформаційні джерела та знайдіть інформацію про життєвий шлях видатних людей та їхні риси характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці. Проаналізуйте її.

§ 17. Риси характеру

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про риси характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці;
- про значення вольових рис характеру.



Тризагайте!

Від яких чинників залежить формування характеру?

Що таке риси характеру. «Скільки людей — стільки й характерів», — часто повторюємо ми. І це дійсно так, двох однакових людей немає. Люди мають різні системи цінностей, захоплення, принципи та світогляд, по-різному реагують на зовнішні подразники. Характер людини зумовлює її вчинки, з яких і складається життя. Ми постійно чуємо, що одні люди працьовиті, дисципліновані, наполегливі, скромні, чесні, сміливі, рішучі, а інші — ліниві, неакуратні, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи тощо. Проте не можна зрозуміти характер, не визначивши в ньому типових проявів (рис характеру). **Риси характеру** — це індивідуальні звичні форми поведінки людини (у відповідних ситуаціях, у яких реалізується її ставлення до дійсності). Кожна риса характеру набуває свого значення, залежно від її співвідношення з іншими рисами. Наприклад, сміливість як риса характеру набуває якісно різних значень залежно від того, з чим вона поєднується — з обережністю чи з імпульсивністю, з високими моральними почуттями чи почуттям дрібного марнославства. Наполегливість має позитивне значення тільки в поєднанні з високою критичністю, інакше вона може перетворитися на впертість.



Запам'ятайте!

Риса характеру — це звична, стійка, повторювана форма реагування, поведінки чи ставлення до дійсності.

Характер людини виявляється в її суспільній діяльності, суспільних відносинах. Тому знати характер особистості дуже важливо. Це дає змогу передбачати, як вона поводитиметься за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме обов'язки тощо.

Які є риси характеру. Окремі риси характеру поділяють на дві основні групи. Першу групу становлять ті риси характеру, у яких виражена *спрямованість особистості*, тобто система ставлень до дійсності (ставлення до інших людей; ставлення до праці та її результатів; ставлення до себе). Спрямованість визначає цілі й прагнення людини. Дуже важливо й те, чи здійснюються в житті цілі та прагнення людини, чи вміє вона долати перешкоди на шляху до поставленої мети. Відповідно до цього виокремлюють другу групу рис характеру — *вольові риси*. Залежно від розвитку в людини вольових рис характеру говорять про сильний або слабкий характер. Слабовілля — негативна якість навіть в особистості з позитивною спрямованістю. Не має сенсу ставити перед собою високі, благородні цілі, якщо вони не реалізуються в житті. Водночас і сильний характер у разі неправильного спрямування не є важливою якістю особистості.



Поміркуйте

Як ви розумієте народну мудрість: «Хто сумління не має, той правди не знає»?

Ставлення до праці. *Працьовитістю* називають ту рису характеру, що виражає бажання працювати. Працьовитість завжди пов'язана з почуттям задоволення, радості від процесу праці та її результатів. Не раз відчувши задоволення від праці, діставши заслужену оцінку своєї діяльності, людина починає прагнути до праці, у неї виникає *потреба* працювати.

Любов до праці пов'язана із сумлінністю й акуратністю, з потребою не просто виконувати роботу, а виконувати її завжди якнайкраще (див. *схему 11*). На противагу сумлінності й акуратності лінощі, недбальство — риси характеру, що виражаються в негативному або байдужому ставленні до праці, у формальному виконанні завдань.

Схема 11

РИСИ ХАРАКТЕРУ

Акуратність — це риса особистості, яка передбачає не тільки любов до порядку, а й ретельність, точність у справах, зовнішню охайність, старанність та організованість. Акуратність тісно пов'язана з дисциплінованістю й культурою праці.

Дисциплінованість — підкорення своїх дій вимогам суспільного обов'язку, сумлінне виконання своїх обов'язків. Це якість, що забезпечує моральну спрямованість поведінки, яка виявляється в здатності виконувати всі вимоги моралі та правил співжиття, це готовність докласти всіх зусиль для своєчасного, точного, бездоганного виконання поставленого завдання; це завершення розпочатих справ, виховання навичок належної поведінки; уміння спланувати свої дії, організовано діяти за прийнятим планом.

Організованість — якість особистості, що характеризує здатність розумно планувати й упорядковувати свою діяльність. Для її формування потрібно: дотримуватися певного порядку, що сприяє успіху діяльності; планувати свої дії та розумно їх чергувати; раціонально розподіляти час; навчитися вносити у свою діяльність певну організованість при зміні обставин; не братися за декілька справ одразу; завжди виконувати свої обіцянки; чітко дотримуватися режиму дня.

Сумлінність — усвідомлення й почуття моральної відповідальності за свою поведінку, свої вчинки перед собою, іншими людьми, суспільством; моральні принципи, погляди, переконання; совість.



Працюємо разом

Рольова гра. Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Акуратність», «Дисциплінованість», «Організованість», «Сумлінність». Обговоріть інформацію, подану в *схемі 11*. Змодельуйте життєві ситуації за умови, коли в людини розвинені ці риси характеру, і ситуацію, коли їх потрібно розвивати.

Ставлення до інших людей. Народна мудрість говорить: «Стався до інших так, як ти хотів би (хотіла б), щоб ставилися до тебе, сприймай людину такою, якою вона є».

Чи можуть люди бути однаковими? Чи заважають ставленню до інших відмінності в зовнішності, у рисах характеру? Іноді ставлення до людей виражається в різному змісті рис характеру та різній формі їх прояву. Схвалення й осуд, підтримку й заперечення можна висловити в увічливій, тактовній, доброзичливій формі або ж формально, улесливо, а то й брутально, грубо, іронічно, саркастично, образливо. Серед позитивних рис характеру, притаманних культурній людині, — справедливість, дотримання слова, щедрість, доброзичливість, чесність, принциповість. До негативних рис належать відчуженість, замкнутість, заздрість, скупість, зневага до інших, хвалькуватість, схильність до безпідставного кепкування та глузування, прискіпливість, заперечення істини. Негативні риси характеру дуже шкодять позитивному спілкуванню людей (мал. 46), їхньому прагненню до спільної боротьби з несправедливістю, спілкуванню в шкільному житті.



Мал. 46. Запальність шкодить спілкуванню

Люди, які вас оточують, — різні. Проте вони заслуговують на вашу повагу. Ви маєте доброзичливо спілкуватися з людьми, розуміти їх, з повагою ставитися до їхніх почуттів, переконань, поглядів, навіть якщо вони не збігаються з вашими. Треба вчитися бути терпимими, толерантними.

Ставлячись певним чином до поведінки інших, людина формує власні риси характеру за аналогією або протиставленням.



Висловлюємо свою думку

Спростуйте або доведіть правильність твердження: «Хто має слабкий характер, той не людина, а річ» (Н. де Шамфор, французький письменник).

Ставлення до себе. Англійський письменник О. Уайльд писав: «Ніхто не може судити про інших, поки не навчиться судити про себе».

Ставлення до себе залежить від рівня розвитку самосвідомості, здатності оцінювати себе. Такі риси характеру, як скромність, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність за справу, схильність віддавати всі свої сили колективу, державі, свідчать про високий рівень розвитку самосвідомості особистості.

Водночас деяким людям у ставленні до себе притаманні негативні риси: нескромність, хвалькуватість, кар'єризм, пихатість, самовпевненість, безпринципна покора, безпідставна зневага чи занижена самооцінка.

Серед рис характеру особливо помітні ті, які визначають ставлення людей до речей, до природи. Ощадливість, акуратність, бережливість, дбайливе ставлення до природи формують особистість.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Акуратність — це ввічливість стосовно себе»? (П. Буаст, французький поет).

Значення вольових рис характеру. Вольові риси характеру виражаються в умінні та звичці свідомо регулювати свою поведінку та діяльність відповідно до певних принципів, долати перешкоди на шляху до поставлених цілей. Вольові риси характеру не можна оцінювати й виховувати, не враховуючи спрямування особистості. Цілеспрямованість і наполегливість злодія, сміливість хулігана не є позитивними рисами. Вольові риси характеру цінні лише за умови морально вихованої волі, спрямованої на досягнення суспільно значущих цілей. Вольові риси, що поєднуються з такими якостями, як егоїзм, себелюбство, завжди дістають негативну громадську оцінку. До вольових рис характеру належать цілеспрямованість, самостійність, рішучість, наполегливість, витримка й самовладання, дисциплінованість, мужність і сміливість.

Пізнаємо себе

Пропонуємо вам тест на встановлення рівня вияву таких рис особистості, як самовпевненість — критичність, рішучість — невпевненість, егоцентризм, прагнення звернути на себе увагу людей, які вас оточують.

Перед вами бланки з трьома оцінними шкалами (А, Б, В). Уважно прочитайте судження, подані до кожної. Своє ставлення до судження висловіть в одному з варіантів відповідей: *ніколи* — 0 балів, *іноді* — 1 бал, *часто* — 2 бали.

Виконайте тест на аркуші паперу або в робочому зошиті.

Самооцінка характеру методом оцінних шкал

Шкала А

	Судження	Ніколи	Іноді	Часто
1	Хочу бути схожим на когось.			
2	Почуваюся впевнено.			
3	Усвідомлюю свої помилки.			
4	Люблю давати поради.			
5	Прислухаюся до порад.			
6	Визнаю авторитети.			
7	Подумки ставлю себе на місце іншого.			
8	Усвідомлюю свої вади.			
9	Усвідомлюю свої позитивні якості.			
10	Хочу стати кращим.			
<i>Усього балів:</i>				

Шкала Б

	Судження	Ніколи	Іноді	Часто
1	Приймаю рішення з великими зусиллями.			
2	Переключення уваги з однієї справи на іншу пов'язане із сильним нервовим напруженням.			

Продовження табл.

3	Майбутнє здається невизначеним, і це непокоїть.			
4	Якщо мені роблять зауваження, то відчуваю несправедливість щодо себе.			
5	Мені треба докладно пояснювати суть будь-якої справи.			
6	Я люблю ясні, чіткі, конкретні доручення.			
7	Мені важко виявляти особисту ініціативу.			
Усього балів:				

Шкала В

	Судження	Ніколи	Іноді	Часто
1	Якщо мене хвалять, я не приховую, що відчуваю задоволення.			
2	Я люблю бути в центрі уваги.			
3	Коли мене сварять, це викликає різкий протест.			
4	Я злюся на людей, які роблять мені зауваження.			
5	Виникає бажання виділитися.			
6	Коли хвалять, хочеться зробити все ще краще.			
Усього балів:				

Підрахуйте суму набраних балів.

Шкала А. Сума 20 балів означає, що ви оцінюєте себе досить об'єктивно, хоча певною мірою вам притаманна самовпевненість.

Якщо на половину запитань ви відповіли «іноді», а на решту «часто», ви набрали 15 балів. Звідси можна дійти висновку, що висока самооцінка оптимально поєднується з критичним ставленням до себе. Якщо переважають відповіді «іноді» й ви набрали 10 балів, це свідчить про занадто критичне ставлення до себе.

Якщо ж ви набрали менше 10 балів, а з них по 2 бали отримали за 3, 4, 8 запитання, а за решту — 0 балів, це означає, що ви — самовпевнена людина й не хочете працювати над собою.

Шкала Б. Сума 7–9 балів означає, що така риса, як рішучість, притаманна вам достатньою мірою. Якщо ж ви набрали 10–15 балів, то ви дещо невпевнені в собі й непокоїтеся щодо цього.

Сума понад 15 балів свідчить про притаманні надмірну вам нерішучість і невпевненість.

Шкала В. Якщо ви набрали 10–12 балів, у вас помітно виявляється егоцентризм, прагнення звернути на себе увагу людей, які вас оточують.

Сума 13 балів або й більше вказує, що ці якості виражені у вас значною мірою, тож треба спробувати їх позбутися.



Кроки до успіху

У підлітковому віці важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання. Кожен з вас може свідомо, цілеспрямовано вдосконалювати характер шляхом зміни поведінки, спільної діяльності, спілкування з іншими людьми тощо.

Структура рис характеру виявляється в тому, як людина ставиться:

- до інших людей, демонструючи увагу, принциповість, прихильність, комунікабельність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;
- до справ, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;
- до речей, демонструючи при цьому бережливість, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;
- до себе, виявляючи розумний егоїзм, упевненість у собі, нормальне самолюбство, почуття власної гідності чи протилежні риси.

Людський характер формується з перших днів життя людини до останніх. У перші роки життя провідним чинником розвитку характеру стають дорослі. У молодшому віці разом із наслідуванням — виховання. Починаючи з підліткового віку, важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання.



Доведіть, що ви знаєте

1. Які є риси характеру?
2. Яке значення мають вольові риси характеру?
3. Які риси характеру потрібно розвивати, щоб бути успішним (успішною) у житті?



Домашнє завдання

Виконайте завдання з рубрики «Удосконалюємо себе».



Удосконалюємо себе

Проект самовиховання

Обговоріть з батьками та близькими людьми результати тесту, який ви виконували на уроці, і складіть з їхньою допомогою проект самовиховання. Для цього скористайтеся поданою інформацією.

Щоб робота над собою була успішною, потрібно пізнати себе: визначити власні поривання, страхи та приховані мотиви. Лише після цього можна зрозуміти, чого ви дійсно прагнете. Запитайте себе, чого хочете, що вам подобається, що ви цінуєте найбільше та чого боїтеся.

Без мети самовиховання буде неефективним. Приборкати свої примхи, позбутися шкідливих звичок, навчитися стримуватися в конфліктних ситуаціях — ось приклади цілей, за які варто боротися. Для того щоб самостійно себе виховувати, треба діяти крок за кроком.

Крок 1 — прийняття рішення. Потрібно кристалізувати свій ідеал для наслідування. Це може бути реальна особа (батько чи мати, товариш, викладач, тренер) або уявлення про себе в майбутньому — з тими чи іншими рисами характеру та навичками. Отже, ця особистість — приклад для наслідування.

Крок 2 — самопізнання. Чимало позитивних рис, до яких людина прагне, уже закладені в ній. Треба лише з'ясувати, як вони проявляються та що їх блокує. Той, хто зможе визнати й прийняти свої недоліки, пройде цей етап успішно.

Крок 3 — складання плану. Необхідно визначити перспективи власного розвитку та методи, які допоможуть досягти мети. Аби мета не здавалася недо-

сяжною, краще розділити її на кілька частин (етапів, кроків). Важливо також одразу визначити час, за який треба отримати результат.

Крок 4 — реалізація. Діяти без зволікань. Почати активну роботу над собою та дотримуватися плану. Потрібно пам'ятати, що ми самостійно створюємо себе, свій ідеал і своє життя.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про значення життєвих цінностей у формуванні характеру людини.

§ 18. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності та якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про роль життєвих цінностей у формуванні характеру;
- про моральний розвиток особистості;
- про самовиховання характеру.



Пригадайте!

Що таке *життєві цінності*?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Посієш учинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю»?

Роль життєвих цінностей у житті людини. Цінності кожної людини — це цілий світ: складний, динамічний, суперечливий. Кожна людина щодня вирішує якісь проблеми. Щодня ми потрапляємо в обставини, які випробовують наше терпіння й характер. Тому величезного значення набувають наші життєві цінності, які дають змогу переконатися, що ми йдемо в правильному напрямку.

Що таке *цінність*? **Цінністю** називається те, що здатне задовольняти людські потреби. (*Пригадайте вивчене раніше*).



Запам'ятайте!

Життєві цінності — це ідеї, ідеали, цілі, до яких прагнуть людина й суспільство.

Ціннісні орієнтації — це ті стани, явища та процеси в навколишньому житті, які стають орієнтиром для людини, спрямовують формування її цілей, а також способи їх досягнення.

Ви вже знаєте, що цінності поділяють на матеріальні й духовні (*мал. 47, с. 102*). Здоров'я, цікава робота, цінності розвитку, пізнання, творчості, любові — це лише невеликий перелік життєвих цінностей для кожної людини. Обираючи ту чи іншу цінність, людина формує план своєї поведінки й діяльності, визначає життєву перспективу, дає відповідь на запитання, для чого вона діє певним



а



б

Мал. 47. Матеріальні (а) і духовні (б) цінності

чином, заради чого присвячує свою діяльність певному напрямку. Спрямованість особистості на ті чи інші цінності становить її ціннісні орієнтації.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у групи та визначте в порядку значущості життєві цінності: матеріальне благополуччя, щасливе сімейне життя, здоров'я, розуміння, творчість, вірні друзі, повага до людей, свобода та незалежність у діях, любов, упевненість у собі, цікава робота, дисциплінованість, віра в інших, толерантність, краса природи та мистецтва, пізнання нового, активне життя.

Значення життєвих цінностей у формуванні характеру. На попередніх уроках ви дізналися, що важливу роль у формуванні характеру відіграє активна діяльність особистості, передусім праця як середовище її суспільного буття, спілкування як необхідна умова самопізнання та самореалізації.

Серед чинників, які мають для людини життєве значення та впливають на формування її характеру, особлива роль належить вихованню. Сформовані в процесі виховання потреби, ідеали, установки особистості стають підґрунтям її вимог як до зовнішніх умов життя, так і до себе. Людина сама починає організовувати своє життя та виховувати себе, керуючись при цьому як власними, так і суспільними ціннісними орієнтирами. Повною мірою здатність до самовиховання характеру виявляється тоді, коли особистість набуває життєвого досвіду, оволодіває засадами психологічної культури, коли в неї формується світогляд і остаточно складаються ідеали й життєві цінності, відповідно до яких вона починає свідомо планувати своє життя та визначати в ньому своє місце.

Які життєві цінності мають першочергове значення в житті людини й особливе значення для формування її характеру?



Висловлюємо свою думку

Прочитайте висловлювання, у яких йдеться про життєві загальнолюдські цінності. Як ви їх розумієте?

- При сонечку тепло, при матері добро.
- Там, де дружать, живуть — не тужать.
- Дружба — це золота нитка, що зв'язує всіх людей.
- Любов — це єдина сила, здатна перетворити будь-якого ворога на друга.
- Справжня щедрість — робити що-небудь хороше тому, хто ніколи про це не дізнається.

Цінності та якість життя. Дуже важливо визначитися з тим, що є найголовнішим для вас, адже життєві цінності допомагають формувати характер

і контролювати вчинки, бажання й рішення. Одні цінності для людини мають більше значення, інші — менше. Так утворюється ієрархія цінностей. Чи існують вічні цінності? Деякі святині супроводжують історію людського роду від самих джерел. Без них людство не було б тим, чим воно є. Ці цінності зберігають статус загальнолюдських. Святість життя, достоїнство волі, велич любові, немеркнуче світло краси, невичерпне джерело добра... Однак є вічні цінності, які наукова думка людства виокремлювала за всіх часів своєї історії, і найвища серед них — життя та здоров'я людини. Тому для вас важливо визначити найвищу мету свого життя — так, щоб вона відповідала й суспільним потребам, і власним духовним нахилам і прагненням. Потрібно йти до цієї мети неухильно, не зупинятися на чомусь одному, мати широке коло інтересів — пізнавальних, естетичних та інших.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у дві групи з умовними назвами «Негативні риси характеру» і «Позитивні риси характеру». Скористайтесь *додатком 9 (с. 177–178)* і складіть розповіді на теми «Життєвий шлях і життєві цінності людини, яка має негативні риси характеру» і «Життєві цінності людини, яка має позитивні риси характеру». Презентуйте їх та обговоріть.

Моральний розвиток особистості. Совість, чесність, доброта... Поняття, які завжди були важливими для людини, без яких немислиме уявлення про моральні й етичні засади людини.

Кожне суспільство має певну систему моральних цінностей — принципів, норм і правил поведінки, дотримання яких необхідне для його існування та функціонування. **Мораль** — це сукупність ідеалів, принципів, норм, які регулюють і спрямовують соціально значущу поведінку людини, тобто поведінку її щодо інших людей, соціальних груп, народу, людства в цілому. **Моральність** — це ще й усвідомлення, прийняття принципів і норм людьми, дотримання їх у вчинках і поведінці. Це також і ті стосунки між людьми, які формуються на ґрунті моральних ідей і норм.

Моральні (етичні) норми й цінності регулюють поведінку людини в усіх сферах життя, вони поширюються на всіх людей і ґрунтуються на самосвідомості людини. Вираженням моральної свідомості є *совість*. Якщо людина визнає безперечні цінності людства, уміє ототожнити іншу людину із собою, то її можна вважати морально зрілою особистістю.

Специфічними для морального розвитку особистості є такі оцінні категорії, як добро і зло, моральний обов'язок, совість, честь, моральна гідність, а також щастя й сенс життя, бо й вони мають свої моральні аспекти.

Як же співвідносяться між собою дві одвічні протилежності — добро і зло?

Добро виявляється в конкретних діях, у відповідальності людини за здійснене, визнанні нею своїх помилок, своєї провини, готовності та вмінні брати на себе відповідальність, відповідати за наслідки здійсненого.

Моральне *зло* — це все те, що перешкоджає єднанню людей, гармонізації суспільних відносин. Це насильство й злочинність, скупість і грубість, егоїзм, агресивність, злість. Зло є одним з основних понять моральної свідомості й категорією етики, у якій відтворюються негативні сенси, явища суспільного й морального життя людей та стосунків між ними.

Добро органічно пов'язане з любов'ю до людини.

Любов — це одна з форм подолання відчуженості між людьми, це вершина гуманного ставлення до людини. Кохати й бути коханим (коханою) — фундаментальні потреби людини.

Інтереси, потреби й почуття кожного, реалізуючись у вчинках, іноді не збігаються з інтересами, потребами інших людей, навіть суспільства, створюючи небезпеку виникнення конфліктів. Чому одну поведінку суспільство схвалює, а іншу засуджує? Чому поганий учинок завдає страждань і негативно впливає на здоров'я, а добрий радує, додає життєвих сил та енергії?



Поміркуйте

Обговоріть список моральних якостей і визначте, які з них ви схвалюєте, а які — засуджуєте. Проаналізуйте їх стосовно себе.

Активність, життєва позиція, кар'єризм, свідомість, упевненість, честолюбство, правдивість, фарисейство, чесність, взаємодопомога, зарозумілість, гордовитість, заздрісність, самолюбство, терплячість, вимогливість, повага, цинізм, егоїзм, користолобство, працелюбство, лінощі, вірність, відвертість, лицемірство, благородство, увічливість, злісність, скромність, боягузтво, зрадливість, скупість, марнославство, бережливість, сміливість, малодушність, щиросердність, відповідальність, ідейність, принциповість, грубість.

Самовиховання характеру. *Самовиховання* — свідомо діяльність людини, спрямована на вироблення позитивних рис і подолання негативних. Це процес, у якому взаємозв'язано проявляється весь духовний світ людини. Це вольове зусилля, яке регулює весь спосіб життя.

Самовиховання містить декілька складових.

Самопізнання — процес відкриття себе, пізнання свого внутрішнього світу, сильних і слабких проявів своєї особистості.

Самоставлення — ставлення людини до себе, яке виражається в самоповазі. *Самоповага* — це особисте оцінне судження, виражене в позитивному ставленні до себе (мал. 48). Самоповага формується на основі усвідомлення особистістю своїх чеснот, результатів діяльності, ставлення оточення та виявляється в самооцінці. Від *самооцінки* залежать взаємини людини з оточенням, її самокритичність, самовимогливість, ставлення до своїх успіхів і невдач. Вона впливає на ефективність діяльності людини й подальший розвиток її особистості.



Мал. 48. У мене все відмінно!

Саморегуляція — здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення своєї поведінки та психічних процесів. (*Пригадайте вивчене раніше*).



Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Як можна пізнати себе? Не шляхом споглядання, а лише шляхом діяльності. Спробуй виконати свій обов'язок — і ти пізнаєш, що в тобі є»? (Й. В. Гете). У чому простежується взаємозв'язок слів поета з темою нашого уроку?

Кроки до успіху

На формування життєвих цінностей і рис характеру впливають усі події, що сталися у вашому житті, а також ваші батьки, близькі люди, сім'я, ставлення до релігії, освіта, художні вподобання, коло вашого спілкування та безліч інших чинників, від яких залежать життєвий досвід і формування світогляду кожної людини. Людина завжди може змінити негативні риси характеру на позитивні, але її бажання змінитися має бути внутрішнім та усвідомленим. Хорошим помічником у формуванні позитивних рис характеру стане проект самовиховання. І дуже скоро те, що вам не подобалося у вашому характері, уже не буде ускладнювати вам життя й спілкування з близькими.

Доведіть, що ви знаєте

1. Яку роль відіграють життєві цінності в житті людини?
2. Яке значення мають життєві цінності у формуванні характеру?
3. Що регулюють моральні норми й цінності?

Домашнє завдання

1. Обговоріть з батьками та близькими людьми проект самовиховання з рубрики «Удосконалюємо себе» і проаналізуйте його. Підготуйте міні-проект «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації».
2. Виконайте тест для дослідження самооцінки з рубрики «Пізнаємо себе» й обговоріть його результати.

Удосконалюємо себе

Проект самовиховання (за матеріалами А. Кочетова)

Етап 1. Визначте суспільну мету й значення свого життя. «Мій етичний ідеал».

1. Девіз життя. 2. Кінцева мета моїх прагнень і діяльності. 3. Що люблю в людях і що ненавиджу. 4. Духовні цінності людини.

Етап 2. Пізнайте самі себе. «Який (яка) я є».

1. Мої чесноти. 2. Мої недоліки. 3. Мої інтереси й захоплення. 4. Мета мого життя. 5. Ставлення до навчання. 6. Ставлення до праці. 7. Ставлення до людей. 8. Об'єктивна самооцінка.

Етап 3. Визначте програму самовиховання. «Якою людиною я маю стати».

1. Вимога до мене батьків і вчителів. 2. Вимоги до мене товаришів, колективу. 3. Вимоги до себе з позиції ідеалу й об'єктивної самооцінки. 4. Програма самовиховання.

Етап 4. Змініть свій спосіб життя. «Режим дня».

1. Розпорядок дня. 2. Дбайливе ставлення до часу. 3. Гігієна праці й відпочинку. 4. Правила життя.

Етап 5. Тренуйте себе, виробляйте необхідні якості, знання, уміння й навички. «Тренування, вправи».

1. Самозобов'язання. 2. Завдання собі на день, тиждень, місяць. 3. Самопереконання. 4. Самопримус. 5. Самовладання. 6. Самонаказ.

Етап 6. Оцініть результати роботи над собою, поставте нові завдання самовиховання. «Самоконтроль».

1. Самоаналіз і самооцінка роботи над собою. 2. Самозаохочення або самопокарання. 3. Удосконалення програми самовиховання.



Тест для дослідження самооцінки (модифікація Л. Пономаренко, 1999)

Інструкція. У таблиці наведено 15 властивостей характеру, що мають два полярних полюси. Визначте послідовно в кожній парі, як ця властивість у вас виявляється. Посередині бланка є стовпчики, що мають номери від 1 до 7. (За відсутності бланків можна працювати на аркушах паперу, попередньо розкресливши їх подібно до таблиці, наведеної нижче, або в робочому зошиті).

		1	2	3	4	5	6	7	
1	Добрий (добра)								Злий (зла)
2	Товариський (товариська)								Замкнутий (замкнута)
3	Упевнений (упевнена) у собі								Непевнений (непевнена) у собі
4	Спокійний (спокійна)								Дратівливий (дратівлива)
5	Відвертий (відверта)								Нещирий (нещира)
6	Рішучий (рішуча)								Нерішучий (нерішуча)
7	Розуміє інших								Не розуміє інших
8	Сміливий (смілива)								Боязкий (боязка)
9	Симпатичний (симпатична)								Несимпатичний (несимпатична)
10	Не потребує підтримки інших								Імпульсивний (імпульсивна)
11	Самодостатній (самодостатня)								Неврівноважений (неврівноважена)
12	Покірливий (покірлива)								Потребує підтримки інших
13	Розумний (розумна)								Нерозумний (нерозумна)
14	Активний (активна)								Пасивний (пасивна)
15	Цілеспрямований (цілеспрямована)								Безладний (безладна)

На прикладі першої пари розберемо, як працювати з методикою. Якщо ви вибираєте стовпчик 1, це означає, що ви на 100 % добра людина (у вас немає навіть 1 % злості). Якщо ви вважаєте себе на 100 % злою людиною, то повинні вибрати стовпчик 7. Стовпчик 4 означає середню позицію (тобто у вас 50 % «доброти» і 50 % «злості»). Стовпчик 3 — ви, напевно, добра людина, ніж зла (приблизно 65 % «доброти» і 35 % «злості»). Стовпчик 2 — приблизно на 80 % вам властива характеристика, зазначена ліворуч, і на 20 % — та, що праворуч. Вибір стовпчика 5, відповідно, означає, що у вас трохи більше виражена якість, представлена праворуч (у цьому разі — приблизно 65 % «злості» і 35 % «доброти»). Стовпчик 6 — приблизно на 80 % вам властива характеристика, зазначена праворуч, і на 20 % — та, що ліворуч. Отже, ви вже здогадалися: що ближче розташований стовпчик до правої або лівої колонки властивостей, то більше виражений цей полюс і, відповідно, менше — другий. На першому етапі роботи з кожної пари ви вибираєте номер стовпчика, що відповідає тому, як кожна з властивостей проявляється у вас насправді («реальне я»). Вибір позначте хрестиком («х») у відповідній клітинці.

Після того як ви виконали це завдання, можна розпочати другий етап роботи. Тепер потрібно знову повернутися до першої пари полярних характеристик та оцінити, як би ви хотіли, щоб ця риса була розвинена у вас, тобто яким би (якою б) ви хотіли бути. Наприклад, ви оцінили себе як людину, добру на 100 % (хрестик під стовпчиком 1), але в житті це часто заважає, і ви хотіли б, щоб у вас порівно були представлені «злість» і «доброта». У такому разі ви на другому етапі вибираєте позицію стовпчика 4 й позначаєте свій вибір кружечком. Якщо ви задоволені тим станом, що є, тоді поставлений на першому етапі хрестик просто обведіть кружечком. Після того як ви ще раз переглянули всі 15 пар і в кожній з них зазначили кружечком позицію, що відповідає вашому «ідеальному я», приступаємо до третього етапу роботи.

Опрацювання результатів. У кожній парі полярних властивостей поррахуйте різницю позицій «реального я» та «ідеального я». Для цього вираховують абсолютну різницю (без обліку знака) між номером стовпчика, де стоїть хрестик, і номером, де ви поставили кружечок. Наприклад, у першій парі ви оцінили себе як людину, добру на 80 % (хрестик у стовпчику 2), а хотіли б, щоб «доброти» і «злості» було 50 на 50 % (кружечок у стовпчику 4). У цьому разі різниця становитиме $4 - 2 = 2$. Це число запишіть поруч із першою парою. Якщо хрестик — у стовпчику 7, а кружечок — 6, різниця буде $7 - 6 = 1$. Якщо позиція хрестика й кружечка збігається, різниця буде 0. Це число також запишіть поруч із відповідною парою.

Заключний етап роботи полягає в підсумовуванні всіх 15 чисел, що становлять різницю позицій «реального я» та «ідеального я». Отримана сума порівнюється із ключем.

Інтерпретація результатів. Сума балів понад 25 свідчить про занижену самооцінку її власника. Низька самооцінка властива людям, схильним сумніватися в собі, вони вважають, що всі зауваження та невдоволення інших людей стосуються їх, переживають і тривожаться через дрібниці, причому переживання бувають глибокі й тривалі. Такі люди часто невпевнені в собі, їм важко дається прийняття рішень, необхідність наполягти на своєму. Порівнюючи себе з іншими, вони роблять невтішні висновки, не люблять отримувати компліменти, бачать у собі більше недоліків, ніж чеснот.

Треба сказати, що з такими людьми іншим добре, однак самі вони часто страждають. У деяких випадках занижена самооцінка породжує прагнення самоствердитися за рахунок інших, хворобливу схильність бачити за вчинками інших людей бажання вразити або скривдити. Іноді можуть виявлятися невмотивована агресивність і вибухи гніву.

Якщо ви набрали *менше 25 балів*, вам належить переглянути своє ставлення до себе. «Полюбіть себе!» — ось головне завдання для вас. Позбувайтеся негативних думок, частіше хваліть себе, знаходьте користь навіть у невдачах.

Кількість *балів від 10 до 25* свідчить про адекватну самооцінку. Такі люди тверезо оцінюють себе, бачать у собі як чесноти, так і недоліки, здатні реагувати на обставини. Беручи до уваги сигнали ззовні, вони можуть змінюватися. Як невдачі, так і перемоги сприймають адекватно, роблять висновки, учаться на помилках і готові сприймати нове.

Результат *менше 10 балів* можна інтерпретувати по-різному. Іноді це свідчить про приховане небажання брати участь у тестуванні, формальне виконання завдання. Низький бал може означати захисну реакцію, а також демонстрацію високої самооцінки («У мене все добре, відчепіться») або свідчити про негативне ставлення до тестування, небажання бути відвертим. Такий бал набирають також люди, не схильні до самоаналізу й рефлексії, які не люблять зазирати всередину себе.

Якщо людина відповідала щиро й дійсно вважає, що її «реальне я» майже не відрізняється від «ідеального я», можна говорити про завищену самооцінку, тобто такі люди впевнені у власній непогрішності. Тоді з ними досить складно взаємодіяти, тому що вони не готові «чути» інших, сприймати сигнали ззовні, які вимагають якихось змін у їхній поведінці.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Напишіть короткий твір-роздум на тему «Я вважаю, що дружба — це...».

РОЗДІЛ 4 СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



ТЕМА 1. СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

§ 19. Стосунки й рівні спілкування. Навички ефективного спілкування

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про важливість спілкування;
- про рівні спілкування;
- про навички ефективного спілкування.



Пригадайте!

Чи може людина повноцінно жити без спілкування з іншими людьми?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Умій вчасно сказати й вчасно замовкнути»?

Важливість спілкування. Спілкування відіграє величезну роль у житті суспільства. Без нього неможливі процеси виховання, формування й розвитку особистості, міжособистісні контакти й навіть управління, обслуговування, наукова й інші види діяльності в усіх галузях, де необхідні передавання, засвоєння інформації та обмін нею. А життя людини в сучасному суспільстві немислиме без щоденних контактів з іншими людьми. Від того, як здійснюються ці контакти, як поведуться в стосунках люди, залежить дуже багато. Адже майже третина життя кожного індивіда проходить у спілкуванні, а від спілкування залежить його психічне здоров'я. Повноцінне спілкування між людьми створює стан душевного підйому. При цьому дуже важливо розуміти один одного. Чи звертали ви увагу на те, що є люди, спілкуючись з якими, ви легко вирішуєте складні проблеми, у вас поліпшується настрій. Ці люди завжди готові допомогти. Такий стиль спілкування

називають *позитивним* (мал. 49, а). **Позитивне спілкування** — джерело душевної та психологічної задоволеності, станів радості й щастя, радість дружнього, творчого спілкування, радість спілкування з природою та мистецтвом. На жаль, можна навести також багато прикладів **негативного спілкування** (мал. 49, б), коли людина створює навколо себе умови для непорозуміння, сварок, пліток, неповаги. Таке спілкування — джерело негативних емоцій, що руйнівні діють на загальний психічний стан людини. Спілкування формує міжособистісні та ділові стосунки, є своєрідним ланцюжком між індивідами, між групами людей, між країнами. Спілкування — життєва потреба людини будь-якого віку.



Мал. 49. Позитивне (а) і негативне (б) спілкування



Запам'ятайте!

Спілкування — складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті й розумінні партнерами одне одного.

Які бувають типи та види спілкування. Спілкування характерне для будь-яких живих істот, але тільки між людьми процес спілкування стає усвідомленим, зв'язаним вербальним і невербальним актами.

Розрізняють два види спілкування — вербальне (мовленнєве) і невербальне. Важко уявити вчителя, який проводить урок, стоячи на одному місці, не рухаючись і говорячи монотонним голосом. Ви вже зрозуміли, що йдеться про **вербальне спілкування**, або спілкування за допомогою мовлення. Здебільшого вчитель під час уроку спілкується з учнями класу як вербально, так і **невербально**, тобто емоційно, за допомогою жестів, міміки, рухів тіла. Слова при цьому передають інформацію, а жести — різне ставлення до неї (мал. 50, а). Невербальне спілкування дає змогу виразити емоції та бажання за допомогою різних форм поведінки, загальноприйнятих серед людей (мал. 50, б).

Загальноприйнятими жестами люди виражають свої емоції, перевагу над співбесідниками або покір, упевненість у собі. Розмовляючи, людина може кивати головою на знак згоди; стискати кулаки, гніваючись; ніяково рухати ногою; спантеличено чухати потилицю. Жести додають значущості словам.



Мал. 50. Приклади вербального (а) і невербального (б) спілкування



Запам'ятайте!

Людина, що передає інформацію, називається **комунікатором**, а та, що одержує її, — **реципієнтом**.

Спілкування — це процес установлення й розвитку контактів між людьми, що виникає як потреба в спільній діяльності.

Виокремлюють декілька **типів спілкування**:

- *за характером зв'язку*: безпосереднє (контакт один на один); опосередковане (телефонна розмова, лист, передавання інформації через радіо, телебачення, книжки);
- *за формою існування мови*: усне, письмове;
- *за кількістю учасників*: міжособистісне (особисте), масове;
- *з погляду ситуації спілкування та стосунків тих, хто спілкується*: приватне, офіційне.

Здатність до спілкування завжди була однією з найважливіших людських якостей. До людей, які легко вступають у контакт і вміють привернути увагу до себе, ставляться із симпатією. Із замкнутими людьми намагаються обмежити контакти або взагалі уникати їх.



Поміркуйте

Поясніть, як ви розумієте вислів: «Заговори, щоб я тебе побачив» (Сократ).

Рівні спілкування. Спілкування нагадує своєрідну піраміду, яка складається з чотирьох граней. Під час спілкування можна пізнати інших людей, обмінятися з ними інформацією, співпрацювати з ними та водночас пережити емоційний стан, що виникає внаслідок цього.

Залежно від того, як і між ким відбувається спілкування, розрізняють такі **рівні спілкування**:

- *примітивний* — коли партнера розглядають як перешкоду, що потребує усунення (один — постійний комунікатор, а інший — постійний реципієнт). Співбесідник налагоджує контакт, не особливо турбуючись, наскільки адекватно й правильно ви його сприймете. Він вважає за краще більше говорити, ніж слухати;
- *маніпулятивний* — коли партнера сприймають як засіб для досягнення певної мети. Один із співрозмовників через визначену соціальну роль намагається викликати співчуття, жалість партнера, нав'язати власну думку тощо. Часто маніпуляція характеризується імітацією — зацікавленості, чемності.
- *стандартизований* — справжнє ставлення ховається за «масками», які демонструють партнеру певні стандартні норми поведінки. Наприклад, партнер мимоволі вдягає маску привітності, серйозності, увічливості через те, що іноді психологічно не може вкладати в спілкування всі свої розумові ресурси, чарівливість. Або коли говорить не зовсім щирий комплімент, він одягає маску, щоб приховати нещирість. У деяких ситуаціях настроїв не варто показувати, оскільки будь-який відступ від норми може бути неправильно сприйнятий;
- *конвенційний* — нормальна партнерська взаємодія випадкових (чужих) людей, коли враховуються потреби, інтереси, цінності обох сторін;

- *діловий* — партнерська взаємодія, що не виходить за межі ділових стосунків, спрямована на взаємодопомогу, взаєморозуміння. Партнер уважний до ваших особистих поглядів, смаків, він звертає увагу на ваш характер, вік. У вас є спільна мета, що вас об'єднує;

- *ігровий* — взаємодія між досить близько знайомими людьми, які чуйно й щиро намагаються «грати партнера», створювати оптимальну атмосферу спілкування. Цей рівень спілкування безпосередньо пов'язаний з почуттям гумору, він дуже важливий для будь-яких неформальних стосунків;

- *духовний* — обмін духовними цінностями, доступ до найпотаємніших переживань, мрій, «розкриття» душі перед партнером. Це вищий рівень людського спілкування. При такому спілкуванні партнер сприймається як носій духовного начала, й усвідомлення цього пробуджує в співрозмовника почуття особливої поваги, шанобливості.

У реальній взаємодії партнери переходять з рівня на рівень. Важливо, щоб вони не опускалися нижче конвенційного рівня.



Грацюємо разом

Рольова гра. Об'єднайтеся у групи з умовними назвами за рівнями спілкування: «Маніпулятивний», «Примітивний», «Стандартизований», «Конвенційний», «Діловий», «Ігровий» і «Духовний». Обговоріть інформацію, подану вище, і змоделюйте життєві ситуації за умов, коли людина застосовує ці рівні. Проаналізуйте їх.

Ефективне спілкування. У процесі спілкування відбувається взаємодія людини з іншими людьми, здійснюється обмін уявленнями, ідеями, інтересами, настроями. А чи можна зробити спілкування кращим? Так, і в цьому вам допоможе **ефективне спілкування** — елементарні правила поведінки людини під час спілкування, які сприятимуть порозумінню, спрямовуватимуть потік інформації в потрібному напрямку, допомагатимуть співрозмовникам подолати бар'єри спілкування й залучатимуть до відкритої дискусії; стимулюватимуть їх діяти задля досягнення поставленої мети; передаватимуть інформацію, заохочуючи людину думати по-новому.

Основні правила ефективного спілкування:

- концентруйте увагу на людині, яка говорить;
- уточнюйте, чи правильно ви зрозуміли загальний зміст інформації та її деталі, для цього перекажіть співрозмовнику цю інформацію;
- вислухайте уважно співрозмовника — не перебивайте, не давайте поради, не критикуйте, не робіть висновків, не переключайтеся на іншу тему;
- намагайтеся, щоб вас почули й зрозуміли;
- дотримуйтеся послідовності у викладі інформації;
- не переходьте до нових повідомлень, коли не впевнені, що партнер зрозумів вас;
- спілкуйтеся в атмосфері довіри, взаємної поваги, виявляйте емпатію (співпереживання) до співрозмовника;
- застосовуйте невербальні засоби комунікації: намагайтеся дивитися під час розмови у вічі співрозмовнику та приділяти увагу лише йому.

 *Пізнаємо себе*
Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками

1. Об'єднайтеся у дві групи з умовними назвами «Дорослі» і «Однолітки». Обговоріть, як ви розумієте правила ефективного спілкування.
2. Змоделюйте ситуації, у яких групи «Дорослі» і «Однолітки» спілкуються, застосовуючи прийоми ефективного спілкування, і ситуації, коли ці прийоми не застосовують. Зробіть висновки.

Життєві навички, необхідні для ефективного спілкування. Спілкування важливе для кожного. Через невміння спілкуватися під час розмови ми втрачаємо дуже багато інформації. Часто замість того, щоб уважно слухати співрозмовника, ми вже наперед обдумуємо фразу, яку хочемо сказати, або лише вдаємо, що уважно слухаємо. Цим ми, по-перше, ображаємо того, хто говорить, а по-друге, утрачаємо можливість набути знань і життєвого досвіду інших.


Запам'ятайте!

Необхідна умова ефективного спілкування — розвиток життєвих навичок, які сприяють соціальному здоров'ю.


Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах подані нижче життєві навички. Як вони допомагають людині бути успішною в спілкуванні? Проаналізуйте їх.

Навички ефективного спілкування — уміння слухати; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння висловлювати свої почуття; уміння просити про послугу або допомогу; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику.



Мал. 51. Уміння підтримувати — важлива життєва навичка

Навички співчуття — уміння розуміти почуття, потреби та проблеми інших людей; уміння висловити це розуміння; уміння зважати на почуття інших людей; уміння допомагати та підтримувати (мал. 51).

Навички розв'язання конфліктів — уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння вирішувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння вийти з конфлікту інтересів за допомогою конструктивних переговорів.

Навички спільної діяльності та співробітництва — уміння працювати в «команді»; уміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу.


Я вважаю так. А ти?

Спілкування — це ланцюжок відповідей на запитання: «Хто говорить?», «Що повідомляє?», «Кому?», «У якій ситуації?», «По якому каналу?», «З якою метою?», «З яким ефектом?»

Об'єднайтесь у пари й обговоріть процес спілкування та його основні характеристики. **Рольова гра.** Підготуйте цікаве повідомлення та визначте, як зрозуміли вас однокласники. Поміняйтеся ролями. Врахуйте параметри спілкування (див. додаток 10, с. 178).



Кроки до успіху

«Коли ти хочеш показати своєму співрозмовникові якусь істину, то найголовніше при цьому — не дратуватися й не сказати жодного недоброго чи образливого слова», — уважав давньогрецький філософ Епіктет.

Уміння спілкуватися — це мистецтво, якого можна навчитися. Під час розмови потрібно завжди пам'ятати про культуру спілкування, адже це невід'ємна складова духовності людини. Уміння володіти всіма типами спілкування важливе для людини в її житті.

П'ять основних принципів спілкування з людьми (за Д. Карнегі)

1. Замість того щоб звинувачувати, спробуйте зрозуміти людину. Це набагато корисніше, бо виховує здатність ставитись одне до одного терпимо, із співчуттям і добротою.

2. Передусім важливо зацікавити людину, щоб змусити її саму захотіти зробити щонебудь.

3. Вирішуючи свої проблеми, ми витрачаємо 95 % часу на думки про себе. Це неправильно. Припиніть думати про власні бажання й чесноти, спробуйте пізнати позитивні якості інших людей та відверто й щиро висловіть їм схвалення, удячність, будьте щедрими на похвалу.

4. Кращий спосіб впливати на людину — говорити з нею про те, що вона хоче, і намагатися допомогти їй досягти бажаного.

5. Потрібно завжди враховувати думку інших людей, їхні сумніви та плани.

Шість способів сподобатися людям:

- виявляйте до людей щирий інтерес;
- частіше всміхайтесь;
- пам'ятайте, що ім'я людини для неї є найкращим словом, тож не забувайте його повторювати;
- учіться уважно слухати й заохочувати співбесідника до розмови;
- говоріть про те, що більше цікавить вашого співбесідника, ніж вас;
- намагайтеся дати людині відчуття її перевагу над вами, робіть це щиро й природно.



Доведіть, що ви знаєте

1. Яку роль у житті людини відіграє спілкування?
2. Які є рівні спілкування?
3. Які життєві навички необхідні для ефективного спілкування?



Домашнє завдання

Обговоріть з батьками та близькими людьми вивчене на уроці. Проаналізуйте, які рівні спілкування властиві вам. Які життєві навички спілкування потрібно вам розвивати, щоб бути успішною людиною в усіх сферах життя?



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Проаналізуйте протягом тижня типи стосунків у вашому оточенні. Знайдіть інформацію та підготуйте повідомлення про людей різних професій і стосунки в їхньому професійному середовищі.

§ 20. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими й однолітками

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про важливість розбудови міжособистісних стосунків;
- про стосунки з дорослими й однолітками.



Принадайте!

Як потрібно будувати стосунки з людьми, які вас оточують, аби вони добре до вас ставилися?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Сумніваюся, чи можна бути дійсно правдивим і щирим на одиниці із собою. Адже правда, як і час, народжується із взаємин між людьми й залежить від них»? (К. Бліксен, данська письменниця).

Міжособистісні стосунки. *Міжособистісні стосунки* — це сукупність зв'язків, створених людьми; почуття, судження та звернення одне до одного; стосунки з близькими людьми: стосунки між дітьми, між чоловіком і дружиною, братом і сестрою. Звісно, міжособистісні стосунки не обмежуються колом сім'ї, між людьми, які нас оточують, теж існують взаємини.

Міжособистісні стосунки зароджуються й розвиваються в суспільних відносинах. Це й обмін інформацією, сприймання й розуміння людини людиною, вироблення спільної стратегії взаємодії. Які ж бувають міжособистісні стосунки? Вони можуть бути офіційні й неофіційні, стосунки керівництва та підлеглих, ділові й особисті, раціональні й емоційні. *Офіційними* називають стосунки, які виникають між людьми на посадовій основі. Вони фіксуються законом, регулюються положеннями, що затверджені офіційно, відповідними правилами та нормами. На відміну від них, *неофіційні* стосунки формуються на основі особистих, або приватних, стосунків між людьми. *Ділові* стосунки виникають унаслідок спільної праці людей, а *особисті* складаються між людьми незалежно від спільної праці. У *раціональних* міжособистісних стосунках головне — знання людей одне про одного й об'єктивні оцінки, які їм дає оточення. *Емоційні* взаємини — це, навпаки, оцінки суб'єктивні, що ґрунтуються на особистому, індивідуальному сприйнятті одне одного. Такі стосунки обов'язково супроводжуються позитивними або негативними емоціями; вони не завжди будуються на дійсній, об'єктивній інформації про людину.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Добре ставлення не купиш ні за які гроші, тому дорожи кожним його проявом до тебе»?

Принципи формування міжособистісних стосунків. Усі ми живемо в людському середовищі, тому постійно спілкуємося з великою кількістю людей, уста-

новлюючи з ними певні стосунки. Найбільше людина спілкується з членами своєї родини. Отже, стосунки в сім'ї для неї найважливіші. Сім'ю можна порівняти з мініатюрною державою, бо вона вирішує подібні питання: фінансові, житлові, «внутрішніх» і «зовнішніх» взаємин.

Спілкуючись, люди утворюють різні групи. **Група** — це спільнота людей, які об'єдналися для спільної роботи або спілкування. Кожен член групи має свій статус. **Статус** — це закріплені за людиною права й обов'язки, які визначають її місце в групі. Усе ваше життя проходить у групах. Спочатку це сім'я, клас, гуртки за інтересами, спорт. У кожній групі ви маєте свій статус, займаєте в ній своє місце й обов'язково враховуєте інтереси інших її членів і загальні інтереси групи.

У формуванні людських стосунків важливе значення мають сприйняття, оцінка й розуміння людьми одне одного. Розвиток міжособистісних стосунків у групі проходить кілька етапів.

Перший етап — *етап знайомства*: виникнення взаємного контакту, взаємного сприйняття й оцінки людьми одне одного, що зазвичай впливає на характер взаємин між ними.

Другий етап — *етап дружніх стосунків*: виникнення міжособистісних стосунків, формування внутрішнього ставлення людей одне до одного, поява неформального активу, тобто членів групи, що мають авторитет у багатьох членів колективу. Цей етап характеризується створенням системи міжособистісних і ділових стосунків між членами колективу, появою лідера групи, де всі учасники визнають його керівництво, покладаються на нього в прийнятті серйозних рішень і вирішенні важливих проблем.

Третій етап — *етап товариських стосунків*: зближення поглядів, підтримка одне одного, довіра. Цей етап розвитку стосунків характеризується високим рівнем згуртованості, єдності, близькості поглядів, оцінок і позицій.



Поміркуйте

Як ви розумієте українську народну мудрість?

- Приятелів тьма, а вірного друга нема.
- Були б пиріжки, будуть і друзки.
- У лиху годину пізнаємо вірну людину.
- Скарб — не друг, а друг — скарб.
- Друг-боягуз гірший за лютого ворога.

Які чинники впливають на міжособистісні стосунки. Пригадайте, що *особистість* — це активний діяч суспільного розвитку. Вона є продуктом стосунків людей. Особистість не може жити за межами суспільства, колективу, групи, вона в них стверджується, реалізується. Міжособистісні стосунки багато в чому залежать від того, як люди сприймають одне одного. Почуття, інтереси, увага — саме ці психічні прояви характеризують ставлення до особистості та її позицію. Міжособистісні стосунки реалізуються в групах, колективах, у процесі спілкування й можуть бути позитивними й негативними, формальними й неформальними тощо.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари й обговоріть подані нижче **якості особистості**, які характеризують її поведінку в міжособистісних стосунках.

Домінантність — характеризує схильність до лідерства, домінування;

упевненість у собі — незалежність, непохитність;

вимогливість — прямотинність, наполегливість, конфліктність;

скептицизм — недовірливість, підозрілість, образливість, упертість, негативізм;

поступливість — сором'язливість, скромність, критичне ставлення до себе;

довірливість — залежність, слухняність, вдячність, інертність;

добросердечність — здатність до взаємодопомоги, товарицькості, доброзичливість, несамотійність;

чуйність — делікатність, ніжність, терпимість до недоліків, альтруїзм, бажання допомагати іншим.

- Як ці якості особистості можуть вплинути на позитивні й негативні міжособистісні стосунки? Проаналізуйте їх. Змодельуйте ситуації та проведіть рольову гру.

Стосунки з однолітками. У вашому житті важлива роль належить правильно побудованим стосункам з ровесниками. Останнім часом ви помічаєте, що сфера ваших стосунків значно розширюється. Ви більше часу витрачаєте на спілкування, розширюється ваш соціальний простір (серед найближчих друзів-старшокласників — учні інших шкіл, коледжів, студенти вишів). Ваше спілкування стає вибіркоvim у дружбі, підвищується й рівень вимог до спілкування. У розширенні сфери стосунків реалізується потреба переживати нові враження, набувати нового досвіду, відчувати себе в новій ролі, а також потреба в самовиявленні та розумінні іншими людьми. Так, ви шукаєте людину, яка розумітиме вас, співчуватиме й співпереживатиме, буде щирою з вами й матиме єдині з вами погляди.

Емоційна прив'язаність у міжособистісних стосунках на етапі юнацького віку реалізується в *дружбі* (мал. 52), яка є школою саморозкриття особистості, розуміння іншої людини. Її критеріями багато хто з вас уважає взаєморозуміння, взаємодопомогу, вірність і психологічну близькість.

Дружба — це взаємини між людьми, що ґрунтуються на єдності поглядів, інтересів і життєвих цілей. Вона виявляється не тільки в спільній діяльності та спілкуванні, яке здебільшого зумовлюється зовнішніми обставинами, а й у духовному спілкуванні, взаємній особистій зацікавленості. Початковою формою дружби може бути товаришування, збагачене особистою приязню.



Мал. 52. Пошук друзів — важлива моральна проблема юнацького віку

Дружба — це глибока й стійка особиста прихильність, яка витримала перевірку часом і загартована в труднощах, це союз людей, спілкування між якими стає їхньою моральною потребою. Велике значення в дружбі мають індивідуальні моральні якості — відвертість, чесність, щирість, відданість, довіра, вірність, безкорисливість, взаємна вимогливість. Адже у відвертому, щирому обміні думками, в обговоренні життєвих цілей і планів часто формуються переконання, відбувається

самопізнання, самовизначення особистості, конкретизуються завдання самовиховання.



Запам'ятайте!

У дружбі ви випробовуєте себе, пізнаєте внутрішній світ — свій та інших. Для вас на сучасному етапі важливо, щоб інші сприймали вас такими, якими ви є.

Стосунки з дорослими. Особистісний розвиток у ранній юності особливо залежить від взаємин з дорослими. Такі стосунки іноді є суперечливими. З одного боку, ви прагнете самостійності, а з іншого — відчуваєте страх і тривогу, долаючи проблеми, потребуєте підтримки. У стосунках з дорослими ви також прагнете автономії та самостійності, обмежуєте права дорослих і розширюєте свої. Однак потрібно пам'ятати, що у світ дорослих ви входите через наслідування їхніх зовнішніх форм поведінки. Основним змістом спілкування з дорослими стають питання соціальних проблем, взаємин між людьми. Це й навчання, і вибір майбутньої професії, міжособистісні стосунки, захоплення, норми моралі, ваше минуле, теперішнє та майбутнє, атмосфера в родині тощо. Більшість з вас уважає, що проблеми життєвого самовизначення неможливо розв'язати в спілкуванні з ровесниками, оскільки їхній соціальний досвід ще недостатній для цього.



Мал. 53. Довіра — основа спілкування з дорослими

Добре, коли в стосунках з близькими людьми переважає довірливий тип взаємин (мал. 53). Це створює сприятливі умови для вирішення характерної для цього періоду проблеми пізнання себе, своїх можливостей і свого місця в житті. Щасливими є стосунки, коли батьки та близькі люди стають вам друзями. З ними легко проводити час, знаходити теми для розмов, а також займатися спільною діяльністю.

Коли стосунки будуються на недовірі, нерозумінні, взаємних звинуваченнях — це перешкоджає розвитку потреби в спілкуванні з дорослими й спонукає підлітків до пошуку відповідей на запитання, що постають перед ними, у колі однолітків. Останні, не володіючи достатнім соціальним досвідом і необхідними знаннями, дають суперечливу або неадекватну інформацію й на свій розсуд інтерпретують будь-які факти.



Граємо разом

Рольова гра. Об'єднайтеся у групи та змодельуйте ситуацію, у якій стосунки з батьками та близькими людьми мають певні особливості.

Ситуація 1. Батьки та близькі люди постійно вказують вам, що робити, а ви не маєте права висловити власну позицію й не можете бути учасником рішень, які вас стосуються.

Ситуація 2. Ви можете бути учасником обговорення проблем, але батьки та близькі люди залишають право останнього рішення за собою без урахування вашої позиції.

Ситуація 3. Ви вільно висловлюєте свою думку щодо питань, які стосуються вас, і навіть можете приймати рішення, але повинні повідомити про це батьків, від яких залежить остаточне рішення.

Ситуація 4. Батьки чи близькі люди та ви маєте майже однакові права в прийнятті рішень.

Ситуація 5. Ви займаєте більш активну та впливову позицію у формуванні й прийнятті рішень.

Ситуація 6. Ви маєте вибір: інформувати батьків і близьких людей про свої рішення чи ні.

Ситуація 7. Батьки та близькі люди не знають про ваше рішення, тому що ви не вважаєте за необхідне їх інформувати.

• Які наслідки таких стосунків? Які з них, на вашу думку, є позитивними, а які — негативними? Обговоріть, що ви відчували, коли моделювали ситуації.



Кроки до успіху

Отже, міжособистісні стосунки на етапі ранньої юності є важливим чинником розвитку особистості. Спілкування з ровесниками характеризується розширенням сфери спілкування підлітка. Емоційна прив'язаність у міжособистісних стосунках реалізується в юнацькій дружбі. У стосунках з дорослими підлітки прагнуть звільнитися від контролю та опіки батьків і вчителів, а також від установлених ними норм і порядків. Однак потрібно пам'ятати, що в спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності й способи дій, що є дуже важливим чинником у подальшому житті кожної людини.

Трапляється, що на ґрунті непорозуміння виникають певні проблеми, суперечки, а іноді й конфліктні ситуації. Що ж тоді робити? Потрібно послуговуватися словами Д. Карнегі: «Єдиний спосіб перемогти в суперечці — це уникнути її... Ставтеся з розумінням до думок і бажань інших». Завжди пам'ятайте, що в конфліктах не буває переможців і переможених. Якщо конфлікт уже розпочався, то для того, щоб його залагодити або спрямувати в конструктивне русло, потрібно дотримуватися певних правил:

- вирішувати проблему шляхом переговорів, а не образ;
- обговорити умови проведення переговорів і поведінки під час них;
- намагатися вирішити проблему конструктивно;
- знайти рішення, яке влаштує обох, і домовитися його виконувати.

Людина живе в суспільстві. Вона постійно вибудовує свої стосунки з іншими людьми — і це дуже важливо для вирішення будь-яких проблем. Проте успіх і позитив будь-яких стосунків визначається насамперед взаєморозумінням. Так, багато суперечок, сварок виникає внаслідок недостатнього взаєморозуміння, нездатності почути одне одного, відчувати розумом і серцем.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке міжособистісні стосунки?
2. Як формуються міжособистісні стосунки?
3. Які особливості стосунків з дорослими й однолітками?



Домашнє завдання

Обговоріть з батьками та близькими поради, які допоможуть установити контакт з людьми. Поцікавтеся, чи можна їх використати за умови, що ви встановлюєте контакт з незнайомою людиною, яка набагато старша за вас.

Поради щодо встановлення контакту з іншими людьми:

- якомога швидше знайти спільні інтереси;
- по-дружньому ставитися до співрозмовника (усміхатися, уважно слухати);
- не виявляти до співрозмовника зверхності;

- щиро цікавитися співрозмовником і тим, про що він говорить;
- намагатися діяти незалежно від свого настрою.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Напишіть твір-роздум на тему «Готовність до сімейного життя — це ...».

§ 21. Цінність родини. Чинники міцної родини.

Готовність до сімейного життя

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про ознаки міцної родини;
- про роль родини в задоволенні потреб людини;
- про готовність до сімейного життя.



Пригадайте!

Що таке *життєві цінності*?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Пізнай свій край... себе, свій рід, свій народ, свою землю — і ти побачиш шлях у життя. Шлях, на якому найповніше розкриються твої здібності. Ти даси йому продовження, вторувавши стежину, з тієї стежини вже рушили в життя твої нащадки. І також будеш ти»? (Г. Сковорода, український філософ).

Життєві цінності. Батьки, родина, діти; друзі, стабільність, кар'єра; відчуття себе потрібним (потрібною), свобода. Такі слова ми часто чуємо, коли йдеться про життєві цінності. Пригадаймо, що **цінністю** називають те, що здатне задовольняти людські потреби. Цінності поділяють на *матеріальні* й *духовні*. Здоров'я, цінності пізнання, творчості, любові, добра — це важливі життєві цінності для кожної людини. А що таке *родинні цінності*? Насамперед це те, що важливо для родини, що об'єднує її.

Є сім'ї, де пріоритети мають тільки матеріальні блага (розвиток бізнесу, гроші, дорогі автомобілі тощо). У родинях, де переважають духовні цінності, основним є любов, довіра, взаєморозуміння тощо. Для багатьох сімей найважливіше — наявність свободи, особистого простору, порядку, чесності в стосунках, щедрості. Обираючи ту чи іншу цінність, людина формує план своєї поведінки й діяльності, визначає життєву перспективу, дає відповідь на запитання, для чого вона діє певним чином, заради чого, чому присвячує свою діяльність.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість?

- З родини йде життя людини.
- Без сім'ї нема щастя на землі.
- Де в сім'ї лад, там без вад.

- Забудеш свій рід — усохне твій корінь.
- Сім'я — не церква, а люди — не ангели, усяко буває.

Цінність родини. Родина — це головна цінність у нашому житті, невичерпне джерело наснаги, любові та батьківських обов'язків. Значення її неоціненне. Ми сприймаємо родину, де завжди можна знайти любов, розуміння й підтримку. Без близьких життя людини неможливе. Саме родина завжди допоможе й підтримає у важкі хвилини нашого життя; це осередок, де можна відпочити, набратися сил, щоб вирішувати проблеми, які виникають.

У щасливій родині людські почуття — найбільша цінність. Тут вільно обговорюють усі події, незалежно від того, болісні вони чи радісні. Родина функціонує за визначеними правилами, і її члени поведуться відповідно до моделі певної поведінки. У кожній родині її члени пов'язані між собою, певною мірою впливають одне на одного.



Поміркуйте

Які правила поведінки в родині ви знаєте? Які з них вам подобаються, які дивують, з якими ви не згодні?

Чинники міцної родини. Якими є характеристики (чинники) міцної та успішної родини? Насамперед — це *спілкування*. Члени сім'ї спілкуються одне з одним часто, вони завжди мають бути чесні й відкриті. Підтримка та заохочення членів родини виявляється в ряді елементів, таких як *визнання* та *повага*. Міцні сім'ї культивують почуття належності до родини, але водночас підтримують індивідуальність, наявність власних інтересів. Члени родини насолоджуються родинною атмосферою, але не обмежуються нею. У міцній родині цінують кожного члена сім'ї, кожного підтримують і кожен сам надає підтримку іншим (мал. 54). При цьому родина почуває себе єдиним цілим, є відчуття команди, сімейної ідентичності й міцності зв'язків. Коли зовнішній тиск (робота, навчання, неприємні події) загрожує добробуту родини, у міцних сім'ях члени родини йдуть на компроміси та жертви, щоб зберегти сімейний затишок і цілісність родини. У міцних родинах панує радість, симпатія, теплота й гумор, якими члени сім'ї діляться між собою. Це важливі аспекти, що характеризують такі сім'ї.



Мал. 54. Міцна родина — це підтримка й теплота стосунків

Здатність сім'ї адаптуватися до стресових і потенційно небезпечних подій, а також до передбачуваних змін життєвого циклу є важливим чинником міцної сім'ї. Такі сім'ї не є ізольованими, вони пов'язані широким колом зв'язків із суспільством, у якому живуть. Спілкування з друзями, родичами, сусідами — невід'ємний елемент успішної родини. У таких родинах чітко розподілені ролі й обов'язки.

Члени сім'ї із задоволенням проводять разом тривалий час. Це також важливий індикатор міцної родини.



Я вважаю так. А ти?

Ознайомтеся з поданою інформацією та обговоріть у парах, як ви уявляєте події, що відбувалися в такій родині протягом дня, тижня, у вихідні дні. Проаналізуйте ці показники.

Ознаки міцної родини:

- спілкування;
- підтримка та заохочення членів родини;
- висловлення вдячності;
- відданість родині (виконання зобов'язань);
- соціальна єдність;
- здатність до адаптації;
- чіткий розподіл ролей;
- проведення часу разом.

Роль родини в задоволенні потреб людини. *Родина* — це група людей, у якій оптимально задовольняються потреби людини в самозбереженні та самоствердженні. Пригадаймо, що потреби людей різноманітні: *природні* — їжа, одяг, житло; *духовні* — для формування й розвитку людини як істоти розумної; *емоційно-почуттєві* — пізнання, моральні, естетичні тощо; *соціальні* — у спілкуванні з іншими людьми. До потреб вищого порядку належить, наприклад, потреба в самоствердженні.

Особливу роль у житті людини, її захисті, формуванні та задоволенні духовних потреб відіграє родина. Кожна родина неповторна. Особистість людини формується під впливом усіх суспільних відносин, у яких проходить її життя й діяльність. В одних родин панує доброзичлива атмосфера, що сприяє врівноваженим стосункам між дітьми, батьками, дідусями, бабусями, братами й сестрами. Трапляються родини з підвищеною емоційністю або, навпаки, холодно-стримані. Легко жити в дружній, згуртованій родині, у якій усі розуміють один одного, прагнуть допомогти, з радістю сприймають успіхи, підставляють плече в біді. Складно жити в недружній родині. Однак за допомогою доброзичливості, взаємних поступок можна подолати будь-які родинні суперечки. У родині людина набуває переконань, суспільно схвалених форм поведінки, необхідних для нормального життя в суспільстві.



Працюємо разом

Об'єднайтеся у групи та спрогнозуйте, як розвиватимуться стосунки між членами родини за певних умов.

Ситуація 1. Рішення в родині приймають спільно, вони мають компромісний характер.

Ситуація 2. Головну роль у родині відіграє чоловік. Роль жінки виявляється менш важливою, її участь окреслена колом «жіночих» обов'язків.

Ситуація 3. Вирішальну роль у родині відіграє дружина. Роль чоловіка виявляється менш важливою, його участь окреслена колом і «чоловічих», і «жіночих» обов'язків.

Ситуація 4. Ролі між членами родини поділені рівномірно. Єдність сім'ї забезпечується наявністю взаємної любові, моральної, економічної, правової та інших видів взаємної відповідальності всіх членів сім'ї, взаєморозумінням і емоційною сумісністю.

- Змоделюйте ситуації та організуйте **рольову гру**. Проаналізуйте ці ситуації стосовно вашої майбутньої сім'ї.



Висловлюємо свою думку

Спростуйте або доведіть правильність думки: «У сучасному суспільстві прийнято вважати, що із закінченням фізичного розвитку людини в неї настає вік для шлюбних стосунків».

Готовність до сімейного життя. Коли виникає сім'я? Що таке *шлюб*? Багатьох з вас ці запитання вже починають цікавити.

Родина виникає на основі союзу (шлюбу) двох рівноправних особистостей, у якому найважливіше значення мають міжособистісні стосунки. Тому беззастережною моральною цінністю та метою родинних стосунків у більшості країн є наявність емоційно-духовної близькості (любові), психологічної солідарності між подружжям, батьками й дітьми. **Шлюб** — це форма існування родини, традиційний спосіб державного (церковного) контролю над стосунками між партнерами, який устанавлює їхні взаємні права й обов'язки.

А що таке готовність до сімейного життя? Перш ніж відповісти на це запитання, пригадайте, що в юнацькому віці закінчується важливий і відповідальний у житті людини пубертатний період. Завершується фізичний розвиток, настає статева зрілість, що означає здатність молодих людей до народження здорової дитини без шкоди для здоров'я матері. Важливою в готовності до сімейного життя є соціальна зрілість. Але ви вже знаєте, що час між фізіологічною й соціальною зрілістю становить 6 років, а в деяких випадках — 10. Соціально зрілими юнак і дівчина стають тоді, коли готові як морально, так і матеріально до створення повноцінної родини, здобуття професії тощо.

Соціальною зрілістю можна вважати тільки той вік, коли завершується формування особистості й настає духовна та громадянська зрілість. Не менш важливими є етична й економічна готовність до шлюбу та сімейного життя. Тому часто складно визначити, у якому віці молода людина соціально й морально готова до створення родини. На стосунки партнерів, на сімейне життя впливають і мотиви взяти шлюб. Усвідомлення цих мотивів — важливий компонент етико-психологічної готовності до сімейного життя. Ще один вагомий компонент — *психологічна зрілість*, тобто досягнення високого рівня розвитку біологічних, фізіологічних, інтелектуальних, вольових, емоційних і моральних параметрів людини.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари й обговоріть комплекс вимог, обов'язків і соціальних стандартів поведінки, які регулюють сімейне життя. Проаналізуйте їх.

1. Готовність узяти на себе нову систему обов'язків стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей і відповідальність за їхню поведінку.
2. Розуміння прав і чеснот інших членів сімейного союзу, визнання принципів рівності в людських взаєминах.
3. Прагнення до повсякденного спілкування й співробітництва, узгодження взаємодії з представником протилежної статі, що, у свою чергу, припускає високу моральну культуру.
4. Уміння пристосуватися до звичок і рис характеру іншої людини, розуміння її психічних станів.



Кроки до успіху

Родина дає змогу кожному відчути свою унікальність, неповторність і потрібність.

У кожного з вас свій склад родини (мал. 55). Дехто з вас живе з одним із батьків або під опікою близьких людей. Є також великі сім'ї, де разом проживають три покоління — дідусь, бабуся, тато, мама та їхні діти. Стосунки між членами родини також бувають різними. Здебільшого в сім'ї шанують старше покоління, діти поважають батьків, а батьки — дітей. У кожного в родині є свої обов'язки, які виконують без нагадування та із задоволенням. Члени такої родини веселі, дружні, чуйні. І, звичайно ж, стосунки в ній сприяють збереженню здоров'я кожного її члена.

У неповних родинях, коли дітей виховує лише хтось один із батьків — мати чи батько, — на кожного члена сім'ї припадає більше обов'язків і більше відповідальності. Незалежно від того, яка у вас родина — велика чи мала, ви не повинні обмежувати спілкування. Найкраще зближують членів родини спільні вечери за одним столом, коли кожен ділиться своїми враженнями за день, усі разом обговорюють проблеми, що виникають, шукають шляхи їх вирішення.

У недалекому майбутньому ви вийдете заміж або одружитесь, створите власну родину, матимете дітей. І ваша родина обов'язково буде щасливою та міцною.

Щоб бути щасливою в сімейному житті, людина повинна мати такі **якості**:

- здатність піклуватися про інших, активно робити добро;
- здатність співчувати, співпереживати, тобто «входити» в емоційний світ партнера, розуміти його радощі й прикрощі, переживання та невдачі, поразки й перемоги, знаходити духовну єдність з іншою людиною;
- здатність до кооперації, співробітництва, міжособистісного спілкування, наявність навичок і вмій у здійсненні багатьох видів праці, організації домашнього споживання та розподілу;
- висока етична й психологічна культура, тобто вміння бути терпимою й поблажливою, великодушною та доброю, приймати іншу людину з усіма її недоліками.



а



б



в

Мал. 55. Велика родина (а), середня сім'я (б), неповна сім'я (в)



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке цінність родини?
2. Яку роль відіграє родина в задоволенні потреб людини?
3. Що таке готовність до сімейного життя?

*Домашнє завдання*

Обговоріть із батьками та близькими людьми таку проблему: «Чи можна уникнути помилок у сімейному житті?»

*Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Напишіть короткий твір-роздум на тему «Я вважаю, що любов — це...».

РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

§ 22. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді;
- про негативні наслідки ранніх статевих стосунків.

*Принадайте!*

У чому полягає шкідливість раннього статевого життя?

*Висловлюємо свою думку*

Як ви розумієте вислів: «Перша сходинка до щастя — здоров'я»? (Сократ).

Що таке репродуктивне здоров'я. *Репродуктивне здоров'я* — це можливість зачати, виносити й народити здорову дитину. Його збереження — завдання й жінки, і чоловіка. Кожна вагітність має бути бажаною, а батьки майбутньої дитини — здоровими.

Основи репродуктивного здоров'я жінки закладаються ще в ранньому віці. Воно залежить від генетичних особливостей, наявності патології різних органів і систем організму, дії факторів навколишнього середовища тощо. Ранній початок статевого життя, захворювання, які передаються статевим шляхом, зокрема ВІЛ/СНІД, незапланована вагітність, аборти — основні проблеми репродуктивної сфери. Стан репродуктивного здоров'я передусім визначається способом життя людини, відповідальним ставленням до власного здоров'я, а також рівнем її інформованості з питань репродуктивного здоров'я, можливостей його збереження та реалізації репродуктивних прав.

*Запам'ятайте!*

За визначенням ВООЗ, **репродуктивне здоров'я** — це найважливіша складова загального здоров'я людини, стан повного фізичного, розумового та соціального благополуччя, що характеризує здатність людей зачати й народити дітей, можливість сексуальних стосунків без загрози захворювань, що передаються статевим шляхом, гарантія безпеки вагітності, пологів, виживання та здоров'я дитини, бла-

гополуччя матері, можливість планування наступних вагітностей, попередження небажаної вагітності.

Турбота про збереження репродуктивного здоров'я — це також і сексуальне здоров'я, метою якого є поліпшення життя й міжособистісних стосунків, а не тільки консультації та лікування, пов'язані з репродукцією та інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Що таке репродуктивні права? Поняття «репродуктивне здоров'я» і «репродуктивні права» нерозривно пов'язані, оскільки **право на репродуктивний вибір** — це визнання права людини приймати вільні й самостійні рішення про своє репродуктивне здоров'я, зокрема народження дітей, проміжки часу між їхнім народженням, у тому числі право приймати рішення щодо дітонародження без дискримінації, погроз і насильства, а також визнання права на отримання відповідної інформації. Право на репродуктивний вибір, планування сім'ї, охорону репродуктивного й сексуального здоров'я належить до основних прав людини.

Репродуктивні права — це невід'ємні права та свободи людини, які вже визнані в національних законодавствах, у міжнародних документах з прав людини й інших загальноприйнятих документах.

Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Дослідження, проведене вітчизняними вченими впродовж останніх років, за підтримки представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, мають такі результати (опитували тільки учнів 8–11 класів і студентів ПТНЗ і вишів I–II рівнів акредитації):

- 24,3 % опитаних повідомили про досвід сексуальних стосунків;
- кожний другий хлопець (54,9 %) і кожна третя дівчина (33,9 %) визнали надбання практичного досвіду статевого життя до досягнення 17-річного віку;
- майже дві третини тих, хто мав досвід статевого стосунку, розповіли, що їхній сексуальний дебют відбувся в 15 або 16 років і в старшому віці;
- 73,1 % опитаних повідомили про використання презерватива під час останнього статевого акту;
- 17,1 % опитаних практикують переривання статевого акту як засіб контрацепції.

Як свідчать результати європейського опитування учнів щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин, в Україні 83,4 % підлітків мають досвід уживання алкогольних напоїв, 52,3 % — досвід куріння, 11,3 % — уживання незаконних наркотичних речовин. Кількість абортів в останні роки не знизилася, причому контингент дівчат, які бажають пройти цю процедуру, коливається від 15 до 19 років.



Висловлюємо свою думку

Обговоріть інформацію, з якою ви ознайомилися. Які причини, на ваш погляд, призвели до такого стану репродуктивного здоров'я молоді? Як можна покращити цю ситуацію?

Сьогодні — молодь, а завтра — батьки. Здоров'я майбутньої мами значною мірою визначається умовами її розвитку в утробі матері, у дитинстві та в підлітковому віці. За статистичними даними, тільки 6 % дітей народжуються практично здоровими. Тому ще до того часу, коли дівчинка вступає в репродуктивний період, вона вже має низку захворювань. Одним із негативних показників репро-

дуктивного здоров'я є недоношування вагітності, смертність новонароджених, народження малюків із вродженими вадами. Здебільшого це результат абортів, захворювань, що передаються статевим шляхом, шкідливих звичок тощо.

Нині існує багато факторів, які впливають на репродуктивне здоров'я чоловіків: спадковість, лікарські препарати, шкідливі звички, захворювання внутрішніх органів, стільниковий зв'язок, слабоалкогольні напої, які вживають у підлітковому віці, а також інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Тому, згідно з даними ВООЗ, чоловіче безпліддя становить 40 %, жіноче — 40 %, змішане безпліддя — 20 %. Безплідним шлюб вважається тоді, коли жінка не вагітніє протягом року за регулярного статевого життя без використання запобіжних засобів.



Пам'яркуйте

Спростуйте або доведіть правильність поданої інформації.

Найчастіше підлітки зважуються на сексуальну близькість, коли мають потребу в близькому спілкуванні й емоційному теплі, прагнуть любові й уваги, почувають невпевненість у своїй привабливості й сексуальних можливостях, а також мають бажання самоствердитися, здаватися дорослішими, відстояти своє право розпоряджатися власним тілом, бути схожим на своїх «досвідчених» друзів-однолітків.

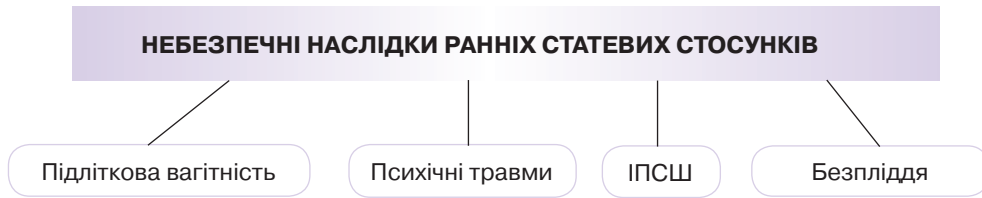
Причини, що призводять до ранніх статевих стосунків. Багато молодих людей відкладають початок статевих стосунків до досягнення повної психологічної та соціальної зрілості або вступу до шлюбу.

На жаль, дехто з підлітків отримує перший сексуальний досвід у стані сп'яніння, а це означає, що вони могли не повністю розуміти, що відбувається, тобто це може свідчити про приховане або явне насильство.

Крім того, мотиви й очікування від першого статевого контакту в дівчат і юнаків різні. Дівчата, починаючи статеve життя в ранньому віці через кохання, часто думають про тривалі стосунки, заміжжя, а іноді й про дітей. Юнаки ж здебільшого прагнуть самоствердитися, стати дорослими, незалежними й самостійними, справити враження на друзів, експериментувати, задовольнити свої фізіологічні потреби. Знаючи про це ще до перших сексуальних контактів, підлітки зможуть більш усвідомлено поставитися до наслідків такого кроку.

Адже без взаємної закоханості й ніжності, розуміння й спільності поглядів статеві стосунки зазвичай не приносять емоційного задоволення та щастя. Поспішний, у невідповідному місці, у стані сп'яніння, у супереч бажанню або під тиском партнера сексуальний контакт замість задоволення й захоплення тільки завдасть розчарування й спричинить виникнення невпевненості в собі.

Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Пригадаймо, що зріла особистість спроможна на виважені дії, усвідомлює наслідки власних дій, бере на себе відповідальність. Спроможність і бажання активного статевого життя в підлітків з'являється раніше, ніж можливість зрілої реалізації таких стосунків. Вступаючи в сексуальні стосунки, підлітки повною мірою не усвідомлюють їхніх наслідків, а спроможність бути відповідальними в них ще дуже обмежена (див. схему 12).



Підліткова вагітність. Вагітність у ранньому віці може загрожувати здоров'ю, а іноді — життю (мал. 56). За даними ВООЗ, вагітність, її переривання й пологи в підлітковому віці є основними причинами материнської та дитячої смертності у світі. Імовірність мертвонародження та смертності новонароджених у матерів підліткового віку в 1,5 раза вища, ніж у жінок 20–29 років. Немоżliвість завершити навчання в школі, здобути освіту й професію обмежує можливості для отримання добре оплачуваної роботи, призводить до низького рівня доходу й бідності. Необхідність утримувати дитину ставить молоду маму, яка не працює, у довготривалу фінансову залежність від батьків або інших людей, які можуть чинити на неї тиск. Високою є ймовірність засудження близькими й ризик виховувати малюка одній.

Психічні травми. Рання вагітність — це сильний стрес, який у подальшому позначиться й на психологічному стані, і на сексуальних стосунках. Це й страх перед батьками, і страх залишитися одній, і нерозділене кохання, якщо хлопець залишається осторонь від її проблем, і невизначеність перед майбутнім (мал. 57). Аборт — це складні психологічні та медичні проблеми. *(Пригадайте вивчене раніше).*

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Ранній початок сексуального життя, часта зміна партнерів, нерегулярне використання презерватива під час сексуальних контактів, сексуальні стосунки під впливом психоактивних речовин є причинами найпоширенішого ризику — зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Ви вже знаєте, що нині встановлено понад 30 видів таких інфекцій, кожна з яких має свої особливості прояву, перебігу та лікування. Найнебезпечнішими не тільки для репродуктивної системи, а й для всього організму й навіть життя є гепатит С і ВІЛ. *(Про них ітиметься далі).* Дівчата більше, ніж юнаки, схильні до зараження. Доведено, що окремі типи вірусу папіломи людини (ВПЛ) згодом можуть спричинити рак шийки матки — ця інфекція передається не тільки під час статевого акту, а й при контакті «шкіра до шкіри» — тому презерватив не гарантує повного захисту. Інфікування багатьма ІПСШ має невиражені симптоми, що посилює небезпеку переходу в хронічні форми. У разі ж самолікування можливі суттєві ускладнення. Якщо



Мал. 56. Вагітність і пологи в дівчини-підлітка вкрай небажані



Мал. 57. Усвідомлення наслідків прийшло запізно

виникла підозра щодо зараження ІПСШ, потрібно терміново звернутися до кваліфікованого медичного фахівця та пройти обстеження.

Безпліддя. Раннє статеве життя, ІПСШ і, як наслідок, хронічні хвороби статеві системи негативно позначаються на здатності до зачаття й дітонородження. Крім того, захоплення кавою, цигарками та алкоголем також не сприяють швидкому настанню материнства



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари й обговоріть, як вагітність і народження немовляти змінять життя 22-річної незаміжньої жінки та 15-річної дівчинки-підлітка. Змоделюйте, як зміняться стосунки з друзями, у сім'ї; як будуть вирішені питання зі школою та подальшим навчанням у виші; як розподіляться обов'язки по догляду за дитиною; які фінансові перспективи майбутнього заміжжя. Обговоріть, як можуть скластися стосунки з батьком дитини, чи буде він готовий піклуватися про сім'ю, зберігати вірність, загалом відповідати за свій вчинок.



Кроки до успіху

Раннє статеве життя спричиняє багато проблем, пов'язаних із психологічною, фізіологічною, моральною неготовністю дівчини та юнака до статевого життя. Емоційні (психологічні) наслідки ранніх статевих стосунків впливають на розвиток самої людини та її особистості. У житті постійно доводиться робити вибір. Часто слово «ні» може відіграти важливу роль, адже єдиний спосіб не завагітніти й не заразитися ІПСШ і ВІЛ — **утриматися від статевих стосунків.**

Відмовитися рішуче та без агресивності допоможе *асертивна поведінка*, в основі якої — повага до себе та до іншої людини. Щоб відмова була переконливою, потрібно: • говорити ввічливо, але зрозуміло та виразно; • не виправдовуватися; • не давати підстав сумніватися у твердості свого рішення; • пам'ятати, що відхиляєш пропозицію; • усвідомлювати, що маєш право сказати «ні».



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *репродуктивне здоров'я*?
2. Які наслідки ранніх статевих стосунків?
3. Яка профілактика ІПСШ?



Домашнє завдання

Обговоріть з батьками та близькими людьми інформацію, подану в параграфі.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про вплив психоактивних речовин на здоров'я людини.

§ 23. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я;
- про профілактику вроджених вад.



Пригадайте!

Як «працює» наркотик в організмі людини?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Я ціную здоров'я як зусилля волі, а не як спадок або дар»?
(Е. М. Чоран, французький мислитель).

Що таке психоактивні речовини. *Психоактивною (наркотичною) речовиною* вважається будь-яка хімічна речовина, здатна при одноразовому застосуванні змінювати настрій, фізичний стан, самопочуття, а при систематичному прийомі — викликати залежність.

Учені розрізняють *три категорії* цих речовин:

- речовини, які здійснюють седативну (заспокійливу) дію на активність центральної нервової системи — алкоголь, опіати й седативні засоби;
- наркотики, які стимулюють активність центральної нервової системи — кофеїн, кокаїн, амфетамін, нікотин;
- галюциногени, тобто препарати, що змінюють свідомість, — ЛСД, РСР (читається «пі-сі-пі») тощо.

Пригадаймо деякі з них, які людина вживає в повсякденному житті. Це наперед кофеїн, який міститься в каві, чаї та тонізуючих напоях (наприклад, у кока-колі) і є м'яким стимулюючим засобом (мал. 58). Незважаючи на це, до нього легко звикнути. Нікотин — ще один засіб, який стимулює активність центральної нервової системи (мал. 59, с. 130). Для багатьох, на їхню думку, він допомагає подолати стрес, розслабитися. Дійсно, посилюючи секрецію деяких хімічних речовин, нікотин послаблює активність мозкових клітин, що викликає почуття умиротворення. На жаль, ця дія триває всього лише декілька хвилин, після чого курцеві хочеться все почати спочатку. *Амфетаміни* є синтезовані — це хімічні речовини, які мають стимулюючий вплив на нервову систему. Їм властиві серйозні побічні ефекти, зокрема психологічне звикання та неспокійна поведінка. Стимулятори випускають легально, але часто їх поширюють нелегально. Доступність амфетамінів — причина високого рівня зловживання ними. *Алкоголь* належить до легальних наркотиків, тобто його вживання та купівля не заборонені законом. Він викликає зміну психічного стану людини — навколишній світ сприймається спотворено та неадекватно. За постійного вживання алкоголь руйнує особистість, викликає психічну й фізичну залежність.



а



б



в

Мал. 58. Уживання цих напоїв — кави (а), чаю (б), кока-коли (в) — теж викликає залежність



Мал. 59. Куріння — шкідлива звичка

Небезпека психоактивних речовин для здоров'я людини. Пригадаймо, що психоактивні речовини мають наркотичну й токсичну дію. Наркотична дія виявляється в тому, що вони роблять людину психічно, а потім ще й фізично залежною. Токсична дія зумовлена отруйними властивостями речовин, що входять до складу наркотиків.

Наркоманія — важка хвороба психіки й усього організму, яка без лікування призводить до деградації особистості, інвалідизації та передчасної смерті в молодому віці. Однак це захворювання, на відміну від багатьох інших, людина провокує сама, стаючи заручником власної слабкості й необережності. У попередніх класах ви вивчали, що навіть одноразове застосування якої-небудь речовини з наркотичною дією небезпечно для здоров'я.

Ви вже знаєте, що наркотик впливає на обмінні процеси організму. Немає жодного органа, жодної системи органів, жодної сфери біологічної та соціальної життєдіяльності людини, які не зазнавали б його згубної дії, не страждали б від нього, руйнуючись певною мірою.

Унаслідок дії наркотичних отрут гинуть мільярди клітин, порушується взаємодія всіх систем організму. Якщо наркотичне отруєння починається з юності, то патологічні процеси, що відбуваються в організмі, стають незворотними. Це пояснюється інтенсивнішим обміном речовин у молодому організмі, прискореним кровообігом, високою проникненістю тканин та іншими властивостями, що полегшують наркотичним речовинам шлях до клітин, призводять до розладу здоров'я, до раннього й важкого перебігу ускладнень.

Кожна токсична речовина вибірково діє на той чи інший орган, має різну міру вираженості руйнівного впливу на весь організм. Але серед наркотиків немає жодного нешкідливого — вони всі отруйні.



Пам'ятайте

Як ви розумієте народну мудрість: «Хто друг поганим звичкам, той — ворог собі»?

Негативний вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я.

Уживання психоактивних речовин особливо небезпечно в підлітковому та юнацькому віці (період росту й формування організму). Якщо людина застосовує наркотики ще з юності, то вони впливають на її природну здатність бути чоловіком і батьком, дружиною і матір'ю. Потрапляючи з кров'ю до статевих залоз, наркотики й токсичні речовини порушують їхню функцію. Деякі сильнодіючі наркотики впливають на внутрішньоклітинні структури, що відповідають в організмі за спадковість. Так, у чоловіків розвивається статеве безсилля, у жінок — розлади менструального циклу, викидні, передчасні пологи.

У дитини, народженої від матері, яка вживає психоактивні речовини, з перших годин життя виявляють ознаки наркоманії. Її організм потребує тих наркотиків, які вона отримувала з кров'ю від матері. Позбавляючись наркотику після народження, дитина відчуває неймовірні страждання, бо перебуває в стані абстиненції, або «ломки». (Пригадайте вивчене раніше). Навіть нетривале застосування наркотичних за-

собою обома батьками або одним із них позначиться на здоров'ї їхніх майбутніх дітей. Часто ці діти народжуються з фізичними вадами або психічними відхиленнями, у них спостерігають затримку психічного розвитку, аж до вираженого недоумства.

Наркоманія й **токсикоманія** — дуже важкі захворювання, які руйнують увесь організм і призводять до різкого скорочення тривалості життя.

За даними ВООЗ, наркотичні засоби вийшли на перше місце у світі серед винуватців передчасної смерті людей, випередивши захворювання серцево-судинної системи й злоякісні пухлини.

Профілактика вроджених вад. Важкохвора дитина в сім'ї — велика відповідальність і значні проблеми як для батьків, так і для самої дитини та суспільства. Деякі вроджені вади взагалі не сумісні з життям, багато з них спричиняють повну інвалідизацію дитини.



Запам'ятайте!

Уроджені вади — результат порушення внутрішньоутробного розвитку плода.

Ризик виникнення деяких вад можна знизити. Для цього потрібно знати причини, що призводять до них. А от генетична аномалія (*пригадайте вивчене в курсі біології*) успадковується дитиною від батьків.

Уроджені вади формуються в разі порушення нормального онтогенезу (*пригадайте курс біології*) під впливом шкідливих чинників. Це може стосуватися одного органа, цілої системи або всього організму. Для формування аномалії має значення не тільки сам чинник, а й тривалість та інтенсивність його впливу.

До найважливіших вад розвитку належать уроджені вади серця, центральної нервової системи, органів травлення, вади розвитку нирок, уроджені вади обличчя тощо. Частота вроджених вад розвитку серед новонароджених становить 0,6–2,9 %. Основними причинами, що призводять до них, є такі:

- нестача кисню;
- вірусна інфекція в матері (кір, краснуха, вітряна віспа або токсоплазмоз) у перші 2–3 місяці вагітності;
- психотропні речовини;
- неповноцінне або недостатнє харчування матері, дефіцит вітамінів і мікроелементів;
- лікарські препарати.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Лікарі», «Правоохоронці», «Законодавці», «Учителі», «Батьки», «Мас-медіа» та ознайомтеся з поданою інформацією.

У разі вживання жінкою наркотичних препаратів в організмі плода через зниження активності ферментів уповільнюється знешкодження токсичних речовин. Це спричиняє дефекти формування й функціонального дозрівання структур головного мозку та, як наслідок, затримку психофізичного розвитку в перші роки життя дитини.

Українські спеціалісти, які спостерігали за 36 дітьми віком від 2 місяців до 4 років, народженими в сім'ях, де один чи обидва батьки страждали на наркоманію, виявили таке. При народженні в 31 (86,1 %) дитини відмічено малу масу тіла та зріст, у 23 (63,8 %) — невротичні розлади у вигляді нервового тикку, енурезу, затримка мовного розвитку у 4 (12,9 %) — епілептиформний синдром на фоні гідроцефалії (водянка головного мозку). У 2 (5,6 %) хлопчиків діагностовано пахову грижу, у 6 (16,7 %) — уроджену ваду серця, а також одне захворювання нирок. Розумова відсталість мала різні прояви й за частотою відхилень займала третє місце (приблизно у 2/3 пацієнтів). Неонатальний наркотичний абстинентний синдром (*пригадайте вивчене раніше*) зареєстровано у 29 (80,6 %) дітей цієї групи.

- Обговоріть ці факти й простежте взаємозв'язок між уживанням психоактивних речовин вагітною жінкою та вадами розвитку народженої дитини. Розробіть проект відповідно до назви (позиції) кожної групи: «Ні — наркотикам!», «Ні — уродженим вадам!», у якому запропонуйте шляхи покращення ситуації щодо репродуктивного здоров'я молоді в країні.



Кроки до успіху

Уживання психоактивних речовин молоддю та вагітними жінками — одна з актуальних і драматичних проблем сучасного суспільства. Швидке зростання частоти цієї патології ставить під загрозу фізичний і соціальний добробут майбутніх поколінь.

В останні роки в Україні зростає кількість дітей, народжених від матерів, хворих на наркоманію. Наркотики, як і деякі інші лікарські препарати, викликають біохімічні, імунологічні й ендокринні порушення, що призводять до певних аномалій розвитку, різноманітних уроджених вад, захворювань, зниження пристосувальних реакцій. Новоутворений організм проходить складний розвиток в організмі матері — від стадії клітин до високоорганізованого організму. На кожному етапі йому потрібні особливі умови існування. Якщо дитина отримує від мами нікотин, алкоголь та інші психоактивні речовини замість вітамінів і поживних речовин, у неї порушується формування органів, виникають патології, що спричиняють хвороби в дитинстві й проблеми із здоров'ям у дорослому житті. Тому майбутні батьки повинні думати не тільки про своє здоров'я, а й про здоров'я свого малюка.



Довежіть, що ви знаєте

1. Що таке психоактивні речовини?
2. Як психоактивні речовини впливають на репродуктивне здоров'я?
3. Які причини та профілактика вроджених вад?



Домашнє завдання

Обговоріть з батьками та близькими людьми подану інформацію та дізнайтеся про їхнє ставлення до цих медичних закладів.

Мережа «Клінік, дружніх до молоді» — це державні медичні заклади, створені спеціально для підлітків і молоді, у яких надають медико-соціальну та психологічну допомогу на основі дружнього підходу, на принципах доступності, добровільності, доброзичливості, конфіденційності й неосудливого ставлення. Підлітки можуть звертатися до клініки самостійно й безкоштовно. Прийом ведуть підлітковий терапевт, акушер-гінеколог, дерматовенеролог, уролог, психолог та інші фахівці. Мережа «Клінік, дружніх до молоді» постійно розширюється й налічує майже 150 закладів, що розташовані в обласних центрах і великих містах України.

Дізнатися більше про роботу та послуги «Клінік, дружніх до молоді» можна на сайті: www.kdm-ldd.org.ua.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про епідемію ВІЛ/СНІДу у світі.

ВІЛ/СНІД: ПРОБЛЕМА ЛЮДИНИ І ПРОБЛЕМА ЛЮДСТВА

§ 24. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині. Умови та шляхи інфікування ВІЛ. Формула індивідуального захисту

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про шляхи інфікування ВІЛ;
- про три стадії перебігу ВІЛ-інфекції;
- про формулу індивідуального захисту.



Пригадайте!

У чому полягає небезпека ВІЛ-інфікування? Чи всі люди однаково ризикують захворіти на ВІЛ/СНІД?



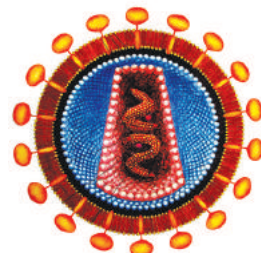
Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Людина повинна знати, як допомогти собі під час хвороби, пам'ятаючи, що здоров'я є її найбільшим багатством»? (Гіппократ, давньогрецький лікар).

Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині. Ще в середині ХХ ст. ніхто б не подумав, що колись з'явиться хвороба, здатна знищити імунітет людини. У 1981 р. у США були зареєстровані перші прояви таємничої хвороби, унаслідок якої вражався імунітет людини, тож вона ставала беззахисною перед будь-якою, навіть «безневинною» інфекцією. Ця хвороба дістала назву «синдром набутого імунodefіциту», скорочено – СНІД. У 1983 р. вчені відкрили її збудника – вірус імунodefіциту людини (ВІЛ).

Пригадаймо, що таке *вірус*. Це особлива форма життя, якій для життєдіяльності необхідно проникнути в живу клітину. Отже, **ВІЛ** – це вірус, який розвивається та розмножується в організмі людини й призводить до повної втрати його захисних механізмів і розвитку СНІДу (мал. 60). В організмі людини ВІЛ проникає в специфічні імунні клітини, які містяться в крові (Т4-лімфоцити – тип білих кров'яних тіл, які «вмикають» імунну систему для боротьби із захворюваннями). **СНІД** – це глибоке ураження імунної системи та її недостатність, спричинена ВІЛ.

Останнім часом учені відкрили й інші чинники, що пригнічують імунітет людини. Це, наприклад, вірус герпесу та радіоактивні речовини. Тому для зручності



Мал. 60. Вірус імунodefіциту людини

стан людини, хворої на СНІД, який спричинив ВІЛ, називатимемо ВІЛ/СНІД. Після того як учені відкрили ВІЛ, вони почали шукати засоби боротьби з ним. Як визначають, заражена людина ВІЛ чи ні? Для цього досліджують кров людини. Адже саме в крові утворюються антитіла, які прагнуть подолати «чужинця». Наявність антитіл до ВІЛ у крові людини свідчить про те, що в її організм потрапила інфекція. *(Про тестування на ВІЛ-інфекцію йтиметься далі).*

Три стадії перебігу ВІЛ-інфекції. *Перша стадія* починається з потрапляння ВІЛ в організм людини. За 1–2 доби в організмі інфікованої людини утворюється до 1 млрд вірусних частинок. Після інкубаційного періоду *(пригадайте вивчене з курсу біології)*, який при ВІЛ-інфекції становить 2–6 тижнів, у більшості ВІЛ-інфікованих упродовж багатьох років (від 5 до 10, а іноді до 20 років) не виявляється жодних симптомів захворювання. У деяких ВІЛ-інфікованих розвиваються клінічні симптоми гострої вірусної інфекції: висока температура, біль у горлі, слабкість, висипання, збільшення заушних, шийних, підключичних, підпахових лімфатичних вузлів та інші симптоми. Поступово всі симптоми згасають, і ВІЛ-інфекція набуває *безсимптомного перебігу*. У цей період ВІЛ-інфіковані почуваються добре, ведуть звичайний спосіб життя, проте впродовж усього часу безсимптомного перебігу вірус розмножується в організмі людини.

Збільшення лімфовузлів іноді виявляють випадково при медичному огляді. Здебільшого вони не турбують ВІЛ-інфіковану людину. Лімфовузли не болючі, м'які, не пов'язані із навколишньою клітковиною, колір шкіри над ними незмінний. У подальшому вони можуть зменшуватися за розміром і ставати щільнішими (твердими), проте не болять. У деяких ВІЛ-інфікованих збільшення лімфатичних вузлів супроводжується високою температурою (39 °С і вище), ознобом, посиленням потовиділенням.



Запам'ятайте!

Період від моменту зараження ВІЛ до виявлення в крові антитіл до нього називають **періодом «вікна»**, тобто в цей період вірус у крові не виявляється, але людина вже може інфікувати інших.

На *другій стадії* захворювання прогресує, ВІЛ-інфікований може швидко втрачати масу тіла. Рівновага між імунною відповіддю організму й дією вірусу порушена, кількість клітин-захисників (Т4-клітин) зменшується. Спостерігається ураження слизових оболонок і шкіри бактеріями, герпес-вірусами, грибами: людина хворіє на бактеріальні інфекції верхніх дихальних шляхів, захворювання шкіри, стоматити, грибові ураження нігтів. Тривалість процесу руйнування імунної системи залежить від багатьох чинників. Зокрема, в ослабленому організмі, у якому вже є інша інфекція, наприклад туберкульоз, ВІЛ прогресує набагато швидше. На активізацію ВІЛ-інфекції впливають також спосіб і рівень життя, повноцінність харчування людини. Варто пам'ятати про те, що головним чинником пригнічення імунітету людини є стрес. Саме тому для ВІЛ-позитивної людини дуже важливо відчувати любов і турботу близького оточення й підтримку суспільства.

Третя стадія характеризується поступовим зменшенням кількості Т4-лімфоцитів, що призводить до розвитку бактеріальних, вірусних, грибкових уражень, значної втрати маси тіла, лихоманки. Проміжок часу між інфікуванням і

захворюванням у кожної людини різний (у середньому — 3–7 років). Що відбувається далі? Організм людини втрачає здатність боротися з різними інфекціями. Унаслідок цього людина помирає не від СНІДу, а від тих інфекцій, яким не може протистояти.



Запам'ятайте!

ВІЛ — вірус імунодефіциту людини.

ВІЛ-інфекція — це довготривале інфекційне захворювання, яке розвивається внаслідок інфікування вірусом імунодефіциту людини й характеризується прогресуючим ураженням імунної системи людини, зокрема вторинними інфекціями, пухлинами й іншими патологічними проявами.

СНІД — синдром набутого імунного дефіциту. Це остання стадія ВІЛ-інфекції, яка проявляється різними важкими захворюваннями, опортуністичними інфекціями, пухлинами, що розвиваються на тлі порушень імунної системи.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Неправильна поведінка людей є частою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини»? (М. Амосов, український хірург-кардіолог).

Як можна інфікуватися ВІЛ. Учені встановили три основних шляхи, якими вірус може потрапити в організм здорової людини (мал. 61):

- *через кров* — ідеться про використання нестерильних інструментів і матеріалів під час медичних маніпуляцій (наприклад, спільне використання шприців, голки та інших інструментів для ін'єкцій; переливання неперевіреної крові, пересадка донорських органів від ВІЛ-інфікованої людини, використання нестерильних інструментів для татування та пірсингу; уживання чужого приладдя для гоління, манікюрних ножиць, зубних щіток із залишками свіжої крові);
- *під час статевого контакту* — без використання якісного презерватива;
- *від інфікованої матері до дитини* — внутрішньоутробно через плаценту від ВІЛ-інфікованої матері, під час пологів — при контакті плода з інфікованою кров'ю матері або при заковтуванні плодом материнської крові чи інших рідин, інфікування дитини під час вигодовування грудьми або грудним молоком ВІЛ-інфікованої матері.

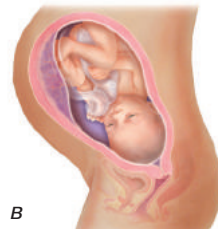
ВІЛ проникає в організм здорової людини тільки з біологічними рідинами інфікованої людини. До *біологічних рідин*, які можуть містити достатню для інфікування концентрацію ВІЛ, належать сперма, кров, виділення з піхви чи менструальна



а



б



в

Мал. 61. Шляхи інфікування ВІЛ: а — через кров; б — під час статевого акту; в — від інфікованої матері до дитини

кров, грудне молоко. Натомість у такі біологічні рідини, як слина, піт, сльози, сеча, а також фекалії, вірус може потрапити лише в незначній кількості, не достатній для інфікування. Щоб спричинити зараження, біологічні речовини інфікованої людини мають потрапити в кров здорової людини або на травмовану слизову оболонку. ВІЛ не проникає через неушкоджену шкіру та здорові слизові оболонки людини.

Як не можна інфікуватися ВІЛ. Не передається ВІЛ через побутові контакти: • у разі перебування в одному приміщенні; • під час поїздки в громадському транспорті; • від рукостискання та обіймів; • через піт або сльози; • від чхання та кашлю; • у разі використання спільного посуду чи білизни для сну; • спільної ванни й унітазу; • під час спільних занять спортом; • під час поцілунку через слину. ВІЛ також не передається через контакти з тваринами й укуси комах.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах подані твердження. Проведіть гру «правильно–неправильно».

- Шкіра — нездоланий бар'єр для ВІЛ.
- Такі комахи, як комарі, не переносять ВІЛ.
- Можна обійматися, цілуватися з ВІЛ-позитивною людиною.
- Можна носити одяг ВІЛ-позитивної людини.
- Можна користуватися одним туалетом і душем із ВІЛ-позитивною людиною.
- ВІЛ відсутній у крові людини.
- Можна користуватися зубною щіткою та гребінцем, якими користувалася ВІЛ-позитивна людина.
- ВІЛ не можна вдихнути.
- ВІЛ відсутній у сльозах, поті, слині.
- Можна користуватися білизною ВІЛ-позитивної людини.
- Неможливо інфікуватися, доторкнувшись до ВІЛ-позитивної людини.

Уникнути інфікування допоможуть такі методи захисту від ВІЛ:

- використовувати латексні рукавички за будь-якого контакту з кров'ю;
- утримуватися від сексуальних контактів до шлюбу;
- відмовитися від уживання наркотиків;
- здійснювати будь-які медичні маніпуляції одноразовими інструментами;
- будь-які статеві контакти мають бути захищеними;
- користуватися індивідуальним приладдям для манікюру та гоління;
- здійснювати будь-які маніпуляції, що порушують цілісність слизової оболонки, тільки за допомогою разових або стерильних інструментів;
- правильно використовувати під час статевого контакту якісний презерватив. Однак презерватив не захищає на 100 %. Подумайте, чи варто ризикувати!



Працюємо разом

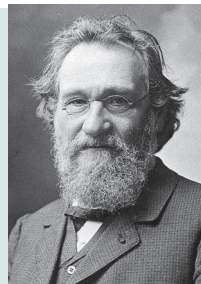
Об'єднайтесь у групи відповідно до ризиків інфікування ВІЛ з умовними назвами «Високий», «Низький», «Ризик відсутній». Розгляньте подані ситуації та обґрунтуйте, чому саме ця ситуація становить (або не становить) певний ризик.

Обідати в одній їдальні; користуватися душовою кабінкою, ванною; лікувати зуби в стоматолога; користуватися спільними лезами для гоління; вступати в захищені (з презервативом) статеві стосунки; обійматися, цілуватися, відвідувати лазню; користуватися туалетом; перев'язувати рану без латексних рукавичок; читати один підручник; користуватися спільними голками для ін'єкцій; користуватися спільни-

ми інструментами для татуювання та пірсингу; уступати в незахищені статеві стосунки; зупиняти кровотечу в латексних рукавичках; проколювати вуха стерильними (не спільними) голками, нестерильними голками.

Гордість України

Ілля Ілліч Мечников (1845–1916) — народився на Харківщині, навчався в Харкові в гімназії та університеті. У 25 років став професором зоології та порівняльної анатомії Одеського університету. У 1887 р. переїхав на запрошення Л. Пастера до Парижа, став керівником лабораторії та заступником директора Інституту Пастера (1905–1916). Відкрив явище фагоцитозу (1882), розробив фагоцитарну теорію імунітету (1883) і заклав основи імунології. Удостоєний Нобелівської премії разом з П. Ерліхом (1908) за працю «Імунітет при різних хворобах».



Кроки до успіху

Треба пам'ятати, що нині проблема запобігання поширенню ВІЛ-інфекції залежить від кожного з нас. «Треба бути достойним себе» — стверджує східна мудрість. Здоровий спосіб життя, критичне ставлення до себе й оточення, утримання від сексу до шлюбу, добросовісне виконання своїх обов'язків тими, чия трудова діяльність пов'язана з ризиком передачі інфекції (медики, перукарі й інші), допоможуть створити надійний захист від хвороби. А в поведінці людини мають переважати здоровий глузд і сумління.

Зважаючи на те, що шляхи інфікування ВІЛ є обмеженими, профілактика ВІЛ дуже проста й доступна кожній людині. Передусім це:

- *безпечний секс* — ідеться про такі статеві стосунки, під час яких в організм не може потрапити чужа біологічна рідина (кров, сперма, вагінальні виділення);
- *стерильні медичні інструменти* — якщо ви потрапили в медичну установу чи косметичний салон, насамперед розпитайте, які процедури вам призначать. Ви маєте право вимагати дотримання правил гігієни, зокрема використання разових чи стерильних інструментів. Так само варто поводитися в манікюрних і педикюрних кабінетах, салонах з пірсингу й нанесення татуювань.



Доведіть, що ви знаєте

1. Як убезпечити себе від ВІЛ-інфікування?
2. Які три стадії перебігу ВІЛ-інфекції вам відомі?
3. Назвіть методи захисту від ВІЛ.



Домашнє завдання

Обговоріть з батьками та близькими людьми матеріали рубрики «Працюємо разом». Поцікавтеся, як би вони виконали це завдання.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть в інформаційних джерелах повідомлення про людей, які живуть з ВІЛ, і випадки порушення їхніх загальних прав і свобод.

§ 25. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С;
- про основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу;
- про принципи тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С.



Тригадайте!

Чи потрібна людині, яка живе з ВІЛ, підтримка держави?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Той здоров'я не цінує, хто хворим не був»?

Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству. Уперше Всесвітній день боротьби зі СНІДом було відзначено в 1988 р. за ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я. За цей час поширення ВІЛ-інфекції/СНІДу набуло характеру пандемії, що охопила населення практично всіх країн і, за визначенням Генеральної Асамблеї ООН, стала глобальною кризою людства. Нині ВІЛ/СНІД є новою формою надзвичайної ситуації в планетарному масштабі, безпрецедентною загрозою людському розвитку. Епідемія ВІЛ-інфекції — унікальне в історії людства явище за швидкістю поширення, масштабами та глибиною наслідків. За останніми даними ВООЗ, від СНІДу у світі померло понад 20 млн людей, а з ВІЛ живе майже 40 млн осіб. Хвороба прогресує, руйнуючи життя людей, завдаючи шкоди суспільству.

Відповідно до останніх оцінок Об'єднаної програми ООН з ВІЛ/СНІДу (ЮНЕЙДС), показник поширеності ВІЛ значно коливається в різних країнах. Найбільшу загрозу хвороба становить для країн Південної Африки, Південної Америки, Південно-Східної Азії. У регіоні Східної Європи та Центральної Азії темпи розвитку епідемії також продовжують зростати. Кожного дня у світі інфікується 15–16 тис. осіб, переважно молодого віку. У глобальному масштабі ВІЛ/СНІД займає четверте місце серед причин смертності, насамперед молоді.

Зусилля вчених спрямовані на винайдення ефективних методів подолання ВІЛ/СНІДу, однак поки що говорити про успіх, про перемогу над вірусом ВІЛ передчасно.

Основні положення законодавства України щодо ВІЛ/СНІДу. Конституція України визнає життя та здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, кожна людина має невід'ємне право на життя, кожен має право захищати своє життя та здоров'я, життя та здоров'я інших людей від протиправних посягань. Крім статей Конституції України, у яких прописана відповідальність держави перед людиною, діє Закон України «Про запобігання захворюванню на СНІД і соціальний захист населення», який визначає порядок правового регулювання питань, пов'язаних із поширенням цього захворювання, відповідно до норм міжнародного права й рекомендацій ВООЗ.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи та розгляньте ситуації, у яких люди не дотримуються виконання статей Закону України «Про запобігання захворюванню на СНІД і соціальний захист населення». Змоделюйте наслідки, які можуть спричинити порушення кожної з цих статей Закону, і дайте відповідь на запитання: «Яку відповідальність можуть понести порушники цього Закону?» (*Ознайомтеся зі статтями Закону в додатку 11, с. 178–179*).

Ситуація 1. Мешканці будинку дізналися від працівника медичного закладу про те, що їхній сусід ВІЛ-позитивний.

Ситуація 2. ВІЛ-позитивна жінка, яка знала про свій статус, не повідомила про це малознайомому чоловікові, а вступила з ним у незахищені статеві стосунки.

Ситуація 3. У дружини ВІЛ-позитивного чоловіка почалися перейми, а акушерка медамбулаторії відмовилася приймати пологи.

Ситуація 4. Батьки дізналися від учителів школи, що в їхньому класі навчається ВІЛ-позитивна дитина.

Ситуація 5. ВІЛ-позитивний хлопець, дізнавшись про свій статус, почав вступати в незахищені статеві стосунки з багатьма дівчатами, щоб свідомо інфікувати їх ВІЛ.

Що таке вірусні гепатити В і С. Вірусний гепатит В — інфекційна хвороба, яку спричиняє вірус гепатиту В. Хвороба проявляється як гостра або хронічна інфекція. Хронічна форма інфекції — найпоширеніший варіант перебігу гепатиту В. Гострий гепатит В часто — у 85–90 % випадків — завершується видужанням. У 10 % людей, що хворіють на гострий гепатит, інфекція набуває хронічного характеру.

Як можна заразитися гепатитом В? Інфікування може відбутися через кров, навіть через надзвичайно малу дозу, а також статевим шляхом, при ін'єкціях нестерильними шприцями споживачів ін'єкційних наркотиків, від матері — плоду.

Вірус поширюється двома шляхами: природним і штучним. До *штучного* належить парентеральне зараження під час медичних маніпуляцій. Особливо небезпечним є переливання крові та її препаратів. До *природного* поширення інфекції належать статевий шлях (80 %), інфікування та зараження дітей під час пологів. Вакцинація вірусного гепатиту В уведена в календар щеплень дітей (грудного віку) у більшості країн світу, зокрема в Україні, яку проводять у пологових будинках.

Вірусний гепатит С — інфекційне захворювання, що не має специфічних симптомів. Його називають «ласкавим убивцею», бо він довго не проявляється взагалі або маскується під інші захворювання.

Кількість інфікованих вірусом, за оцінками ВОЗ, становить майже 3 % населення земної кулі. Більшість із них є прихованими носіями.

Основний шлях інфікування — парентеральний, тобто переважно через кров (*мал. 62*). Хоча можливе зараження й через інші біологічні рідини — сперму, вагінальний секрет, слину, сечу (в останніх двох випадках — дуже рідко).

У 85 % хворих на гострий гепатит С розвивається хронічна інфекція, за якої вірус розмножується в організмі протягом десятків років. Вакцини проти гепатиту С не існують.



Мал. 62. Інфікування гепатитом С відбувається через кров

Для гепатиту С характерні:

- порушення нормальної діяльності шлунка;
- жовтяниця (буває не в усіх випадках);
- помірне збільшення й ущільнення печінки та селезінки;
- порушення функцій печінки, що визначаються лабораторними методами.

Як «працює» вірус гепатиту С в організмі людини? Проникаючи в печінку, вірус потрапляє в її клітини й починає розмножуватися. Унаслідок цього все більша кількість клітин заміщується фіброзною тканиною. Симптоми захворювання не проявляються доти, поки не настане таке ушкодження печінки, при якому порушуються її функції. Цей період може тривати від 10 до 30 років залежно від швидкості прогресування хвороби. Точно передбачити швидкість розвитку захворювання в конкретної людини неможливо.



Висловлюємо свою думку

Спростуйте або доведіть правильність думки про те (на основі щойно вивченої інформації), що методи захисту від вірусних гепатитів В і С мають бути такими, як і від ВІЛ-інфекції (див. § 24).



Мал. 63. У таких закладах можна пройти анонімне тестування на ВІЛ-інфекцію/СНІД

Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С.

Пройти тест на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С нескладно. Здати кров можна в багатьох лікувальних установах. Перш за все необхідно звернутися до сімейного лікаря або лікаря-інфекціоніста, який обов'язково проведе з вами дотестову консультацію: визначиться зі ступенем ризику зараження інфекціями, розповість про шляхи передання та профілактику ВІЛ-інфекції, гепатитів В і С. Здавати кров можна анонімно, повідомивши тільки дату народження. Перед тим як здавати кров, необхідно підписати «Інформовану згоду на проходження тесту на ВІЛ-інфекцію або гепатити В і С». Аналіз на ВІЛ або гепатити В і С можна зробити за допомогою експрес-тестів (кров із пальця, результат через 15 хв) або здати кров із вени (результат через 2–4 дні). Після проходження тесту потрібно обов'язково забрати результати й пройти післятестове консультування в лікаря в призначений час.

Звернутися за тестуванням на ВІЛ-інфекцію можна й до кабінетів довіри (мал. 63).



Запам'ятайте!

Громадяни України, іноземці й особи без громадянства, які постійно проживають або на законних підставах тимчасово перебувають на території України, мають право на медичний огляд з метою виявлення зараження ВІЛ-інфекцією. Такий медичний огляд проводиться добровільно.

Добровільне тестування, згідно із Законом України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) і соціальний захист населення», є безкоштовним, конфіденційним, а за бажанням особи — анонімним.

Відомості про результати тестування, наявність чи відсутність ВІЛ-інфекції, гепатитів В і С в особи, яка пройшла медичний огляд, є конфіденційними й становлять лікарську таємницю. Передавати таку інформацію дозволено тільки особі, якої вона стосується, а у випадках, передбачених законами України, також законним представникам цієї особи, закладам охорони здоров'я, органам прокуратури, слідства, дізнання та суду. Тестування без згоди пацієнта, тобто втручання в організм людини без її згоди, заборонено законом.



Кроки до успіху

Чи перекреслює діагноз ВІЛ-інфікування життя людини? На щастя, ні. Учені розробили ліки, які дають можливість звести концентрацію вірусу імунодефіциту в організмі людини до безпечних показників. Завдяки цим лікам людина може прожити повноцінне довге життя, народити та виховати здорових дітей. Так, ВІЛ-інфікована мати може народити здорову дитину у 85 % випадків. Сучасна медицина здатна запобігти зараженню плода. Для цього, наприклад, інфікованій матері під час вагітності призначають спеціальні антиретровірусні ліки, а під час пологів роблять «сухий» кесарів розтин. Новонароджену дитину вигодовують штучними молочними сумішами.

Гепатит С може призвести до розвитку хронічного гепатиту, що завершується цирозом печінки. (*Пригадайте вивчене з курсу біології*). Лікування гепатиту С є однією з найскладніших проблем сучасної медицини й, крім того, стосується важливих соціальних аспектів, оскільки воно тривале та дороге.

Вас, мабуть, вразили дані про тенденції розвитку інфікування ВІЛ і гепатитом С у світі. І дуже добре, коли ви весь час пам'ятатимете, що захистити себе від цих інфекцій нескладно, якщо дотримуватися таких правил:

- уникати контакту з кров'ю людей без латексних рукавичок;
- користуватися стерильними (індивідуальними) інструментами для медичних і косметичних маніпуляцій;
- не брати до рук знайдені предмети, якими можна вколоти або порізатися;
- відмовитися від статевого життя до шлюбу та зберігати взаємну вірність.



Довежіть, що ви знаєте

1. Як у нашій державі захищають права ВІЛ-інфікованих людей?
2. Яких правил потрібно дотримуватися, щоб запобігти інфікуванню гепатитами В і С?
3. Які умови проходження тесту на ВІЛ і гепатити В і С?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми, як потрібно ставитися до ВІЛ-позитивних людей.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про Послів доброї волі з питань ВІЛ-інфекції/СНІДу ООН в Україні та їхній внесок у боротьбу з цією недугою.

§ 26. Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування та протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу;
- як надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу;
- як протидіяти стигмі та дискримінації.



Принадайте!

Що таке моральні цінності?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому — здоров'я»? (І. Вільде, українська письменниця).

Що таке стигма. *Стигма* (з грецьк. *ярлик, тавро*) — надзвичайно сильний соціальний ярлик, що змінює ставлення до інших людей і до себе, примушуючи сприймати людину лише як носія певної якості. Дуже часто наявність стигми в суспільстві призводить до дискримінації.



Запам'ятайте!

Дискримінація — це обмеження чи позбавлення людини прав через її національність, колір шкіри, стать, релігійні переконання або стан здоров'я.

Життя з ВІЛ (за умови регулярного вживання спеціальних препаратів) практично нічим не відрізняється від життя без нього. Люди продовжують навчатися, спілкуватися, працювати, робити звичні справи. Але часто ми дізнаємося про дискримінацію ВІЛ-позитивних людей. Чому так відбувається?

Людини, яка хворіє на респіраторні інфекційні захворювання, кір, гепатит А, ніхто не дорікає за це, на відміну від людей із ВІЛ-інфекцією. У будь-якому суспільстві до людей, які чимось відрізняються від загалу, ставлення неоднозначне. Більшість громадян стає на захист людей з особливими потребами, але є й такі,

які вороже ставляться до них, аж до явно вираженої агресії.

Як протидіяти стигмі й дискримінації ВІЛ-позитивних людей. Що саме спричиняє стигматизацію людей, які живуть з ВІЛ? Для формування стигми необхідне підґрунтя, яким є некомпетентність і страх. Іноді людям бракує інформації, вони вдаються до узагальнень і винаходять хибні стереотипи. Якщо ці стереотипи пов'язані з якимось явищем, що викликає страх, то людям, які певним чином причетні до явища, приписують негативні риси, що підтримують існуючі страхи. Такі



Мал. 64. Родина Ісаєвих із Маріуполя виховує 7 прийомних ВІЛ-позитивних дітей

люди, мабуть, не замислюються над запитанням: «Що відчуває людина, у якої виявили ВІЛ-інфекцію?» Це нелегке запитання постає нині перед сотнями й сотнями тисяч людей, породжуючи багато трагедій у людських долях. ВІЛ-позитивна людина розуміє, що вона може інфікувати рідних, друзів, знайомих. Але ВІЛ-позитивний чи хворий на СНІД — це насамперед людина, наділена такими самими почуттями, бажаннями, надіями, як і здорова людина. Тому основна допомога полягає в наданні їй психологічної підтримки (мал. 64).

Зазвичай люди, дізнавшись, що вони ВІЛ-інфіковані, відчувають потребу поділитися з кимось своїми переживаннями, знайти розуміння та співчуття, не почуватися самотніми в боротьбі з хворобою.



Запам'ятайте!

Будь-яка людина має ризик інфікуватися вірусом імунодефіциту. Адже ВІЛ/СНІД не зважає на статеву належність, сексуальні вподобання, спосіб життя, соціальний статус чи расу. Усі рівні перед ризиком бути зараженими ВІЛ-інфекцією, і тільки від нас самих, від розуміння ризику, від нашої поведінки залежить наше здоров'я.



Висловлюємо свою думку

Уявіть, що ви стали свідком того, як принижують людину, що живе з ВІЛ. Спробуйте захистити її. Для цього пропонуємо ознаки, за якими найчастіше стигматизують.

- Різниця між людьми підкреслюється та вважається важливою. Ми всі різні, але ми не вважаємо значущими відмінності за кольором очей або за кольором волосся. Однак коли йдеться про ВІЛ, то відмінності стають важливими: людей ділять на *ВІЛ-позитивних* і *ВІЛ-негативних*, і ця відмінність одразу привертає увагу. *Хіба він може навчатися у нашому класі? Адже він ВІЛ-інфікований!*
- Людям, що відрізняються від інших, приписують *негативні якості*. Ми можемо ставитися до людей стереотипно й при цьому позитивно, наприклад, уважати, що жінки більш добрі та дбайливі, ніж чоловіки. Якщо ж йдеться про стигму, то ставлення змінюється на негативне. (Наприклад, *люди з ВІЛ хочуть заразити інших; ВІЛ-позитивні винні в передачі вірусу; я не хочу спілкуватися із сусідськими дітьми, бо в них батько ВІЛ-інфікований, а ВІЛ-інфіковані всі озлоблені й хочуть заразити інших*).
- Люди діляться на *нас* і *них*. Коли ми когось стигматизуємо, то мислимо категоріями «ми» і «вони». Це дає змогу людям немовби «усуватися» від тих, у кого є небажана якість (*вони самі винні в тому, що інфікувалися ВІЛ!*).

Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування. Пригадаймо з курсу 8 класу про взаємозалежність моральних засад і здоров'я. У повсякденному житті духовно розвинену людину називають *культурною, високо-моральною*. Що ж таке *моральність*?

Моральність — це одна з форм суспільної свідомості, що відображає цілісну систему поглядів на сутність людини й усього суспільства.

Кожне суспільство має певну систему моральних цінностей — принципів, норм і правил поведінки, дотримання яких необхідне для його існування та функціонування. Моральна свідомість виробила й спеціальні поняття, за допомогою яких виправдовують або засуджують вчинки, поведінку людини: добро та зло, справедливість і несправедливість, честь і гідність тощо.



Поміркуйте

Висловте судження.

- Чому одну поведінку суспільство схвалює, а іншу засуджує?
- Чому поганий вчинок завдає страждань і негативно впливає на здоров'я, а добрий — радує, додає життєвих сил та енергії?

Ви вже знаєте, що, на відміну від інших захворювань, ІПСШ і ВІЛ-інфекція здебільшого пов'язані з небезпечною поведінкою. Легковажність, нестриманість, безвідповідальність, небажання чи нездатність передбачити й урахувати наслідки своєї поведінки часто призводять до захворювання на ІПСШ та до ВІЛ-інфікування.

За яких причин молоді люди починають статеві стосунки до шлюбу. Розглянемо аргументи «за»: 1. Цікавість. Дуже часто молоді люди кажуть: «Це ж цікаво! У житті все треба спробувати!» 2. Аби бути як усі, бо це модно. 3. Щоб краще пізнати одне одного або відчувти дорослість. 4. Фізіологічна потреба.

Розглянемо аргументи «проти»: 1. ВІЛ/СНІД. 2. Гепатити В і С. 3. ІПСШ. 4. Незапланована вагітність. 5. Сексуальне використання. 6. Приниження.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари та дайте відповіді на запитання.

- Чи варто починати статеве життя з цікавості, щоб отримати ВІЛ/СНІД або гепатити В і С?
- Чи варто робити це «як усі», боятися мати власну думку й заразитися ІПСШ?
- Чи варто поспішати відчувти себе дорослими, а потім вирішувати дійсно дорослі проблеми?
- Чи варто дозволяти, щоб вас використовували для своїх потреб?



Пізнаємо себе

Відпрацювання навичок поширення достовірної інформації про ВІЛ-інфекцію/СНІД у своєму середовищі

Про ВІЛ люди зазвичай мало знають, тому дуже боятися цього захворювання. З цілої низки причин ВІЛ став одним із найбільш стигматизованих захворювань за всю історію людства. Це призвело до виникнення різного роду міфів, які побутують у суспільстві та впливають на ставлення до людей з ВІЛ.

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Лікарі», «Учителі», «Батьки», «Мас-медіа», «Учні» і дослідіть достовірність інформації про ВІЛ-інфекції/СНІД. Аргументовано спростуйте недостовірну інформацію та поширте її у своєму оточенні, провівши **рольову гру**.

- А ви чули про ВІЛ? Яка це страшна хвороба!
- А ви чули про СНІД? Це ж «чума ХХІ століття»!
- Хіба ви не знаєте, що люди з ВІЛ приречені?
- Вони, однозначно, — усі жертви СНІДу.
- Оці всі самі винні.
- ВІЛ буває тільки в групі ризику.



Кроки до успіху

Ми часто дивимося на людей крізь призму стереотипів. Людям, яких об'єднує тільки одне — наявність вірусу в крові — приписують негативні риси, переносючи ці якості з окремих представників спільноти на всіх її членів. Для розвитку стигми необхідне

підґрунття: незнання та страх. Ми повинні пам'ятати про те, що серед нас живуть ВІЛ-позитивні люди. Є поміж них і діти (*ви вже знаєте, що вони мають такі самі права, як і ви*). Їм ніхто не має права дорікати, що вони ВІЛ-позитивні. Навпаки, ви повинні допомогти їм, виявивши розуміння та співчуття. Кожен із нас хоча б раз у житті потрапляв у важкі ситуації або мав проблеми, які було важко вирішити. Поради друзів, підтримка завжди допомагають знайти вихід, повірити у власні сили й можливість змінити ситуацію. «Я знаю напевно тільки одне: якби люди сильніше любили одне одного, наше життя стало б значно кращим» — так говорила мати Тереза. Прислухайтесь до її слів.



Довежіть, що ви знаєте

1. Як протидіяти стигмі й дискримінації ВІЛ-позитивних людей?
2. Як пов'язані порушення моральних засад поведінки людини з поширенням ВІЛ/СНІДу в Україні?
3. Яке значення мають моральні цінності для профілактики ВІЛ-інфікування?



Домашнє завдання

Виконайте тест із рубрики «Удосконалюємо себе» та обговоріть його результати з батьками й близькими людьми.



Удосконалюємо себе

Запропоновану методику використовують для дослідження співпереживання, тобто вміння поставити себе на місце іншої людини, і здатності до емоційної чуйності щодо переживань інших людей. Співпереживання сприяє збалансованості міжособистісних стосунків. Воно робить поведінку людини соціально зумовленою.

Чи вмієте ви співчувати

Інструкція. Для встановлення рівня співчуття необхідно відповісти на кожне з 36 тверджень (на бланку відповіді або в робочому зошиті), щодо яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами: «не знаю» — 0; «ні, ніколи» — 1; «іноді» — 2; «часто» — 3; «майже завжди» — 4; «так, завжди» — 5.

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж із серії «Життя знаменитих людей».
2. Підлітків дратує надмірна турбота батьків.
3. Мені подобається міркувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних передач надаю перевагу передачам про сучасну музику.
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не треба втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Люди похилого віку дуже вразливі без причин.
9. Коли в дитинстві слухав (слухала) сумну історію, на мої очі наверталися сльози.
10. Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я не звертаю уваги на критику щодо мене.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощаю все батькам, навіть якщо вони, на мою думку, були не праві.
14. Якщо кінч погано тягне, його потрібно шмагати батогом.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, немов це відбувається зі мною.
16. Батьки до своїх дітей справедливі.
17. Я завжди втручаюся у сварку підлітків і дорослих.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій моїх батьків.

19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми й книжки можуть викликати сльози тільки в несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив (приводила) додому кішок і собак.
23. Усі люди необґрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Побачивши покалічену тварину, я намагаюся їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну подію, я намагаюся не ставати свідком.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій своїх хазяїв.
31. Зі скрутною конфліктної ситуації людина має знайти вихід самостійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є причини.
33. Молодь повинна задовольняти будь-які прохання й дивацтва старших за віком.
34. Мені хотілося б розібратися, чому деякі мої однокласники іноді бувають замислені.
35. Безпритульних тварин треба ловити та знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся змінити тему розмови.

Опрацювання даних. Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь вашої відвертості. Чи не відповіли ви «не знаю» на деякі з тверджень під номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не позначили пункти 11, 13, 15, 27 відповідями «так, завжди»? Якщо це так, то ви не побажали бути відвертими перед собою, а в деяких випадках прагнули здаватися кращими, ніж є. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перелічені твердження ви дали не більше трьох нещирих відповідей, при чотирьох — варто сумніватися в їхній вірогідності, а при п'яти — можете вважати, що роботу виконали дарма.

Тепер підсумуйте всі бали, одержані за пункти 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 і 32. Порівняйте результат зі шкалою розвиненості співчутливості.

Якщо ви набрали *від 82 до 90 балів* — у вас болісно розвинене співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрій співрозмовника, який ще не встиг сказати ані слова. Вам важко від того, що інші використовують вас як громовідвід, звалюють на вас свій емоційний стан. Погано почуваетесь в присутності «важких» людей. Дорослі й діти охоче довіряють вам свої таємниці та звертаються за порадою. Нерідко відчуваєте провину, побоюючись завдати людям клопоту; не тільки словом, а й навіть поглядом боїтеся їх зачепити. Водночас самі дуже вразливі. Можете страждати, побачивши скалічену тварину. Ви потребуєте емоційної підтримки людей.

Від 63 до 81 бала — ви чутливі до потреб і проблем інших людей, великодушні, схильні багато що їм прощати. Зі справжнім інтересом ставитеся до людей. Ви емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюєте контакти з оточенням і знаходите спільну мову. Люди цінують вашу щиросердність. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику щодо себе. В оцінці подій більше довіряєте своїм почуттям. Волієте працювати з людьми, ніж самостійно.

Від 37 до 62 балів — оточення не може назвати вас «товстошкірим» («товстошкірою»), але водночас ви не належите до особливо чутливих осіб. У міжособистісних стосунках судити про інших більше схильні за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. У спілкуванні уважні, намагаєтесь зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвому виявленні почуттів співрозмовника втрачаєте терпіння. Волієте делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим (упевненою), що її сприймуть. Читаючи художні твори й переглядаючи фільми, частіше стежите за дією, ніж за переживаннями героїв. У вас немає розкутості почуттів, і це заважає вашому повноцінному сприйняттю людей.

Від 12 до 36 балів — вам важко встановлювати контакти з людьми, незатишно почуваетесь у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках людей, які вас оточують, часом здаються вам незрозумілими й позбавленими змісту. Надаєте перевагу заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Імовірно, у вас мало друзів, а тих, хто є, цінуєте більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чуйність. Люди платять вам тим самим.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть цікаву інформацію та підготуйте повідомлення на тему «Безпека як потреба людини».

ТЕМА 2. СУЧАСНИЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗПЕКИ

§ 27. Безпека як потреба людини. Види та рівні загроз. Стратегія національної безпеки України. Сфери національної безпеки

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному й глобальному рівнях;
- про основні пріоритети та сфери національної безпеки України;
- про роль безпеки в ієрархії потреб.



Пригадайте!

Які бувають потреби людини?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Небезпечі краще йти назустріч, ніж очікувати її на місці»? (Сократ, давньогрецький філософ).

Безпека як потреба людини. Пригадайте, що найвищою потребою людини є духовний розвиток, який спонукає її дбати не тільки про безпеку свою та близьких, а й про безпеку наступних поколінь і всього живого на Землі. Потреба в безпеці належить до базових, першочергових потреб людини, коли існуванню суспільства, життю людини, її власності й благополуччю не загрожують ніякі деструктивні чинники. Потреба в безпеці має об'єктивний характер і реалізується як на індивідуальному, так і на колективному (груповому) рівнях. Зазначимо, що, на відміну від багатьох інших потреб, потребу в безпеці неможливо повністю задовольнити, адже загрози безпеці існують постійно.

Гарантування безпеки для будь-якого суспільства є життєво важливим інтересом. Задоволення таких інтересів здійснюють спеціалізовані органи та сили, що мають відповідні функції та засоби.

Людина та її безпека. Найбільша цінність суспільства — людина, її життя та здоров'я. Проте з кожним роком кількість чинників, що негативно впливають на

них, збільшується. Найчастіше їх породжує сама людина: її діяльність, небезпечна поведінка, науково-технічний прогрес. Як складова частина біосфери, людина постійно взаємодіє з довкіллям, змінює його, пристосовуючи до власних потреб, і водночас безпосередньо залежить від нього. Кожен із нас для забезпечення життєдіяльності повинен дихати чистим повітрям, харчуватися нешкідливими продуктами, жити в безпечних умовах. Що таке *небезпека* та *безпека*?



Запам'ятайте!

Небезпека — це будь-яке явище, здатне заподіяти шкоду життєво важливим інтересам людини.

Безпека — це стан певних умов життєдіяльності людини, за яких у її оточенні відсутні (або зведені до мінімуму) зовнішні чинники, що загрожують її життю та здоров'ю.

Чи можлива абсолютна безпека? Ні, будь-яка діяльність є потенційно небезпечною. Тому важливо вміти запобігати ризикам, які можуть призвести до того чи іншого виду небезпеки.

Розрізняють поняття «національна безпека» і «громадська безпека». Так, у Законі України «Про основи національної безпеки України» **національну безпеку** визначено як захищеність життєво важливих інтересів людини й громадянина, суспільства й держави та забезпечення сталого розвитку суспільства, своєчасного виявлення й нейтралізації реальних і потенційних загроз національним інтересам.

Стратегія національної безпеки України. Сфери національної безпеки. *Стратегія національної безпеки України* — це система офіційно прийнятих сучасних поглядів держави на потреби, цінності, інтереси особи, суспільства й держави, загрози й небезпеки, а також напрями, засоби та способи їхнього забезпечення в умовах дії реальних чи потенційних загроз.

Правову основу у сфері національної безпеки України становлять Конституція та інші закони України, міжнародні договори, згоду на обов'язковість яких надала Верховна Рада України, а також видані для виконання законів інші нормативно-правові акти.

Об'єктами національної безпеки є:

- *людина й громадянин* — їхні конституційні права та свободи;
- *суспільство* — його духовні, морально-етичні, культурні, історичні, інтелектуальні та матеріальні цінності, інформаційне й навколишнє природне середовище та природні ресурси;
- *держава* — її конституційний лад, суверенітет, територіальна цілісність і недоторканність.

Види та рівні загроз. Залежно від конкретних потреб існують різні системи класифікації видів і рівнів загроз — за джерелом походження, локалізацією, наслідками, збитками, сферою прояву, структурою, характером впливу на людину тощо.

За *джерелом походження* розрізняють загрози: природні, техногенні, антропогенні, екологічні, соціальні, біологічні.

За *характером дії на людину* загрози поділяють на групи: фізичні, хімічні, біологічні, психофізіологічні.

За *локалізацією* загрози бувають: пов'язані з літосферою, гідросферою, атмосферою, космосом. (*Пригадайте вивчене з курсу географії*).

За *наслідками*, що спричинили загрозу здоров'ю: утома, захворювання, травми, аварії, пожежі, летальні наслідки тощо.

За нанесеними *збитками*: соціальні, технічні, екологічні, економічні.

Сфери прояву загроз: побутова, спортивна, дорожньо-транспортна, виробнича, військова тощо.

Що таке громадська безпека. *Громадська безпека* — це стан захищеності суспільства, таких його цінностей, як життя та здоров'я людей, власності, довкілля, нормальної діяльності підприємств, установ та організацій від небезпечних посягань.

Хто повинен гарантувати стан громадської безпеки? До кого людина може звернутися в разі потреби її забезпечення? Це органи державної влади (держава), органи місцевого самоврядування, недержавні об'єднання та формування тощо. Це також органи виконавчої влади, які здійснюють функції забезпечення громадської безпеки: прокуратура, Національна поліція України, Міністерство внутрішніх справ України, Міністерство оборони України, Служба безпеки України, Міністерство охорони здоров'я України (мал. 65) тощо.

Особиста безпека людини та право. Конституція України та національне законодавство гарантують багато прав і свобод. Як зазначено в Конституції України, ніхто не може бути обмежений у своїх правах на підставі раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного й соціального походження, майнового стану та за іншими ознаками.

Особиста безпека людини — це стан захищеності її життєдіяльності від безпосередніх загроз її життю, здоров'ю, тілесній неушкодженості, а також особистій свободі.

Фізичні й особистісні права, які необхідні для фізичного існування, розвитку та безпеки людини, — це передусім невід'ємне право на життя (ст. 27 Конституції). Так, в Україні скасовано смертну кару як міру покарання навіть за найтяжчі злочини.

Державна миролюбна політика, яка унеможливає війни та конфлікти, ефективна боротьба зі злочинністю, відповідний рівень системи охорони здоров'я (запобігання дитячій смертності, боротьба з онкозахворюваннями тощо) є гарантією особистісної безпеки людини.

Конституція України (ст. 28) (мал. 66, с. 150) закріплює право кожного на повагу до його гідності та встановлює норму, за якою катування й інші жорстокі, нелюдські або такі, що принижують гідність, види поведінки й покарання є грубим порушенням прав людини.



а

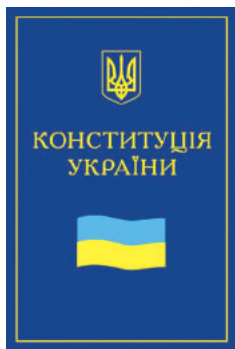


б



в

Мал. 65. Завдання національної поліції (а), військових (б), лікарів (в) — гарантувати громадську безпеку



Мал. 66. Конституція України забезпечує права громадян

Конституція України гарантує кожному *право на свободу світогляду та віросповідання* (ст. 35). Разом з тим в Україні заборонено створення та діяльність тоталітарних релігійних організацій (пригадаймо: тоталітарна релігійна організація — організація, діяльність якої спрямована на порушення прав і свобод громадян через використання заходів небезпечного психологічного впливу).

Екологічна безпека людини. *Екологічна безпека* — це компонент національної безпеки, який забезпечує захищеність життєво важливих інтересів людини, суспільства, довкілля та держави від реальних або потенційних загроз, які створюють антропогенні або природні чинники стосовно навколишнього середовища.

Об'єктами екологічної безпеки є природні ресурси та довкілля як матеріальна основа державного й суспільного розвитку.

Нині через неухильне насичення природного середовища технікою людина дедалі більше прагне спілкуватися з природою — джерелом відновлення її фізичних і духовних сил. Для відпочинку багато людей виїжджає з міст на природу — у ліси, на береги річок і озер. Чому ж деякі люди по-хижацькому ставляться до природи, руйнують її? Це відбувається тому, що таку моральну норму, *як любов до природи*, дехто розуміє як споживацьку. Моральна норма — *бережливе ставлення до природи* — повинна змінити традиційне ставлення до неї як до невичерпного джерела ресурсів, які можна витратити, не дбаючи про збереження. Важливо, щоб людина не ставила особисті інтереси над інтересами суспільства.



Мал. 67. Збережемо природу!

Відповідно до статті 16 Конституції України, гарантування екологічної безпеки й підтримання екологічної рівноваги на території України, подолання наслідків Чорнобильської катастрофи — катастрофи планетарного масштабу, збереження генофонду українського народу є обов'язком держави. Тож першочерговими проблемами екологічної безпеки є збереження генофонду людства, виживання, забезпечення права на життя та сприятливе природне середовище (мал. 67).



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари та дайте оцінку з погляду моралі таким думкам про розв'язання суперечностей між науково-технічним прогресом і завданням збереження природи.

- Людина, якщо хоче зберегти природу, має хоча б зменшити свій вплив на неї.
- Треба раціоналізувати природокористування — розробити замкнуті виробничі процеси, щоб відходи виробництва були використані повторно.
- Людина повинна прагнути виправити те, що зруйнувала в природі, очистити те, що забруднила, і цього буде досить.
- Проблема буде вирішена сама. Адже змінюється не тільки природа, а й людина. Вона пристосується до радіації, навчиться дихати забрудненим повітрям.
- Якщо буде погана екологія на Землі, людина почне освоювати космічний простір та інші планети.
- Технічно розвинене суспільство мимоволі згубно впливає на природу. Ушкоджена природа — плата за комфорт і технічний прогрес. У цьому розумінні діяльність людини ворожа природі.

Економічна та продовольча безпека людини. *Економічна безпека* людини передбачає гарантування доходів людини, достатніх для задоволення наявних потреб. Згідно з Конституцією України, до соціальних прав, від яких залежить економічна безпека людини, належать права на працю (ст. 43), соціальний захист (ст. 46), житло (ст. 47), достатній життєвий рівень (ст. 48), а також на медичне страхування (ст. 49).

Продовольча безпека — це такий рівень продовольчого забезпечення населення, який гарантує соціально-політичну стабільність у суспільстві, виживання і розвиток нації, особи, сім'ї, стійкий економічний розвиток.

Продукти харчування відіграють важливу роль у життєдіяльності людини. Тому розвиток харчової промисловості та сільськогосподарська продукція, що є основою харчування, набувають значення демографічного чинника, що є основним у забезпеченні природних потреб людини. Тож вивчення проблем продовольчої безпеки має значну актуальність.

Нині у високорозвинених країнах населення надає перевагу екологічно чистим продуктам харчування. Однак для отримання високих урожаїв виробники застосовують засоби хімічного захисту сільськогосподарських рослин, мінеральні й органічні добрива, що за певних умов негативно позначається на якості продуктів харчування. З 28 пестицидів, які найчастіше використовуються, щонайменше 23 є канцерогенами, 30 % усіх інсектицидів також є канцерогенами. Щоб отримати високі прибутки, підприємці намагаються надати своїй продукції привабливого вигляду, своєрідного смаку тощо. Для цього зазвичай використовують небезпечні для людини синтетичні барвники, наповнювачі, харчові добавки, генетично модифіковані організми.

Військова безпека. *Військова безпека* — це стан захищеності прав і свобод громадян, базових інтересів і цінностей суспільства та суверенної держави від можливих зазіхань із застосуванням військової сили. Основною метою гарантування воєнної безпеки є усунення зовнішніх і внутрішніх загроз національній безпеці держави у воєнній сфері та створення сприятливих умов для гарантова-

ного захисту її національних інтересів. Особливість військової безпеки полягає в тому, що вона є частиною державної й водночас функціонує як самостійне явище. Військові аспекти мають усі інші види безпеки — соціальна, економічна, екологічна, інформаційна тощо.

Інформаційна безпека. *Інформаційна безпека* держави характеризується ступенем захищеності, отже, стійкістю основних сфер життєдіяльності (економіки, науки, техносфери, сфери управління, військової справи, суспільної свідомості тощо) до небезпечних (дестабілізуючих, деструктивних, таких, які суперечать інтересам країни, тощо) інформаційних впливів, причому як до впровадження, так і до вилучення інформації. Поняття «інформаційна безпека» не обмежується безпекою технічних інформаційних систем чи безпекою інформації в цифровому або електронному вигляді, а стосується всіх аспектів захисту інформації незалежно від форми, у якій вона перебуває.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи, обговоріть наведені ситуації. Визначте, який вид безпеки людини було порушено в кожній з них. Змоделюйте її наслідки й алгоритм дій, який допоможе вам вирішити ситуацію.

Ситуація 1. Компанію друзів під час прогулянки на вулиці затримали співробітники національної поліції. Не пояснивши підстав затримання, вони здійснювали в не-встановленій формі певні дослідчі дії (особистий огляд, упізнання тощо).

Ситуація 2. Під час катання на каруселях дівчина отримала травму ноги внаслідок несправності замка на паску безпеки.

Ситуація 3. Під час спорудження будинку був зруйнований каналізаційний колектор, унаслідок цього викиди потрапили в море.

Ситуація 4. Родина вклала кошти в будівництво нового житла, проте внаслідок фінансової кризи в країні гроші знецінилися, а будівельна компанія збанкрутіла.

Ситуація 5. Підприємство випускає кондитерські вироби, у складі яких містяться барвники, заборонені через небезпеку для здоров'я. На упаковці їх не зазначено.

Ситуація 6. Під час чергових виборів депутатів у місцеву раду керівник однієї з комерційних структур примушував своїх підлеглих віддати голос за конкретного кандидата в депутати, який був його родичем, погрожуючи звільненням.



Кроки до успіху

Національна безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави. Пріоритетними національними інтересами України є створення громадянського суспільства, забезпечення прав і свобод людини, досягнення національної злагоди й стабільності, забезпечення державного суверенітету, налагодження відносин з усіма державами, інтегрування в європейську та світову спільноту тощо.

Індивідуальна безпека людини залежить від стану довкілля, її поведінки, рівня компетентності й особистих якостей. Про це також ітиметься в наступних параграфах.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке громадська безпека?
2. Що таке особиста безпека?
3. Які існують види та рівні загроз?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми вивчене на уроці. Порадьтеся, як можна звести до мінімуму ті чинники, які можуть зашкодити особистій безпеці людини.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть цікаву інформацію та підготуйте повідомлення на тему «Що таке глобальні небезпеки?».

§ 28. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про глобальні загрози, породжені діяльністю людини;
- про необхідність контролювати розвиток людства.



Пригадайте!

Що таке *навколишнє середовище*? Як людина може змінювати природу (мал. 68)?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Природа — це вічне життя, становлення та рух. Природа не визнає жартів, вона завжди правдива, завжди серйозна, завжди сувора; вона завжди права; помилки ж ідуть від людей. Природа — творець усіх творців?» (Й. В. Гете, німецький письменник).

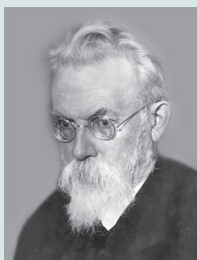
Про біосферу та ноосферу. Середовище існування живих організмів на Землі називають **біосферою** (сферою життя). Учені по-різному трактують це поняття, залежно від того, на що спрямований акцент під час дослідження екологічних проблем. Однак основним, мабуть, є вчення про розуміння сутності навколишнього середовища, яке було сформульоване в праці В. Вернадського «Біосфера», опублікованій на початку ХХ ст. Учений сприймав Землю як єдиний живий організм, у якому зовсім різні, на перший погляд, процеси в трьох зовнішніх сферах Землі — літосфері, гідросфері й атмосфері (*пригадайте курс географії*) — тісно пов'язані між собою. Він одним із перших усвідомив величезний перетворювальний вплив живих організмів на всі три зовнішні оболонки Землі в планетарному масштабі, тісну взаємодію та взаємозалежність усіх форм життя. Хоча термін «ноосфера» (з грецьк. *сфера розуму*) запровадив французький філософ і природознавець П. Тейяр де Шарден, але розвинув його В. Вернадський. Зміст його концепції такий: впливати на природу, змінювати біосферу треба особливо раціонально, не жити сьогоднішнім днем, а думати про майбутні наслідки. Обов'язковою умовою діяльності людини, за В. Вернадським, як і раніше, має залишатися сприятливий



Мал. 68. Життя на Землі — у руках людини

стан біосфери, адже людина, як і інші живі істоти Землі, пристосована лише до тих природних умов, у яких вона народилась і живе. В іншому середовищі, якісно відмінному від цього, люди жити не можуть. Біосфера, що сформувалася еволюційно як складова частина космічної організації матерії та з якою нерозривно пов'язана людина, має бути збережена на благо людей. Саме в цьому полягає сенс ноосфери — не стихійне руйнівне втручання в природу, а науково обґрунтоване збереження на Землі умов для життя й щастя людей.

Гордість України



Володимир Іванович Вернадський (1863–1945) — видатний український учений, народився в Петербурзі в сім'ї українського економіста, професора І. Вернадського.

Він багато зробив для відродження України, її культури й науки. Зокрема, був організатором і першим президентом Усеукраїнської академії наук, Національної книгозбірні України, Комісії з вивчення продуктивних сил України тощо. Усесвітню славу ученому принесли створені ним учення про біосферу та ноосферу.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари та висловте судження щодо виконання поданих умов, необхідних для створення ноосфери, і чинників, які перешкоджають їхній реалізації.

В. Вернадський уважав, що ноосфера — це такий стан біосфери, у якому мають виявитися розум і спрямована ним праця людини як нова геологічна сила. Він визначив декілька загальних умов, які необхідні для створення ноосфери:

- людство повинне об'єднатися в економічному й інформаційному просторі;
- ноосфера — явище всепланетне, тому людство має прийти до цілковитої рівності рас, народів, незалежно від кольору шкіри й інших відмінностей;
- ноосфера не може бути створена до припинення війн між народами.

Очевидно, що ноосфера в просторі значною мірою перекривається біосферою, але не тотожна їй. Темпи розвитку ноосфери незрівнянно вищі від темпів змін біосфери.

Глобальні загрози зміни клімату. Проблема зміни клімату нині надзвичайно актуальна. Її наслідки проявляються вже тепер, а в майбутньому, якщо не вжити попереджувальних заходів, вони можуть загрожувати стабільному існуванню екосистем, здоров'ю та життю людей.

Парниковий ефект. Однією з найважливіших характеристик клімату є температура, від якої залежить існування життя на нашій планеті. На Землі підтримання певної температури атмосфери забезпечують випромінювання Сонця та **парниковий ефект** (мал. 69). Парниковий ефект існує на нашій планеті сотні мільйонів років з моменту появи атмосфери, підтримуючи на Землі температуру, придатну для існування життя. Енергія Сонця досягає Землі й обігріває її. Земля частково відбиває цю енергію, а частково перетворює її на інфрачервону — тепло. Саме через парникові гази в атмосфері, що огортають нашу планету, наче ковдра, частина відбитої енергії залишається на Землі. Тому Земля набагато тепліша, ніж планети, на яких немає атмосфери.



Мал. 69. Причини утворення парникового ефекту

Однак потрібно розрізняти природний парниковий ефект і парниковий ефект, що виник унаслідок діяльності людини, так званий **антропогенний парниковий ефект**. Розвиток науково-технічного прогресу (*пригадайте з курсу історії, коли відбувся період індустріальної революції*) призвів до забруднення довкілля та викидів в атмосферу значної кількості парникових газів (*пригадайте курс хімії*), які вловлюють сонячну енергію і в такий спосіб призводять до підвищення температури атмосфери Землі.



Висловлюємо свою думку

Які є способи зниження загрози глобального потепління та зміни клімату?

Вплив на стан здоров'я. Підвищення температури може негативно впливати на здоров'я людей. (*Пригадайте вивчене раніше*). Збільшиться частота небезпечних метеорологічних явищ, наприклад повеней, засух, лісових пожеж, тропічних циклонів. Як наслідок, можуть виникнути масові евакуації та міграції сотень тисяч людей через загрозу голоду та знищення звичної інфраструктури забезпечення життєдіяльності.

Екологічний вплив. Існування різних екосистем визначається насамперед кліматом. Живі організми пристосовуються до життя в певних природних, у тому числі й кліматичних, умовах більш-менш широкого діапазону. Якщо клімат зазнає істотної трансформації або його зміни відбуватимуться дуже швидко, то частина видів буде змушена переміститися в інші райони, пристосуватися до нових умов або загинути. Зміни температури та кількості опадів, найімовірніше, загрожуватимуть зникненням або повним вимиранням великої кількості

видів рослин і тварин, які не зможуть швидко пристосуватися до мінливих умов. Підвищення температури спричинятиме танення льодовиків і морського льоду, а також розширення океанів, унаслідок цього підійматиметься рівень моря, що загрожуватиме зникненням заболочених територій.

Озоновий шар. Найважливішим складником атмосфери є шар атмосферного озону над пограничним шаром планети (стратосфери), у межах якого концентрація молекул озону в середньому в 10 разів вища, ніж біля поверхні Землі. Він захищає живі організми Землі від шкідливого впливу короткохвильової ультрафіолетової радіації Сонця. Зменшення цього шару може призвести до серйозних наслідків для людства. Адже саме він повністю поглинає ультрафіолетове випромінювання Сонця в тій спектральній ділянці, що є найбільш руйнівною для біологічних систем.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах подану інформацію.

Зменшення озонового шару спричиняють *озоноруйнуючі речовини (ОРР)*, що вивільняються в атмосферу в результаті людської діяльності. І хоча руйнація озону відбувається під впливом різних речовин, найнебезпечнішими є фторхлор- і фторбромфреони, які в процесі розпаду в стратосфері виділяють атоми Сl і Br. Ці речовини вже понад 70 років використовуються як холодоагенти в холодильниках і кондиціонерах, як розріджені під тиском гази для аерозольних сумішей, очищувачі для електронних приладів, для хімічного чищення одягу, у виробництві пінопластиків. Крім холодоагентів, «ворогами» атмосфери є метилбромід, значна кількість якого використовується в сільському господарстві для збереження зерна; галони — піноутворювачі в вогнегасниках. Останні дуже подібні до фреонів, але в 10 разів небезпечніші для озонового шару. При вивільненні в атмосферу ОРР повільно підіймаються в стратосферу, де під дією ультрафіолетового випромінювання викликають розкладання озону, спричиняючи руйнування озонового шару. Одна молекула ОРР руйнує тисячі молекул озону. Цей процес повільний і займає багато часу, але тривалість життя ОРР в атмосфері може сягати десятків років.

- Розробіть план заходів щодо зменшення викидів ОРР, який містив би і ваш особистий внесок.

Ультрафіолетове випромінювання. Надмірне опромінення ультрафіолетом може призвести до розвитку гострих і хронічних уражень шкіри, очей, імунної системи. Найпростіший і загальновідомий приклад негативного впливу УФ-випромінювання на людину — *сонячний опік*. До інших гострих уражень належать фотокератит і фотокон'юнктивіт. За постійної дії надмірної кількості УФ-променів у людини можуть виникнути різні види раку шкіри й катаракта. Проте УФ-випромінювання може бути й корисним: стимулює вироблення вітаміну D у шкірі, ним знезаражують воду та вбивають хвороботворні мікроби, використовують для лікування захворювань шкіри, рахіту, жовтяниці.

Для попередження негативного впливу УФ-випромінювання на людину ВООЗ разом із Всесвітньою метеорологічною організацією (ВМО) та іншими організаціями розробили Глобальний сонячний ультрафіолетовий індекс. Він є доступним і зрозумілим засобом попередження людей про небезпеку перебування на відкритому сонці та необхідність не допускати ураження організму УФ-випромінюванням.

Підкислення. Хімічне забруднення атмосферного повітря, спричинене людською діяльністю, — це наявність речовин хімічного походження в атмосферному повітрі в кількостях і протягом часу, що можуть прямо або опосередковано негативно впливати на здоров'я людини та стан довкілля. У повітря постійно надходять різноманітні гази, дрібні часточки й рідкі речовини природного та штучного походження. Природні забруднювачі атмосферного повітря утворюються внаслідок вулканічної діяльності, лісових і степових пожеж, вивітрювання, пилових бур і розкладання живих організмів. Природні забруднювачі здебільшого не завдають великої шкоди людині та довкіллю, бо регулюються природним кругообігом речовин.

Найнебезпечнішим є хімічне забруднення повітря, спричинене людською діяльністю (автомобілі, промислове виробництво, вироблення електроенергії та тепла тощо). Основні хімічні забруднювачі атмосферного повітря, потрапляючи безпосередньо в атмосферу, швидко змішуються з повітрям нижніх шарів атмосфери (тропосфери). За певних умов деякі з них вступають у хімічні реакції з іншими забруднювачами або з основними компонентами повітря (Оксигеном, Нітрогеном, водяною парою), утворюючи нові, так звані вторинні забруднювачі. Один із найтипівіших прикладів — **кислотні опади**. Які наслідки кислотних опадів? Це негативний вплив на здоров'я людей і тварин, пам'яток культури, будівель, металевих конструкцій, зараження води в прісноводних водоймах тощо.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами «Державні чиновники», «Учителі», «Природозахисники», «Мас-медіа», «Учні», «Законодавці» і вирішіть проблему «Що перешкоджає нашому суспільству активно боротися з кислотними опадами?»

Для запобігання негативним впливам кислотних опадів потрібно врахувати такі чинники:

- раціональне використання аміачних добрив і їхнє неналежне зберігання;
- просування та розроблення електричних і гібридних транспортних засобів для зменшення викидів;
- використання альтернативних джерел енергії замість твердого палива;
- посилення теплоізоляції будинків та обладнання;
- більш широке використання відновлювальних джерел енергії — сонця, вітру, води, біомаси, геотермальних джерел енергії, припливів тощо;
- облаштування автодвигунів каталітичними перетворювачами, запровадження на підприємствах і теплоелектростанціях систем очищення повітря;
- очищення палива від сірки перед використанням;
- сприяння запровадженню енергоефективних технологій, користування громадським транспортом;
- ухвалення суворих нормативно-законодавчих актів щодо транспортних засобів;
- демонстрація переваг залізниці та водного транспорту перед автотранспортом;
- заохочення використання велосипедів для пересування на невеликі та середні відстані в містах;
- обмеження на викиди повітряного транспорту на міжнародному рівні.

Демографічна проблема людства. Демографічна проблема полягає в стрімкому зростанні кількості населення в країнах, що розвиваються, і в загрозі *депопуляції*, тобто перевищенні кількості померлих над кількістю народжених в

економічно розвинених країнах. Обидва процеси є негативними для людства. Крім того, одним із чинників демографічної проблеми є швидкі темпи зростання міст і міських агломерацій. Збільшується також неконтрольована міграція.

Нині найгостріша демографічна ситуація склалася в країнах, що розвиваються. У більшості країн Азії, Африки, Південної та Центральної Америки населення подвоюється за кожні 20–30 років. Це переважно економічно слабкорозвинені, бідні країни. Стрімке зростання їхнього населення — одна з причин існування великої армії безробітних і бездомних. Понад 1 млрд людей у світі постійно недоїдають.

Вирішення цієї глобальної проблеми залежить від розв'язання складного комплексу соціально-економічних завдань сучасності (регулювання стрімкого зростання кількості населення, подолання розриву в розвитку між багатими й бідними країнами, усунення голоду й неграмотності; радикальне продовження життя людей; проблема онкологічних, серцево-судинних захворювань тощо).



Кроки до успіху

Навоколишнє середовище — це необхідний для існування людства простір, що зазнає впливу суспільства, яке в ньому живе. Його (середовище) частково дає природа й частково створює сама людина.

Кожен з вас може зробити свій внесок, наприклад, у зниження загрози глобального потепління та зміни клімату. Це й відновлення лісів, що споживають надлишковий вуглекислий газ, перетворення органічних відходів на компост замість спалювання, раціональне використання автомобілів і надання переваги велосипедам і громадському транспорту, ефективне споживання електроенергії вдома завдяки використанню предметів, що не ставлять під загрозу озоновий шар Землі.

Світова громадськість ужила заходів для відновлення озонового шару. Учені, бізнесмени, політики, представники громадських організацій і засобів масової інформації сіли за стіл переговорів. Були прийняті важливі документи, зокрема *Віденська конвенція про охорону озонового шару планети (1985)* і *Монреальський протокол про речовини, що руйнують озоновий шар*, з метою регулювання, поступового зниження й остаточної відмови від використання озоноруйнівних речовин. Понад 160 країн уже підписали ці документи та заснували міжнародний фонд під назвою *Глобальний екологічний фонд (ГЕФ)* для спрямування зусиль на допомогу країнам, що розвиваються. Діяльність ГЕФ уключає класифікацію товарів за рівнем умісту озоноруйнівних речовин. Багато країн уже реалізували Національну програму обмеження використання таких речовин.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке ноосфера?
2. Яку загрозу становить парниковий ефект?
3. Чим загрожує людству демографічна проблема?



Домашнє завдання

Проведіть дослідження у своєму місті або селищі, його околицях, залучивши однодумців, і знайдіть докази шкоди, завданої підкисленням (пошкоджені дерева, будівлі, пам'ятки культури, металеві конструкції тощо). Зробіть припущення про те, викиди яких підприємств у вашій місцевості можуть спричинити утворення кислотних дощів.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про можливі способи підвищення енергоефективності вдома, раціонального споживання різних товарів, користування транспортними засобами тощо. Знайдіть старі фотографії вашого населеного пункту й принесіть їх до класу.

§ 29. Розвиток екологічно доцільного мислення та поведінки

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про необхідність контролювати розвиток людства;
- про позитивні й негативні наслідки технічного прогресу;
- про відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості.



Питайте!

Які вам відомі позитивні й негативні наслідки технічного прогресу?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «...Ми всі несемося вдалину на одній і тій самій планеті — ми екіпаж одного корабля»? (А. де Сент-Екзюпері, французький письменник).

Процеси урбанізації та їхні наслідки. **Урбанізація** (від латин. *urbanos* — міський) — процес розростання міст і збільшення кількості міського населення, підвищення ролі міст у соціально-економічному й культурному житті суспільства. Сучасний побут людини, її житло насичені різноманітними джерелами небезпеки, що характерні й для виробничого середовища. Найінтенсивніше вони проявляються на урбанізованих територіях — у містах і селищах. Місто нагадує екосистему з власною інфраструктурою, динамікою та метаболізмом. Подібно до того, як повітря та ґрунт у лісі формуються під впливом рослин і тварин, зміни в міському середовищі є основою законів діяльності в містах. Скупчення людей і зосередження промисловості в обмеженому просторі впливають на місцеві види рослин і тварин. Немає жодного міста, що могло б існувати тільки у своїх офіційних межах. Енергія, вода, повітря та інші ресурси, які використовуються для побуту мешканців і для промислового виробництва, надходять у населені пункти ззовні, а побутові й промислові відходи вивозять за їхні межі. Урбанізацію можна вважати одним з основних джерел екологічних проблем у планетарному масштабі.

Урбанізація в Україні. До 1918 р. наша країна була аграрною, у містах проживало 18 % населення. Наприкінці ХХ ст. вже майже 70 % загальної чисельності населення проживало в містах. За кількістю великих міст (з населенням понад 100 тис. осіб) наша держава тепер посідає одне з провідних місць серед країн світу. Таких міст нині 61. В Україні є міста з населенням, яке перевищило 1 млн осіб: Київ (мал. 70, с. 160), Дніпро, Одеса, Харків, Запоріжжя та Кривий Ріг.



Висловлюємо свою думку

Роздивіться й обговоріть старі фотографії вашого населеного пункту (що ви принесли на урок).

Чи помітили ви зміни у вашій місцевості — нові будівлі, реконструкцію старих будівель або зміни в зелених насадженнях? Що зображено на старих фотографіях? Прокоментуйте зміни, які ви помітили. Чи подобаються вам зміни, що відбулися? Які зі змін сприяють, а які заважають відпочинку й іграм? Чи викликають у вас будь-які зміни неприємні враження? Чому? Що можна зробити, щоб запобігти помилкам у майбутньому? Як ми можемо зберегти красу нашої місцевості?



а



б

Мал. 70. Краєвид лівого берега Дніпра в XIX (а) і XXI ст. (б). м. Київ

Шум і його негативний вплив на здоров'я. Звук завжди був супутником людини. Людина насолоджується шелестом листа, дзюрчання струмка наповнює душу спокоєм, під шум дощу вона засинає. Однак не всі звуки є бажаними. Небажані звуки, щодо яких використовують термін «шум», виникають унаслідок людської діяльності (наприклад, рух транспорту, промисловість, побут). Найпоширенішим наслідком шуму є роздратованість. Це відчуття з'являється не тільки через перешкоджання спілкуванню та сну, а й унаслідок зовнішнього впливу під час різних видів діяльності.

Шум негативно впливає на здоров'я, спричиняє порушення сну, позначається на його тривалості та якості. Найпоширеніший вплив шуму на людину проявляється у фізіологічному стресі (мал. 71), а при підвищеному його рівні можуть розвиватися серцево-судинні захворювання. Також спостерігається



Мал. 71. Слухання музики в навушниках — постійний стрес для організму

негативний вплив шуму на розумові здібності, ефективність і продуктивність праці. Шум здебільшого недооцінюють як екологічну проблему. Одна з причин полягає в тому, що людське вухо може пристосовуватися до різних рівнів шуму. Проте цей стан поступово призводить до глухоти та низької чутливості до широкого спектра звуків. Можна зробити висновок, що шум діє як стресовий чинник на здоров'я людини, оскільки спричиняє підвищення кров'яного тиску та часте серцебиття.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах, які основні джерела шуму в місцевості, де ви проживаєте. Де розташовані місця з найвищим рівнем шуму у вашому місті (селищі) і чому вони є

шумними? Чи є в місцях із найвищим рівнем шуму акустично непрозорі екрани (стіни або будівлі-екрани), спеціальні шумозахисні смуги озеленення? Запропонуйте заходи зниження шумового забруднення довкілля.

Відходи. Унаслідок споживання людьми величезної кількості енергії та ресурсів утворюється настільки багато відходів, що забруднення води, повітря, кислотні опади й інші негативні явища стали серйозними загрозами для довкілля всієї планети. Людство накопичило таку кількість відходів, контролювати яку стає дедалі складніше. І якщо ситуація не зміниться, люди можуть незабаром потонути у власних відходах!

У сучасному суспільстві 80 % усіх відходів утворюються внаслідок сільськогосподарської, промислової або видобувної діяльності. Інші 20 % дає домашнє господарство. Значну частину відходів, що ми викидаємо (пластикові, металеві, паперові, скляні й органічні матеріали), можна переробити. Серед глобальних екологічних проблем сучасності проблема твердих побутових відходів вирізняється тим, що кожен із нас щодня й щохвилини причетний до неї.



Мал. 72. Сміттєві полігони займають 7 % земель України

Поміркуйте

Існує декілька способів використання та перероблення відходів. Які з них, на вашу думку, є доцільними з позиції природоохоронної діяльності? Чому?

- Обмеження щодо споживання електроенергії та матеріалів — зменшується кількість відходів, як наслідок — зменшується кількість засобів і зусилля, необхідні для їхнього перероблення;
- вторинне використання — економить гроші, крім усіх інших переваг; роздільний збір відходів — багато видів цінної сировини можна використати повторно, для роботи з матеріалами вторинної переробки потрібно менше енергетичних затрат, ніж із природною сировиною;
- компостування — цінні органічні матеріали повертаються до природного циклу;
- спалювання відходів — використання відходів як палива та їхнє зменшення (спалювання в сміттєспалювальних печах); метод, що широко використовують в розвинених країнах;
- утилізація відходів на полігонах — відходи скидають у відкриті ями, часто в кар'єри (мал. 72).

Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи та побудуйте ланцюжок утворення відходів.

Складіть перелік будь-яких побутових товарів, включаючи страви (наприклад, борщ, компот, салат), одяг, взуття, меблі, побутову техніку. Опишіть ланцюжки виробництва й утворення відходів на кожній ланці.

Спрогнозуйте життєвий цикл побутових речей.

Порахуйте, скільки поліетиленових пакетів ви використовуєте протягом дня, тижня, місяця. Поміркуйте, що можна зробити, щоб зменшити цю кількість.



Мал. 73. Використані батарейки необхідно утилізувати



Мал. 74. Контейнери для відходів: пластик (а), скло (б), метал (в), папір (г)

дерева, десятки рослин, живуть два кроти, один їжак, кілька тисяч дощових черв'яків. Одна енергозберігаюча лампа містить від 3 до 5 мг ртуті. Якщо при пошкодженні лампи в повітря потрапить лише 1 мг ртуті, її концентрація становитиме 0,02 м³ повітря, що більш ніж у 60 разів перевищує гранично допустиму концентрацію. За підрахунками екологів, щорічно в Україні на полігони твердих побутових відходів потрапляють майже 500 кг ртуті, 160 кг кадмію, 260 т марганцевих сполук, 250 т натрієвих хлоридів.



Паміркуйте

Чи володієте ви поданою інформацією?

Небезпечні побутові відходи збираються окремо від інших видів побутових відходів (мал. 74), а також їх потрібно відокремлювати на етапі збирання чи сортування та передавати спеціалізованим підприємствам, які одержали ліцензії на здійснення утилізації небезпечних відходів. Крім того, передбачається установка контейнерних майданчиків для збору різних компонентів твердих побутових відходів, зокрема контейнерів для батарейок, ртутних ламп та інших небезпечних відходів або спеціальних пунктів прийому. (Інформацію про їхнє розташування ви можете отримати в місцевих органах самоврядування або в Інтернеті).

Біологічне різноманіття. Один із найважливіших і найцінніших ресурсів на Землі — різноманіття біологічних видів, відомих як *біорізноманіття*. Цей ресурс містить три компоненти:

- *генетичне різноманіття*, тобто змінюваність особин у межах одного й того самого виду;
- *різноманіття видів* — на думку біологів, нині на Землі існує 15–40 млн видів (хоча науковці класифікували тільки 1,75 млн);

- *різноманіття екосистем* — безмежна кількість лісів, пустель, полів, річок, морів, океанів та інших біологічних угруповань, що перебувають у постійній взаємодії одне з одним і з неживою природою.

Кожен живий організм містить генетичну інформацію, завдяки чому він адаптується до змін у навколишньому природному середовищі. Упродовж мільйонів років виникали нові види, а ті, що не змогли пристосуватися, зникли. Вимирання видів є природним процесом. Однак швидкість цього процесу значно прискорюється з розростанням міст і розширенням сфер людської діяльності.



Висловлюємо свою думку

Що особисто ви можете зробити, аби звести нанівець загрози зникнення біологічних видів?

Розвиток екологічно доцільного мислення та поведінки. Пригадаймо, що *духовно багатою людиною* вважають таку, котра багато знає та ще більше розуміє, у своїй діяльності зважає на почуття й поняття істини, добра та краси. Це особистість, у якій переважають духовні потреби, якій притаманні безкорисливі почуття любові та милосердя, здатність усвідомлювати себе частиною людства. Визнання людини відповідальною за природу означає, що існує дещо важливіше, ніж сама цивілізація, а економіка, політика й соціальне життя підпорядковуються моральній оцінці, яка полягає в духовності людини. Нині стає очевидним, що екологічна криза підсилюється кризою виховання людини. Тому саме від духовних якостей сучасної людини залежить доля суспільства й цивілізації.



Запам'ятай, те!

Екологічна свідомість — це глибоке розуміння нерозривного зв'язку людини з природою. Це найвищий рівень усвідомлення людиною свого місця та значення в еволюції біосфери у зв'язку з бурхливим розвитком науки й технологій.

Екологічно свідома людина дотримується правил раціонального природо-користування, піклується про поліпшення стану довкілля, бореться проти його забруднення й руйнування.

Екологічна поведінка складається з окремих вчинків (сукупність відносин, конкретних дій, умінь і навичок) і ставлень людини до них. На формування ставлень впливають цілі й мотиви особистості, а формуються вони з роками.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах моральні якості, що властиві людям, які мають екологічне мислення, а також поведінку та якості людей, які мають екологічно руйнівну поведінку. Складіть портрет таких людей. Для цього скористайтеся поданою інформацією.

- Турбота про навколишнє середовище стала звичкою.
- Емоційні реакції щодо природи неадекватні: виявляються в грубості, жорстокості, байдужості.
- Відсутнє бажання милуватися природою, цікавість до неї.
- Щоденно здійснюють «екологічні дії» (годування птахів, безпритульних тварин), оскільки тісний зв'язок між людиною та природою для них очевидний.

- Здійснюючи дії, що загрожують довкіллю, байдуже ставляться до аналогічної поведінки інших.
- Дотримуються розумного та виваженого споживання природних ресурсів.
- Не вміють зменшувати власний вплив на довкілля на побутовому рівні, не переймаються питаннями раціонального ресурсоспоживання, тому що не усвідомлюють процес використання ресурсів як вплив на природу.
- Екологічні цінності належать до топ-цінностей, вони визнають самоцінність природних об'єктів і вважають себе відповідальними за стан довкілля.
- Не вміють критично оцінювати факти, не розуміють взаємозалежності природи та людини, природи та суспільства.
- Правил поведінки дотримуються ситуативно.
- Уважають, що через вдосконалення окремої особистості можна змінити світ на краще.
- Уміють приймати рішення, безпечні для природи.
- У своїй поведінці керуються принципом «узяти від природи все».
- Часто відчують потребу в спілкуванні з природою.



Кроки до успіху

«Ми отримали в спадок невимовно прекрасний і різноманітний сад. Але біда наша в тому, що ми погані садівники, які не засвоїли найпростіших правил садівництва. Недбайливо ставлячись до цього саду, ми робимо це з безтурботним самовдоволенням неповнолітнього дурня, котрий шматує ножицями картину Рембрандта» — ці слова Дж. Дарелла, британського вченого-зоолога, повинен пам'ятати кожен житель планети Земля. Чи будемо ми берегти тварин і рослин, що оточують нас; чи зможемо боротися з шумом; чи будемо сортувати сміття; чи позбавимося екологічно руйнівної поведінки, залежить тільки від нас, від нашого екологічно свідомого мислення.



Доведіть, що ви знаєте

1. Які наслідки урбанізації?
2. Як впливає шум на здоров'я людини?
3. Що таке екологічна поведінка?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми вивчене на уроці. З'ясуйте термін придатності різних матеріалів: виробів з паперу, скла, органічних продуктів, металів і пластику.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про «сталий розвиток» людства та про міжнародне екологічне право.

§ 30. Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про зміст поняття «сталий розвиток» людства;
- про міжнародне екологічне право й екологічне законодавство України;
- про інформаційне суспільство.



Приймайте!

Яку людину вважають екологічно свідомою?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Довгий шлях життя на Землі — це урок для всіх. І вже коли людина вважає себе улюбленим дитям природи, вона повинна знати цей урок і пам'ятати, що давні істоти, які не змогли пристосуватися й не відповідали мінливим факторам довкілля, заповнюють нині своїми скелетами палеонтологічні музеї?»
(Т. Ніколов, болгарський палеонтолог, еколог).

Міжнародне екологічне право. Ідея про необхідність міжнародного співробітництва у сфері охорони навколишнього середовища вперше публічно прозвучала в 1913 р. на Першій природоохоронній міжнародній конференції (м. Берн), однак реальне втілення в життя розпочалося тільки в другій половині ХХ ст.

Міжнародні відносини щодо охорони навколишнього середовища є предметом міжнародного екологічного права.



Запам'ятайте!

Міжнародне екологічне право — це сукупність принципів і норм міжнародного публічного права, що регулюють відносини у сфері охорони навколишнього середовища та раціонального використання його ресурсів.

Міжнародне екологічне право — одна з наймолодших галузей міжнародного публічного права. Датою його зародження можна вважати проведення в 1972 р. Стокгольмської конференції ООН з навколишнього середовища. За результатами конференції були прийняті два основоположні документи — Стокгольмська декларація, яка визначила 26 принципів екологічно коректної поведінки держав, і Програма дій, на основі якої було розроблено Програму ООН з навколишнього середовища (ЮНЕП).

Значною подією в процесі становлення міжнародного екологічного права стало проведення під егідою ЮНЕП Наради урядових експертів (Монтевідео, 1981 р.), на якій обговорювали питання боротьби з транскордонними забрудненнями, компенсації екологічної шкоди тощо.

У 1992 р. в Ріо-де-Жанейро була проведена Конференція ООН з навколишнього середовища та розвитку (мал. 75), участь у якій узяли представники



Мал. 75. Конференція ООН у Ріо-де-Жанейро. 1992 р.

179 держав. У ході цієї конференції було прийнято документи, найважливішими серед яких є:

- Декларація Ріо-де-Жанейро з навколишнього середовища та розвитку (часто її називають «Декларацією Ріо» і «Зеленим кодексом поведінки держав»). Ця Декларація — логічне продовження Стокгольмської декларації 1972 р., закріплює нові принципи співробітництва держав у сфері охорони навколишнього середовища;

- Порядок денний на ХХІ ст.;
- Конвенція про біологічне різноманіття.

У Європі інтенсивне співробітництво розпочалося в 1993 р., після Європейської конференції міністрів охорони навколишнього середовища (м. Люцерн, Швейцарія), на якій було прийнято Програму дій з охорони навколишнього середовища для Центральної та Східної Європи.

Конференція аналогічного рівня відбулася в Софії в 1995 р., на ній було схвалено Керівні принципи доступу до екологічної інформації та участі громадськості в прийнятті рішень у сфері навколишнього середовища. На основі цього документа в 1998 р. було прийнято однойменну Конвенцію, учасниками якої є 35 держав, зокрема й Україна.

Міжнародне співробітництво в галузі охорони навколишнього середовища здійснюється на глобальному (усесвітньому), регіональному (наприклад, європейському, панамериканському, тихоокеанському) і локальному (наприклад, придунайському, карпатському, азово-чорноморському) рівнях.

Зміст міжнародно-правової охорони навколишнього середовища становлять такі основні напрями діяльності:

- обмеження шкідливих впливів на навколишнє середовище;
- установлення раціонального й екологічно доцільного режиму використання природних ресурсів;
- міжнародна охорона природних пам'яток і резервацій;
- регулювання науково-технічного співробітництва держав у сфері охорони навколишнього середовища.

Екологічне законодавство України. Серед різноманітних форм вираження еколого-правових норм (законів, кодексів, декретів, указів, постанов, розпоряджень, положень, інструкцій, методик, правил тощо) найважливішими є законодавчі акти. Сукупність усіх законодавчих еколого-правових актів, які регулюють, установлюють або визначають екологічні правовідносини, називають **екологічним законодавством**. Це загальні, специфічні та міжгалузеві законодавчі акти.



Висловлюємо свою думку

Ознайомтесь із структурою екологічного законодавства України (схема 13). Поясніть, як взаємопов'язані екологічне законодавство України та міжнародне екологічне право.



Поняття інформаційного суспільства. У сучасному світі знання й інформація породжують нові знання, обсяг і вплив яких на продуктивний розвиток суспільства постійно зростають. Це потребує від людства нових способів і засобів поширення та використання глобальних знань з метою подальшого прогресу, що і є основною властивістю інформаційного суспільства. Становлення та розвиток такого суспільства — характерна ознака XXI ст. Саме в інформаційному суспільстві активно розвиваються інформаційні й комунікаційні технології, створюються умови для ефективного використання знань з метою вирішення найважливіших завдань управління суспільством і демократизації суспільного життя.

Характерними ознаками інформаційного суспільства вважають:

- формування єдиного інформаційно-комунікаційного простору країни як частини світового інформаційного простору, повноправна участь України в процесах інформаційної та економічної інтеграції регіонів, країн і народів;
- упровадження й у подальшому домінування в різних сферах перспективних інформаційних технологій, засобів обчислювальної техніки й телекомунікацій;
- створення й розвиток ринку інформації та знань як факторів виробництва як додаток до ринків природних ресурсів, праці та капіталу, перетворення інформаційних ресурсів суспільства на реальні ресурси соціально-економічного розвитку, фактичне задоволення потреб суспільства в інформаційних продуктах і послугах;
- зростання ролі інформаційно-комунікаційної інфраструктури в системі суспільного виробництва;
- підвищення рівня освіти, науково-технічного й культурного розвитку шляхом розширення можливостей систем інформаційного обміну на міжнародному, національному й регіональному рівнях і, відповідно, підвищення ролі кваліфікації, професіоналізму та здібностей до творчості як найважливіших характеристик послуг праці;
- створення ефективної системи забезпечення прав громадян і соціальних інститутів на вільне одержання, поширення та використання інформації як найважливішої умови демократичного розвитку.



Запам'ятайте!

Інформаційне суспільство — це суспільство, у якому виробництво та споживання інформації є найважливішим видом діяльності, а інформація визнається найзначнішим ресурсом.



Пізнаємо себе

Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні

Об'єднайтесь у групи й обговоріть подану інформацію.

Інформатизація суспільства спричиняє й негативні явища:

- *утручання в приватне життя* — несанкціонована електронна пошта, реклама, віруси;
 - *інформаційну кризу* — другий приклад негативного явища, пов'язаного з інформатизацією суспільства;
 - *відірваність від реального життя* тих, хто занадто захоплюється інформаційними технологіями, — третє явище, що супроводжує розбудову інформаційного суспільства.
- Установіть ризики, що можуть загрожувати вам в інформаційному суспільстві, і обговоріть шляхи їхнього усунення.

Що таке сталий розвиток. Усесвітній саміт ООН, скликаний у Ріо-де-Жанейро в 1992 р. з метою розв'язання економічних, соціальних та екологічних проблем, окреслив *концепцію сталого розвитку* — новітню ідеологію суспільно-

господарської динаміки, вироблену 179 країнами світу, зокрема й Україною. За рішенням Ради ЮНЕСКО з 1 січня 2005 р. оголошено Десятиріччя освіти для сталого розвитку (2005–2014). У березні 2005 р. Україна стала однією з 55 країн, які підписали документ «Стратегія освіти для сталого розвитку».

Сталий розвиток — загальна концепція стосовно необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб і захистом інтересів майбутніх поколінь, зокрема й потреби в безпечному та здоровому довкіллі.

Термін «сталий розвиток» є офіційним українським відповідником англійського терміна «sustainable development», дослівний переклад якого з урахуванням контексту — «життєздатний розвиток», а розширене його тлумачення — «усебічно збалансований розвиток». За визначенням Комісії ООН зі сталого розвитку, його мета — задовольняти потреби сучасного суспільства, не ставлячи під загрозу здатність майбутніх поколінь задовольняти свої потреби.



Запам'ятайте!

Сталий розвиток — це гармонійний, збалансований, безконфліктний прогрес усієї земної цивілізації, який дає змогу одночасно позитивно вирішувати комплекс проблем щодо збереження довкілля, ліквідації експлуатації, бідності та дискримінації як кожної людини, так і цілих народів або груп населення, зокрема за етнічними, расовими чи статевими ознаками.

Сталий розвиток — це керований розвиток. Основою його керованості є системний підхід і сучасні інформаційні технології, які дають можливість дуже швидко моделювати різні варіанти напрямів розвитку, з високою точністю прогнозувати їхні результати та вибрати найоптимальніший. *(Більше інформації ви отримаєте з додатка 14, с. 181).*



Поміркуйте

Як ви розумієте значення принципу «Мислити глобально, діяти локально»?

Концепція сталого розвитку людства. Концепція сталого розвитку ґрунтується на п'ятих основних принципах.

1. Людство дійсно може надати розвитку сталого й довготривалого характеру, для того щоб він відповідав потребам людей, які живуть тепер, і не позбавляв майбутні покоління можливості задовольняти свої потреби.

2. Обмеження, які існують щодо експлуатації природних ресурсів, відносні. Вони пов'язані із сучасним рівнем техніки та соціальної організації, а також із здатністю біосфери до самовідновлення.

3. Необхідно задовольнити елементарні потреби всіх людей і всім надати можливість реалізувати свої мрії на більш благополучне життя. Без цього сталий і довготривалий розвиток просто неможливий. Одна з основних причин виникнення екологічних та інших катастроф — злидні, які стали у світі звичайним явищем.



Мал. 76. Gemasdar Power Plant (Іспанія) – перша сонячна станція

4. Необхідно узгодити стан життя тих, хто користується надмірними засобами (грошовими й матеріальними), з екологічними можливостями планети, зокрема щодо використання енергії (мал. 76).

5. Розміри й темпи збільшення кількості населення мають бути погоджені з виробничим потенціалом глобальної екосистеми Землі, що змінюється.



Кроки до успіху

У Конституції України стверджується, що «людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються найвищою соціальною цінністю». Поняття «безпека» (ст. 3 Конституції) набуло нового значення й посіло одне з найпріоритетніших місць у переліку загальнолюдських цінностей. Унаслідок цього формуються духовний потенціал суспільства сталого розвитку, культура безпеки та реалізуються потреби самозбереження людського роду.

«Людина постійно намагалася досягнути світ, у якому живе. Нині вчені прагнуть зазирнути в глибини космосу та проникнути в мікросвіт. Однак пізнання навколишнього середовища дедалі більше випереджає процес самовдосконалення людини. За останні 5–7 тис. років людство значно вдосконалилося в технологічній сфері, але мало змінилося морально. Саме тому, рухаючись шляхом революційного наукового прогресу, воно може збитися на манівці, якщо не усвідомить відповідальності за свої вчинки, якщо цивілізація не перетвориться із суто технократичної на гуманістичну. Розвиток новітніх біотехнологій має спрямовуватися на дійсно виважені потреби людства, а не підпорядковуватися сьогочасним економічним або політичним інтересам. Мають бути вироблені юридичні й моральні правила, які б спрямовували цей розвиток». Ці слова *Т. Тимочко*, голови Всеукраїнської екологічної ліги, змушують замислитися й пригадати загальні екологічні закони, узагальнені американським екологом *Б. Коммонером* у 1974 р.: «Усе пов'язане з усім. Усе повинно кудись подітися. Природа знає краще. Ніщо не дається задарма».



Доведіть, що ви знаєте

1. Які основні положення міжнародного та національного законодавства щодо безпеки й здоров'я людини?
2. Як впливають психіка, мораль, духовність на формування безпечної поведінки людини?
3. Що таке *сталий розвиток*? На яких основних принципах ґрунтується концепція сталого розвитку?

ДОДАТКИ

РОЗДІЛ 1. Здоров'я людини

Додаток 1

Оттавська хартія сприяння здоров'ю (1986)

(Витяг)

Наявність миру. Це не тільки відсутність війни з іншою державою або групою держав, а й відсутність негативних стосунків у сім'ї, конфліктів із найближчим оточенням, на роботі, де працює людина, конфліктів у спільноті або між спільнотами, які теж не сприяють здоров'ю.

Наявність даху над головою. Таке визначення не звужується до поняття «домівка», оскільки це й певний рівень побутового комфорту, і майнові правові відносини, й інші науково-технічні й соціальні чинники, що створюють відчуття впевненості в майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Сюди належить і рівень розвитку тих соціальних інституцій, дії яких забезпечують людині відчуття захищеності особистості та її майна, — інституцій правопорядку, охорони здоров'я, запобігання аваріям і надзвичайним ситуаціям тощо.

Прояв соціальної справедливості, рівності, неупередженості. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакової можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові й соціальні права, унеможливорює обмеження законних прав та інтересів людини будь-якими силовими або владними структурами.

Наявність цих передумов, як і попередня група чинників, дає людині відчуття захищеності й упевненості в майбутньому, а також надає рівні (у межах законодавства) потенційні можливості щодо реалізації потреб і здібностей людини, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих або вікових ознак.

Освіта. Дослідним шляхом встановлено, що в розвиненому суспільстві рівень здоров'я значною мірою пов'язаний з рівнем освіти. Що вищий рівень визначеного соціального середовища, то кращі, зазвичай, у ньому узагальнені показники здоров'я. Доцільно розуміти освіту не тільки як валеологічну підготовку, а й як загальну освіту особистості. Що ширше знання основних природничих, філософських і гуманітарних положень, то більше можливостей для створення в суспільстві систематичних уявлень про здоров'я в цілому. Крім того, поняття «освіта» необхідно трактувати комплексно: і як передавання інформації, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання почуття безумовного пріоритету цінностей індивідуального й громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, на всіх рівнях.

Харчування. Це поняття розглядається не тільки утилітарно, тобто як спосіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно передбачає забезпечення людини якісною питною водою, необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок і т. ін., що мають сприяти поліпшенню стану здоров'я та протистояти природному процесу старіння.

Достаток. Припускається наявність фінансових можливостей не тільки для задоволення мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення можливості ними користуватися.

Стабільна екосистема. Ідеться не лише про стабілізацію нормальних екологічних умов там, де вони не зазнали ушкоджень від виробничої діяльності, а й про відновлення ушкоджених екологічних утворень з метою попередження подальшого порушення екологічного балансу планети. Тільки здорова діяльність забезпечить досягнення в майбутньому стабільності планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Достатність ресурсів. Поняття включає як попередження вичерпності ресурсів корисних копалин виробничої сировини, так і зважене ведення господарства з урахуванням фінансових і матеріальних ресурсів країни, суспільства, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів. Вихідна теза така: що більше яких-небудь ресурсів в активі конкретного структурного утворення (людини, суспільства, організації, регіону), то більше потенційних можливостей спрямування цих ресурсів на здоров'я. Нерозривний зв'язок здоров'я та екології зумовлений впливом на здоров'я людини природного й соціального оточення, у якому вона існує.

Додаток 2

Бенджамін Франклін і його система самовдосконалення

Бенджамін Франклін (1706–1790) — видатний американський мислитель, просвітитель, учений і суспільний діяч. У пору свого духовного самовизначення він вирішив досягти моральної досконалості. З цією метою юнак визначив 13 обов'язкових чеснот, до оволодіння якими йому потрібно прагнути: *стриманість, мовчазність, дотримання порядку в речах і заняттях, рішучість, ощадливість, працьовитість, щирість, справедливість, помірність, охайність, спокій, цнотливість, скромність.*

Б. Франклін не сподівався відразу опанувати всі чесноти, тож тренував їх по черзі. Він склав таблицю, у якій кожного дня відзначав свої досягнення та промахи на шляху морального вдосконалення. Учений розробив систему, за допомогою якої намагався впровадити ці чесноти у своє повсякденне життя, за систему він узяв 13-тижневий план, який допомагав йому залишатися зосередженим на тому, що важливо. Щоб постійно залишатися зосередженим, Б. Франклін завів записник із 13 сторінок — по одній на кожну чесноту. Кожну сторінку він розлінив так, що вийшло 7 стовпчиків (7 днів тижня). Потім провів 13 горизонтальних ліній (13 чеснот).

Б. Франклін вирішив присвячувати кожній по одному тижню. Він уважав, що коли буде фокусуватися на одній чесноті, то вона швидко стане звичкою. Після цього він планував переходити до іншої чесноти, наступного тижня — до наступної, і так доти, поки не оволодіє всіма. У перший тиждень увага Б. Франкліна була зосереджена на одній чесноті, а інші залишалися на Божу ласку. Він тільки позначав кожен вечір чорним кружечком порушення, зроблені протягом дня. Поступово кількість порушень скорочувалася, а особиста ефективність росла. Отже, працюючи над собою, Б. Франклін самовдосконалювався.

РОЗДІЛ 2. Фізична складова здоров'я

Додаток 3

Види фізичної активності для підліткового та юнацького віку

Інтенсивність і спрямованість	Види рухової активності
Помірна	Ходьба зі швидкістю 4–6,5 км/год (ходьба в класі, школі, ходьба в магазин, вигулювання собаки, ходьба в школу та зі школи тощо); їзда на велосипеді зі швидкістю 9–16 км/год; плавання зі швидкістю 15–20 м/хв, веслування зі швидкістю 55–70 м/хв; робота на велотренажері з потужністю 0,9–1,5 Вт/кг; катання на ковзанах чи роликах зі швидкістю 8–10 км/год або 25–30 м/хв; ходьба на лижах зі швидкістю 6–6,5 км/год; гра у волейбол (без елементів змагання); гра в бадмінтон (парна гра); баскетбол (кидання м'яча в корзину); гімнастичні вправи; настільний теніс, теніс (парна гра); танці; гімнастичні вправи у швидкому темпі та з навантаженням; танцювальна аеробіка; аквааеробіка (стрейтчинг у воді); йога; бокс (тренування біля боксерської груші); бальні танці; різновиди народних танців; сучасні танці (дискотека) та інші види рухової активності помірної інтенсивності.
Висока	Біг зі швидкістю 6,5–10 км/год і більше; їзда на велосипеді зі швидкістю 16,5–21 км/год і більше; ходьба на лижах зі швидкістю 6–9 км/год і більше; катання на водних лижах, веслування зі швидкістю 80–95 м/хв і більше; робота на велотренажері з потужністю 1,6–2,3 Вт/кг; плавання зі швидкістю 30–50 м/хв; катання на ковзанах чи роликах зі швидкістю 15–16 км/год; теніс (одиночний); танці; гімнастичні вправи; гребля на байдарці; гірськолижний спорт; баскетбол (з елементами змагань); футбол; хокей (з елементами змагань); гірський і водний туризм; гандбол (командна гра); танцювальна аеробіка; степ-аеробіка; аквааеробіка; карате, дзюдо, джіу-джітсу; бокс (спаринг); боротьба (поєдинки); американський футбол; регбі; хокей на роликах, на траві; водне поло; водний баскетбол та інші види високої рухової активності.
Для зміцнення м'язової системи	Ранкова зарядка; вправи з власною вагою та опором свого тіла; присідання; рухова активність на ігровому майданчику; йога; гімнастика; стрибки на батуті; оздоровче плавання; елементи гірського туризму; атлетична гімнастика й інша рухова активність для зміцнення м'язової системи.
Для зміцнення кісткової системи	Оздоровчий біг; різні варіанти стрибків (через скакалку); види спорту, такі як гімнастика, баскетбол, волейбол, теніс, бадмінтон тощо; силове тренування з легким навантаженням і використанням ваги власного тіла; загальнорозвивальні вправи (віджимання від підлоги, присідання) та інша рухова активність для зміцнення кісткової системи.

Тест на патологію родимок ABCD

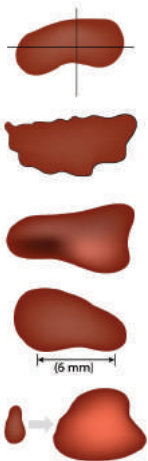
A — *асиметрія*. Родимки завжди круглі, якщо ж якась із них змінила форму й стала асиметричною — це серйозний привід звернутися до лікаря.

B — *border*, тобто *край* родимки. Краї нормальної, непатологічної родимки чіткі, обмежують її по колу. У разі переродження родимки краї втрачають чітку форму, зливаються зі шкірою або набувають вигляду щербин і наростів, з почервонінням шкіри навколо та лущенням, свербінням. За появи нечітких меж потрібно негайно звернутися до лікаря.

C — *colour*, тобто *колір* родимки. Нормальна родимка має однорідний коричневий або світло-бронзовий колір. У разі патології родимка набуває чорного, фіолетового, червоного, білого кольору або ж має кілька забарвлень. Це також один із факторів, який має насторожити.

D — *діаметр* родимки. Нормальна родимка є невеликою в діаметрі й не має властивості збільшуватися. Унаслідок патологічних процесів вона розростається в діаметрі. Тому якщо діаметр родимки понад 6 мм, потрібно обов'язково звернутися до лікаря.

Фактори патології родимок



Мал. 77. Вигляд патологічно змінених родимок

Генетичний фактор. Ризик захворіти на меланому в найближчих родичів хворого з цим захворюванням зростає в 15 разів. Такі люди повинні ретельно оглядати родимки та звертатися до лікаря-онкодерматолога в разі появи на шкірі найменших змін, не чекаючи, коли родимка на тілі стане небезпечною.

Ультрафіолетове випромінювання. Сонячні промені провокують утворення в родимках злویкісних клітин, що призводить до меланому. Не можна надмірно захоплюватися засмагою, особливо з 10-00 до 16-00. Працюючи на городі або перебуваючи на сонці під час прогулянки, потрібно захищати тіло від прямих сонячних променів вільним одягом з довгими рукавами з натуральних тканин, одягати головний убір.

Механічний фактор. Якщо родимка зазнає постійного механічного впливу й тертя одягом, бретелями, резинкою, то є велика ймовірність того, що вона може переродитися на злویкісну. Родимки на небезпечних місцях потрібно видаляти в онкодерматолога.

Хімічний фактор. Постійна взаємодія родимки з хімічними речовинами — наприклад під час роботи з мийними засобами або хімічними реагентами — також спричиняє постійне подразнення родимки та, як наслідок, може спровокувати меланому.

Як уберегти себе від розвитку раку шкіри. Є кілька правил, виконуючи які, можна забезпечити себе від розвитку меланому.

1. Постійно оглядайте родимки, звертаючи увагу на колір і форму. За будь-яких деформацій чи зміни кольору терміново звертайтеся до лікаря.
2. Захищайте своє тіло від потрапляння на нього прямих сонячних променів. Засмагати найкраще в ранкові й вечірні години, коли промені сонця ковзають і сонце не таке агресивне. Темний колір родимки притягує промені, які активно провокують переродження родимки в злویкісну.
3. Для видалення родимки звертайтеся тільки до лікаря.

**Хімічний склад та енергетична цінність основних харчових продуктів
(у перерахуванні на 100 г їстівної частини продуктів)**

Продукти	Хімічний склад (г)				Енергетична цінність, ккал
	вода	білки	жири	вуглеводи	
Пшениця	14	12	2	67	320
Жито	14	10	1,6	71	320
Хліб житній	47	6,5	1	40	190
Хліб пшеничний	41	8	1,2	47	220
Здоба	29	7,6	5	56	290
Сухарі вершкові	8	8	11	71	400
Тістечка та торти	12	5	19	63	424
Крупа кукурудзяна	14	8	1,2	75	325
Крупа гречана	14	13	2,6	68	329
Крупа манна	14	11	0,7	73	326
Крупа вівсяна	12	12	6	65	345
Крупа перлова	14	9,3	1	74	324
Крупа пшона	14	12	3	69	334
Крупа рисова	14	7	0,6	77	323
Крупа ячна	14	11	1,3	72	322
Макаронні вироби	13	10	1	75	322
Цукор	–	–	–	100	375
Масло вершкове	16	0,6	83	0,9	748
Олія соняшникова	0,1	–	100	–	899
Молоко коров'яче	89	2,8	3,2	4,7	58
Кефір жирний	88	2,8	3,2	4,1	59
Сир твердий	36	25	32	–	400
Сир м'який	78	18	1	1,5	86
Сметана й вершки	64	2,6	30	2,8	293
Морозиво	60	3,2	15	21	226

Яйце куряче	74	13	12	0,7	87
Яловичина	68	19	12	–	187
Курятина	62	18	18	0,7	241
Свинина	54	15	30	–	333
Риба	69	26	1,2	–	115
Капуста	90	1,8	–	5,4	28
Картопля	75	2	0,1	19,7	83
Морква	88	1,3	од	7	33
Горошок зелений	80	5	0,2	13	72
Огірки	95	0,8	–	3	15
Буряк	86	1,7	–	11	48
Яблука	87	0,4	–	11	46
Груші	88	0,4	–	11	42
Сливи	87	0,8	–	10	43
Апельсини	88	0,9	–	8,4	38
Полуниці	85	1,8	–	8,1	41
Виноград	80	0,4	–	18	69
Гриби	90	3,2	0,7	1,6	25
Горіхи	4,8	16	67	10	704

РОЗДІЛ 3. Психічна й духовна складові здоров'я

Додаток 6

Поради, які допоможуть підвищити самооцінку

1. Змініть своє життя на краще. Навчіться поважати й любити себе, тоді життя й стосунки з людьми стануть більш гармонійними й щасливими.

2. Відкрийте себе для себе. Для цього складіть список своїх чеснот (можете звернутися за допомогою до своїх рідних чи близьких, друзів). Уважно його прочитайте. І зрозумієте, що ви саме така людина, як там написано!

3. Навчіться себе любити. Відверто дайте собі відповідь, чи подобається ви собі. Погляньте на себе в дзеркало й усміхніться, зробіть собі комплімент із списку своїх чеснот. Сприймайте себе такими, якими ви є!

4. Будьте впевненими у своїх діях. Ця впевненість принесе вам успіх і визнання оточення.

5. Чітко сформулюйте свою мету, мрію та пріоритети. (Наприклад: «хочу стати сміливим (сміливою)», «хочу започаткувати свій бізнес», «хочу придбати квартиру» тощо).

6. Згадайте про свою нереалізовану мрію. А тепер подумайте про шляхи її втілення й дійте впевнено та цілеспрямовано!

7. Простежте, як ви звертаєтеся до себе: «Це моя вина», «Я мушу все зробити». Замініть такі фрази іншими: «Я не в змозі переробити всіх справ», «Мені потрібен час і на себе», «У когось свої погляди, я їх поважаю, але я маю іншу думку».

8. На всі життєві проблеми реагуйте не тільки розумно, а й стримано.

9. Не ставте перед собою завдань, які ви не зможете виконати.

10. Беріть лише на себе відповідальність за свої дії.

Додаток 7

Основні прийоми й умови формування волі

1. Самоаналіз своїх дій, вчинків, почуттів і помилок, для того щоб вони не повторювалися.

2. Суворий самоконтроль і самовимогливість до виконання запланованих завдань, програм, дотримання слова, обіцянок.

3. Цілеспрямовані вправи для тренування вольових якостей (предметом вольового завдання може бути самоорганізація на виконання навчальних завдань, досягнення спортивних результатів, вправи із саморегуляції, які ще більше примножують вольові якості).

4. Цілеспрямованість, самонавіювання в стані пасивного й активного життя.

Додаток 8

Відповідь на тест «Емоційні стани людини»

1 — відсутність емоцій, 2 — щастя, 3 — сором'язливість, 4 — презирство, 5 — смуток, 6 — нудьга, 7 — незадоволення, 8 — гнів, 9 — підступність.

Додаток 9

Загальні властивості характеру

До загальних властивостей характеру належать:

сила характеру — людина з таким характером уміє домагатися поставлених цілей, переборювати труднощі, відстоювати свої переконання, розвивати бурхливу діяльність, виявляти мужність;

слабкість характеру — виявляється в малодушності, нерішучості, нестійкості поглядів, поступливості, боягузтві;

оригінальність характеру — індивідуальна своєрідність людини, що різко вирізняє її з-поміж інших, наприклад підвищена чутливість, зайва замкнутість тощо;

цілісність характеру — це погодженість ставлення людини до різних явищ життя, єдність слова й дії;

твердість характеру означає послідовність, завзятість у досягненні мети, відстоюванні поглядів тощо.

Більшість рис характеру можна об'єднати в такі групи:

емоційні (запальність, пристрасність, ніжність, пригніченість, оптимізм);

моральні (чесність, колективізм, усвідомлення громадського обов'язку, відповідальність, чуйність, уважність);

вольові (рішучість, наполегливість, мужність, самовладання, витримка, цілеспрямованість, активність, сміливість, ініціативність, упевненість, терплячість).

Вирішальне значення в характері людини мають морально-вольові властивості, що, як і більшість інших, формуються поступово в процесі пізнання та практичної діяльності.

Існує безліч інших рис характеру, які можуть належати як до *негативних* (злісність, гордовитість, егоїзм, ревнощі, жадібність, заздрість, жорстокість), так і до *позитивних* (добродота, лагідність, альтруїзм, довірливість, щедрість, доброзичливість, милосердя, порядність, оптимізм).

РОЗДІЛ 4. Соціальна складова здоров'я

Додаток 10

Параметри, які потрібно враховувати при спілкуванні

1. *Сприймання людини людиною.* Перше враження на нас справляє зовнішність людини, з якою ми спілкуємося. Сприймання зовнішності відбувається в такому порядку: волосся; взуття; обличчя: очі, брови, губи, вуха, ніс, чоло; руки; одяг.

2. *Обмін інформацією.* Тут суттєвими є такі проблеми:

- Скільки інформації варто давати співбесідникові? Краще давати інформацію меншими порціями й спостерігати за реакцією партнера. Тоді легше встановити міру необхідної інформації.

- У якій формі подавати інформацію? Інформація може передаватися за допомогою слів, інтонації, міміки, пантоміміки, сигналів, символів; форма передавання інформації ще залежить від типу спілкування.

- Важливою є також проблема вибору часу, місця, умов, обставин, у яких відбувається спілкування.

3. *Обмін впливами, діями, спільна діяльність партнерів.* Ефективне спілкування потребує взаєморозуміння в партнерській взаємодії. Партнери надихають одне одного, створюють хороший настрій, емоції тощо. Вони здатні також викликати інтерес, захопленість або ж, навпаки, відразу до певних ідей, речей, дій, явищ тощо.

Додаток 11

Витяг із Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) і соціальний захист населення»

Стаття 9

Відомості про зараження тієї чи іншої особи вірусом імунodefіциту людини або захворювання на СНІД становлять службову таємницю, що охороняється законом. Передача таких відомостей дозволяється тільки законним представникам особи, медичним закладам, органам прокуратури, слідства, дізнання, суду й іншим органам і особам, передбаченим законодавством.

Стаття 16

Інфіковані вірусом імунodefіциту люди та хворі на СНІД зобов'язані:

- уживати заходів щодо запобігання поширенню інфекції, передбачених інструкцією та запропонованих лікарем;

- повідомити осіб, які були з ними в статевих контактах до реєстрації факту інфікованості, про можливість їхнього зараження.

Стаття 18

Не допускається відмова в прийнятті до лікувальних закладів, у наданні невідкладної медичної допомоги, ущемлення інших прав осіб на підставі тільки того, що вони є вірусно-носіями або хворими на СНІД, так само як ущемлення прав рідних і близьких інфікованого.

Окрім загальних прав і свобод, ВІЛ-позитивні діти мають також право на:

- відшкодування збитку, пов'язаного з обмеженням їхніх прав, що мало місце внаслідок поширення інформації про факт зараження цих осіб вірусом імунодефіциту людини;
- безкоштовне забезпечення ліками, необхідними для лікування будь-якого наявного в них захворювання, засобами особистої профілактики й на психологічно-соціальну підтримку;
- безоплатний проїзд до місця лікування й у зворотному напрямку за рахунок лікувальної установи, яка видала направлення на лікування;
- користування ізольованою житловою кімнатою.

Додаткові права, передбачені для батьків ВІЛ-позитивних дітей або для осіб, що їх замінують:

- спільне перебування в стаціонарах із дітьми віком до 14 років зі звільненням від роботи й оплатою допомоги з тимчасової непрацездатності у зв'язку з доглядом за хворою дитиною;
- збереження за одним із батьків, у випадку його звільнення з роботи у зв'язку з доглядом за хворою дитиною віком до 16 років, безперервного виробничого стажу, за умови повернення на роботу по досягненні дитиною 16-річного віку;
- матері, що мають ВІЛ-позитивних дітей у віці до 16 років чи хворих на СНІД, мають право на одержання щорічної відпустки в літній або інший зручний час. У випадку відсутності матері й виховання такої дитини батьком або іншою особою це право надається зазначеним особам.

Додаток 12

Про заходи, що проводить Усеукраїнська екологічна ліга

Усеукраїнська екологічна ліга, Національний молодіжний центр «Екологічні ініціативи» і Всеукраїнська дитяча спілка «Екологічна варта» проводять всеукраїнську громадську природоохоронну кампанію **«Батарейкам — утилізація!»**.

Основним завданням кампанії є інформування населення про необхідність правильного поводження з використаними хімічними джерелами струму, зокрема батарейками, і залучення небайдужих громадян до збирання таких відходів для подальшої їх утилізації.

Оскільки жоден український завод не має ліцензії на утилізацію використаних джерел струму, компанія «Сігмас Еколоджі» транспортує зібрані батарейки у Францію на завод компанії Tredi SA, яка спеціалізується на утилізації небезпечних хімічних відходів і є однією з провідних у Європі, має всю необхідну для цього документацію та значний досвід роботи.

Кампанія «Батарейкам — утилізація!» проводиться з 2012 р., і за цей час було встановлено 518 контейнерів у всіх регіонах України та зібрано понад 14 т використаних батарейок.

Для того щоб дізнатися, чи є поблизу місця вашого проживання пункт збирання використаних батарейок, зверніться до Інтернету та знайдіть карту вашого міста з позначеними місцями розміщення контейнерів.

Щоб самостійно розпочати збирання використаних батарейок, вам необхідно заповнити відповідну заявку та надіслати скан-копію (з підписом керівника та печаткою організації) на електронну адресу: vel@ecoleague.net.

Додаток 13

Екологічні проблеми людства

Сьогодні, як ніколи раніше, природні екосистеми та біологічне різноманіття опинилися під серйозною загрозою. Про це свідчать, зокрема, такі дані.

- Майже 50 тис. біологічних видів вимирають щороку. Уперше в історії нашої планети один окремих вид — людина — став могутнім чинником руйнування та знищення екосистем.

- Ліси (передусім тропічні), а також інші природні екосистеми знищуються або пошкоджуються через сільськогосподарську діяльність, розвиток транспорту, розростання міст, відведення стоку річок для зрошення полів та інші види забруднення повітря, ґрунтів і води.

- Кількість видів птахів у всьому світі зменшується, а чверть усіх ссавців — під загрозою вимирання. Упродовж еволюції рослинні й тваринні види виникали й зникали. Деякі залишилися відносно незмінними, інші змінювалися, утворюючи нові види, або розділилися на підвиди. Кліматичні зміни, зокрема льодовиковий період, імовірно, спричинили появу та розповсюдження підвидів, які поширені в європейському регіоні. За винятком основних геологічних або космічних подій (на зразок виверження вулканів або падіння метеоритів), зникнення та поява нових видів зазвичай відбуваються поступово та протягом тривалого часу.

Упродовж останніх 10 тис. років відбулися значні зміни в довкіллі, спричинені людською діяльністю. Можна стверджувати, що нині немає такого місця в Європі, яке б розташовувалося нижче 2 000 м над рівнем моря та не було змінено людиною в той чи інший спосіб. Вплив людської діяльності викликає радикальні зміни в навколишньому середовищі. Багато з цих змін відбуваються занадто швидко, щоб види могли пристосуватися до них. І саме це призводить до зменшення кількості видів рослин і тварин, що прогресує. З глобальної точки зору можна стверджувати, що на сьогодні саме в Європі зникло набагато більше видів, ніж в інших частинах світу. Наприклад, 80–90 % загальної площі Європи колись було вкрито лісами. Нині вони займають лише 30 % площі, до того ж це переважно штучні лісосмуги.

Річки також зазнають значного антропогенного впливу. Регулювання стоку річок, зміна русел, меліоративні роботи в заплавах та осушення боліт створюють загрозу їх існуванню. Велика кількість болотистих місцевостей і торф'яних боліт поступово зникає. Піренейський півострів, наприклад, утратив майже 60 % своїх заболочених територій. Майже 6 % площі Європейського континенту охороняється, але вжиті заходи не всюди є ефективними.

На сьогодні перебувають або знаходяться під загрозою вимирання: майже 53 % видів риб, 45 % рептилій, 40 % птахів, 40 % ссавців і 21 % (від 12,5 тис. видів) вищих рослин. Знищення природного середовища, існування, забруднення та виснаження ґрунтів, надлишкове споживання природних ресурсів, проникнення екзотичних видів уважають основними загрозами біологічному різноманіттю.

Цілі сталого розвитку

У вересні 2015 р. 193 держави – члени ООН на саміті зі сталого розвитку в Нью-Йорку одноставно ухвалили нову глобальну програму сталого розвитку, що містить 17 цілей, яких світ має досягнути до 2030 р.

1. Подолати бідність у всьому світі та в усіх її проявах.
2. Подолати голод, досягти продовольчої безпеки й поліпшити харчування та сприяти збалансованому розвитку сільського господарства.
3. Забезпечити здоровий спосіб життя та сприяти добробуту всіх людей, незалежно від віку.
4. Забезпечити для всіх інклюзивну освіту, рівноправний доступ до якісної освіти та сприяти можливості навчатися протягом усього життя.
5. Досягти гендерної рівності шляхом розширення прав і можливостей усіх жінок і дівчат.
6. Забезпечити доступність і збалансоване використання водних ресурсів і послуги у сфері санітарії.
7. Забезпечити для всіх мешканців планети можливість використання недорогих, надійних, збалансованих і сучасних джерел енергії.
8. Стимулювати стале, інклюзивне та збалансоване економічне зростання, повну та продуктивну зайнятість і гідні умови праці для всіх людей.
9. Створити життєстійку інфраструктуру, поширювати інклюзивну й збалансовану індустріалізацію та заохочувати інновації.
10. Зменшити нерівність у країнах і між ними.
11. Зробити міста й інші населені пункти інклюзивними, безпечними, життєстійкими та збалансованими.
12. Забезпечити впровадження моделей збалансованого споживання та виробництва.
13. Ужити термінових заходів для боротьби зі зміною клімату та її наслідками.
14. Забезпечити збереження та збалансоване використання ресурсів океанів, морів і морських екосистем для їх збалансованого розвитку.
15. Забезпечити захист і відновлення наземних екосистем і сприяти їх збалансованому використанню, здійснювати збалансоване управління лісами, боротися з опустелюванням, зупинити процес деградації земель і забезпечити їх відновлення, а також зупинити втрату біорізноманіття.
16. Сприяти формуванню мирних і недискримінаційних спільнот для збалансованого розвитку, забезпечити всім людям доступ до правосуддя та створити ефективні, підзвітні й інклюзивні органи влади на всіх рівнях.
17. Зміцнити засоби впровадження й активізувати глобальне партнерство для реалізації цілей збалансованого розвитку.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Аеробна активність — такі навантаження, за яких пульс становить 140–160 ударів за хвилину.

Акуратність — риса особистості, яка передбачає не тільки любов до порядку, а й ретельність, точність у справах, зовнішню охайність, старанність та організованість. Акуратність тісно пов'язана з дисциплінованістю й культурою праці.

Анаеробна активність — інтенсивні нетривалі вправи, під час яких організм людини відчуває нестачу кисню.

Ациклічна вправа — структура рухів, що не має стереотипного циклу та змінюється під час її виконання.

Безпека — стан певних умов життєдіяльності людини, за яких у її оточенні відсутні (або зведені до мінімуму) зовнішні чинники, що загрожують її життю та здоров'ю.

Біологічні ритми, або **біоритми**, — регулярні кількісні та якісні зміни життєвих процесів, що відбуваються на всіх рівнях життя: молекулярному, клітинному, органотканинному, організмовому, популяційно-видовому й біосферному.

Біосфера — середовище існування живих організмів на Землі.

Вербальне спілкування — спілкування за допомогою мовлення.

Відчуття — це відображення властивостей предметів, що виникають у людини при безпосередній їх дії на органи чуття людини.

ВІЛ — вірус імунодефіциту людини.

Вірусний гепатит С — інфекційне захворювання, що не має специфічних симптомів.

Воля — здатність людини керувати своїми діями та вчинками.

Гепатит В — інфекційна хвороба, яку спричиняє вірус гепатиту В.

Гігієна — наукова дисципліна та практична галузь медичної науки, яка досліджує закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини й громадське здоров'я з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних норм і правил, а також профілактичних заходів.

Гігієна харчування — наука про раціональне харчування, основні правила дотримання режиму та раціону харчування, зберігання продуктів, приготування їжі, дотримання правил особистої гігієни, збереження здоров'я.

Гіподинамія — обмеження рухової активності, зумовлене способом життя.

Громадська безпека — стан захищеності суспільства, таких його цінностей, як життя та здоров'я людей, власності, довкілля, нормальної діяльності підприємств, установ та організацій від небезпечних посягань.

Дискримінація — обмеження чи позбавлення людини прав через її національність, колір шкіри, стать, релігійні переконання або стан здоров'я.

Дисциплінованість — якість, яка забезпечує моральну спрямованість поведінки, що виявляється в здатності виконувати всі вимоги моралі й загальнолюдських правил, готовність докласти всіх зусиль для своєчасного, точного, бездоганного виконання поставленого завдання.

Дружба — взаємини між людьми, що ґрунтуються на єдності поглядів, інтересів і життєвих цілей.

Духівна сфера — система взаємин між людьми, яка відображає моральне життя суспільства.

Екологічна безпека — компонент національної безпеки, який забезпечує захищеність життєво важливих інтересів людини, суспільства, довкілля та держави від реальних або потенційних загроз, які створюють антропогенні або природні чинники стосовно навколишнього середовища.

Екологічна свідомість — глибоке розуміння нерозривного зв'язку людини з природою. Це найвищий рівень усвідомлення людиною свого місця та значення в еволюції біосфери у зв'язку з бурхливим розвитком науки й технологій.

Економічна безпека (людини) — забезпечення доходів людини, достатніх для задоволення наявних потреб.

Економічна сфера — цілісна підсистема суспільства, що забезпечує виробництво, розподіл, обмін і споживання товарів і послуг.

Емоція — реакція людини до навколишнього світу. Зовнішнім проявом емоції є поведінка, вираз обличчя, або міміка, слова, жести, вигуки.

Емоційна зрілість — важлива характеристика, від якої залежить успішність людини в усіх сферах життя.

Ефективне спілкування — елементарні правила поведінки людини під час спілкування, які сприятимуть порозумінню, спрямовуватимуть потік інформації в потрібному напрямку, допомагатимуть співрозмовникам подолати бар'єри спілкування й залучатимуть до відкритої дискусії; стимулюватимуть їх діяти задля досягнення поставленої мети; передаватимуть інформацію, заохочуючи людину думати по-новому.

Життєві цінності — ідеї, ідеали, цілі, до яких прагнуть людина й суспільство.

Загальний обмін — рівень енерговитрат організму в умовах фізіологічної активності.

Задатки — природні можливості розвитку здібностей кожної людини.

Збалансоване харчування — повноцінне харчування, що характеризується оптимальною якістю їжі й оптимальним, тобто таким, що відповідає фізіологічним потребам організму, співвідношенням між окремими компонентами їжі.

Здібності — індивідуальні психологічні особливості людини, що проявляються в трудовій або іншій сфері діяльності та є умовою успішності її здійснення.

Здібності фізичні, розумові — специфічні психофізичні властивості людини, що необхідні для успішного виконання одного або декількох видів діяльності та які визначають успіхи людини в цій діяльності.

Здоров'я — процес збереження та розвитку біологічних, фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності за максимальної тривалості життя.

Здоровий спосіб життя — діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх напрямках.

Індекс маси тіла (ІМТ) — формула, за допомогою якої фахівці в усьому світі оцінюють відношення маси тіла дорослої людини до її зросту.

Інклюзія — процес збільшення ступеня участі всіх громадян у соціумі, насамперед тих, що мають труднощі у фізичному або розумовому розвитку.

Інформаційна безпека (держави) — ступінь захищеності, стійкість основних сфер життєдіяльності (економіки, науки, техносфери, сфери управління, військової справи, суспільної свідомості тощо) до небезпечних (дестабілізуючих, деструктивних, таких, що суперечать інтересам країни, тощо) інформаційних впливів, причому як до впровадження, так і до вилучення інформації.

Комунікатор — людина, що передає інформацію.

Кредо — символ віри, світогляду, переконань.

Культура здоров'я — уважне й відповідальне ставлення людини до себе, прагнення до самопізнання, самовдосконалення особистості.

Меланхолік — тип темпераменту, що характеризує надзвичайно емоційну, чутливу особистість, яка тонко реагує на зауваження, любить бути наодинці із собою.

Мислення — найвища форма відображення реальності та свідомої цілеспрямованої діяльності людини, що направлена на опосередкування, абстрактне узагальнене пізнання явищ навколишнього світу, суті цих явищ і зв'язків між ними.

Міжособістні стосунки — зв'язки між людьми, які проявляються почуттями та судженнями одне до одного (стосунки між дітьми, між чоловіком і дружиною, братом і сестрою).

Моніторинг — безперервне спостереження за яким-небудь процесом для виявлення його відповідності бажаному результату або тенденції розвитку.

Моніторинг фізичних складових здоров'я — система або комплекс діагностичних досліджень, що їх виконують упродовж відповідного часу, які дають сумарний показник «кількості» та «якості» здоров'я окремої людини або групи людей (класу, школи, міста).

Мораль — сукупність ідеалів, принципів, норм, які регулюють і спрямовують соціально значущу поведінку людини, тобто поведінку її щодо інших людей, соціальних груп, народу, людства в цілому.

Моральність — одна з форм суспільної свідомості, що відображає цілісну систему поглядів на сутність людини й усього суспільства, а також усвідомлення, прийняття принципів і норм людьми, дотримання їх у вчинках і поведінці.

Мотивація — ті чинники, які спонукають людину до діяльності.

Навкололише середовище — необхідний для існування людства простір, що зазнає впливу суспільства, яке в ньому живе. Його (середовище) частково дає природа й частково створює сама людина.

Наполєгливість — здатність довго й цілеспрямовано втілювати в життя прийняте рішення.

Наркоманія — важка хвороба психіки й усього організму, яка без лікування призводить до деградації особистості, інвалідизації та передчасної смерті в молодому віці.

Національна безпека — стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави.

Небезпека — будь-яке явище, здатне заподіяти шкоду життєво важливим інтересам людини.

Невербальне спілкування — спілкування за допомогою жестів, міміки, рухів тіла, коли слова передають інформацію, а жести — різне ставлення до неї.

Негативне спілкування — спілкування, коли людина створює навколо себе умови непорозуміння, сварок, пліток, неповаги.

Обдарованість — високий рівень задатків людини, вияв природних можливостей і здібностей, що значно перевищують середній рівень.

Організованість — якість особистості, що характеризує здатність розумно планувати й упорядковувати свою діяльність.

Основний обмін — енерговитрати організму в умовах фізіологічного спокою.

Особіста безпека — стан захищеності життєдіяльності людини від безпосередніх загроз її життю, здоров'ю, тілесній неушкодженості, а також особистій свободі.

Особіста гігієна — основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань.

Пам'ять — здатність людини фіксувати, зберігати й відтворювати інформацію, досвід (знання, навички, уміння, звички).

Підлітковий вік — період, коли людина може й повинна пройти шлях від непослідовного у вчинках підлітка до впевненої в собі людини, готової до дорослого життя.

Планування життя — побудова конкретного плану свого життя на день, місяць, рік тощо.

Позитівне спілкування — джерело душевної та психологічної задоволеності, станів радощів і частя, радисть дружнього, творчого спілкування, радисть спілкування з природою та мистецтвом.

Політична сфера — стосунки між людьми, пов'язані насамперед із владою, які гарантують спільну безпеку.

Працелюбність — одна з основних умов будь-якої діяльності, як і будь-якого успіху.

Працьовитість — риса характеру, що виражає бажання працювати.

Продовольча безпека — рівень продовольчого забезпечення населення, який гарантує соціально-політичну стабільність у суспільстві, виживання та розвиток нації, особи, сім'ї, стійкий економічний розвиток.

Професія — рід занять, означена форма трудової діяльності.

Раціональне харчування — збалансоване харчування за умови оптимального режиму приймання їжі.

Репродуктивне здоров'я — можливість зачати, виносити й народити здорову дитину.

Реципієнт — людина, що отримує інформацію.

Ріса характеру — звична, стійка, повторювана форма реагування, поведінки чи ставлення до дійсності.

Рішучість — здатність швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення й без вагань виконувати їх.

Рідимка — доброякісне новоутворення на тілі, що складається з незрілих або змінених клітин епідермісу.

Руховá активність — рухи, які виконує людина в процесі життєдіяльності.

Самовізначення — відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей, а також тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити на здібності, а талант — на стійку рису характеру.

Самовиховання — свідома систематична робота особистості над собою з метою усунення тих чи інших недоліків і формування позитивних якостей, що відповідають вимогам суспільства й особистого плану розвитку.

Самовладання — уміння за будь-яких умов керувати своєю розумовою діяльністю, почуттями та вчинками.

Самодисципліна — вироблена звичка тримати під контролем усі свої дії, дотримуватися встановлених правил.

Самоконтроль — сукупність властивостей саморегуляції.

Самооцінка особистості — оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, а також того, як оцінюють її інші люди, з урахуванням системи життєвих цінностей.

Самореалізація — прагнення людини до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх особистісних можливостей.

Саморегуляція — уміння особистості керувати станом свого здоров'я, емоціями, почуттями, психічним станом, діями, вчинками, поведінкою.

Сангвінік — тип темпераменту, що характеризує життєрадісну, активну, емоційно врівноважену, кмітливую, допитливу й комунікабельну особистість.

Сильна воля — не тільки вміння чогось забажати й добитися, а й уміння змусити себе відмовитися від чогось, коли це потрібно.

СНІД — синдром набутого імунного дефіциту, остання стадія ВІЛ-інфекції, яка проявляється різними важкими захворюваннями, опортуністичними інфекціями, пухлинами, що розвиваються на тлі порушень імунної системи.

Сон — функціональний стан організму, під час якого гальмується діяльність кори великого мозку.

Соціальна сфера — одна з найважливіших сфер життя суспільства, у якій реалізуються соціальні інтереси всіх верств населення, відносини суспільства й особи, умови праці й побуту, здоров'я, відпочинку.

Спеціальність — окрема галузь науки, техніки, виробництва, у якій людина працює.

Спілкування — складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті й розумінні партнерами одне одного.

Сприйняття — відображення у свідомості людини предметів як цілісних образів під час їх безпосереднього впливу на органи чуття.

Стáлий рóзвиток — гармонійний, збалансований, безконфліктний прогрес усієї земної цивілізації, який дає змогу одночасно позитивно вирішувати комплекс питань щодо збереження довкілля, ліквідації експлуатації, бідності та дискримінації як кожної людини, так і цілих народів або груп населення, зокрема за етнічними, расовими чи статевими ознаками.

Стáтус — закріплені за людиною права й обов'язки, які визначають її місце в групі.

Сті́гма — надзвичайно сильний соціальний ярлик, що змінює ставлення до інших людей і до себе, примушуючи сприймати людину лише як носія певної якості.

Стрес — реакція організму в несподіваній та напруженій ситуації.

Сумлі́нність — усвідомлення й почуття моральної відповідальності за свою поведінку, свої вчинки перед собою, іншими людьми, суспільством; моральні принципи, погляди, переконання; совість.

Тала́нт — особливі здібності, що виявляються у творчому розв'язанні завдань.

Темпера́мент — індивідуальні особливості людини, що визначають динаміку перебігу її психічних процесів і поведінки.

Терпíння — активне й цілеспрямоване подолання труднощів, уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, при втомі).

Урбаніза́ція — процес розростання міст і збільшення кількості міського населення, підвищення ролі міст у соціально-економічному й культурному житті суспільства.

Уро́джені ва́ди — результат порушення внутрішньоутробного розвитку плода.

Уя́ва — здатність до створення нових образів, уміння помічати властивості предметів і переносити їх з одного предмета на інший, по-новому комбінуючи.

Фено́мен — незвичайне явище, рідкісний факт, який важко збагнути.

Фізі́чна акті́вність — діяльність людини, спрямована на досягнення фізичної досконалості, що характеризується конкретними якісними й кількісними показниками; складова здорового способу життя.

Фізі́чний рóзвиток — динамічні зміни в організмі людини, зумовлені спадковими чинниками й певними умовами навколишнього середовища.

Фізі́чні я́кості — сукупність властивостей організму людини, що забезпечують можливість здійснювати активну рухову діяльність.

Флегматик — тип темпераменту, що характеризує спокійну, емоційно врівноважену, працьовиту, мовчазну, неактивну особистість, яка довго засвоює щось нове, але й довго утримує це в пам'яті, усе прагне осмислити, а лише потім діяти.

Характер — індивідуальне поєднання суттєвих властивостей особистості, що виражають ставлення людини до дійсності й проявляються в її поведінці та вчинках.

Хімічне забруднення атмосферного повітря, спричинене людською діяльністю, — наявність речовин хімічного походження в атмосферному повітрі в кількостях і протягом часу, що можуть прямо або опосередковано негативно впливати на здоров'я людини та стан довкілля.

Холерик — тип темпераменту, що характеризує життєрадісну, надзвичайно рухливу, активну, допитливу, імпульсивну, емоційно нестабільну особистість, яка прагне постійно змінювати вид діяльності, прагне до спілкування.

Хронобіологія — наукова дисципліна, що вивчає біоритмічні процеси.

Циклічна вправа — такі рухові акти, у яких тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл.

Ціннісні орієнтації — стани, явища та процеси в навколишньому житті, які стають орієнтиром для людини, спрямовують формування її цілей, а також способи їх досягнення.

Шлюб — форма існування родини, традиційний спосіб державного (церковного) контролю над стосунками між партнерами, який устанавлює їхні взаємні права й обов'язки.

Юнацький вік — етап формування самосвідомості й власного світогляду, прийняття відповідальних рішень і завершальний етап формування особистості.

ЗМІСТ

Від автора	3
РОЗДІЛ 1. Здоров'я людини	
Здоровий спосіб життя кожного — запорука здоров'я нації	
§ 1. Життя як феномен. Здоров'я як атрибут людського життя. Рівні здоров'я. Дотримання здорового способу життя	5
§ 2. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної та духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення	8
§ 3. Сфери життя людини. Планування життя. Життєве кредо	13
РОЗДІЛ 2. Фізична складова здоров'я	
Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я	
§ 4. Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини	17
§ 5. Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури	22
§ 6. Біологічні ритми та здоров'я. Значення сну в юнацькому віці	28
§ 7. Харчування для здоров'я. Характеристика поживних речовин. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла	34
Моніторинг здоров'я	
§ 8. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я	40
РОЗДІЛ 3. Психічна й духовна складові здоров'я	
Самореалізація особистості	
§ 9. Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці	47
§ 10. Складові самореалізації. Самопізнання та формування особистості. Формування самооцінки	52
§ 11. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення	58
§ 12. Критерії та мотиви для вибору професії. Профорієнтація	63
Емоційне благополуччя	
§ 13. Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю	72
Уміння навчатися	
§ 14. Умови ефективного навчання. Індивідуальні особливості сприйняття та навчання	78

§ 15. Індивідуальні особливості сприйняття та навчання. Активне й пасивне навчання. Способи ефективного навчання й підготовки до Державної підсумкової атестації, планування часу.....	85
Самовиховання характеру	
§ 16. Чинники, від яких залежить характер людини.....	90
§ 17. Риси характеру	95
§ 18. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності та якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру.....	101
РОЗДІЛ 4. Соціальна складова здоров'я	
ТЕМА 1. Соціальне благополуччя	
Соціальна компетентність	
§ 19. Стосунки й рівні спілкування. Навички ефективного спілкування	108
§ 20. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими й однолітками	114
§ 21. Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя	119
Репродуктивне здоров'я молоді	
§ 22. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків.....	124
§ 23. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад	128
ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства	
§ 24. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині. Умови та шляхи інфікування ВІЛ. Формула індивідуального захисту	133
§ 25. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу.....	138
§ 26. Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування та протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей.....	142
ТЕМА 2. Сучасний комплекс проблем безпеки	
§ 27. Безпека як потреба людини. Види та рівні загроз. Стратегія національної безпеки України. Сфери національної безпеки	147
§ 28. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини	153
§ 29. Розвиток екологічно доцільного мислення та поведінки	159
§ 30. Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку	164
Додатки	171
Словник термінів	182

Навчальне видання

Поліщук Наталія Миколаївна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 9 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

У підручнику з навчальною метою використано ілюстративні матеріали,
що перебувають у вільному доступі в мережі Інтернет.

Редактор *С. Кашка*
Художнє оформлення, макет *В. Дунаєвої*
Художній редактор *О. Андрущенко*
Технічний редактор *Л. Ткаченко*
Комп'ютерна верстка *Г. Нурко, С. Груніної*
Коректори *С. Бабич, Т. Мельничук*

Підписано до друку 02.06.2017 р. Формат 70×100/16.
Папір офс. № 1. Гарнітура Петербург.
Друк офс. Ум. др. арк. 15,552. Обл.-вид. арк. 17,523.
Умовн. фарбо-відб. 62,208.
Наклад 23 557 прим.
Зам. №

Видавництво «Грамота».
01033, м. Київ, вул. Паньківська, 25, оф. 13.
Тел./факс: (044) 253-98-04. Електронна адреса: gramotanew@bigmir.net
www.gramota.kiev.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру України
суб'єктів видавничої справи ДК № 341 від 21.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів видавництва «Грамота»
на ПП «Юнісофт», 61036, м. Харків, вул. Морозова, 13 Б
Свідоцтво ДК № 3461 від 14.04.2009 р.



Сергій
Васильківський



Катерина
Білокур

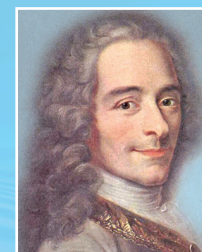


Андрій
Кузьменко
(Кузьма)



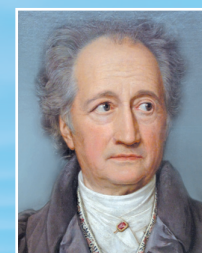
Пізнай свій край... себе, свій рід, свій народ, свою землю — і ти побачиш шлях у життя. Шлях, на якому найповніше розкриються твої здібності.

Г. Сковорода, український філософ



Жити — значить працювати. Робота — це життя людини.

Вольтер, французький філософ



Як можна пізнати себе? Тільки в дії, але ніяк не в спогляданні. Намагайся виконувати свій обов'язок — і ти відразу дізнаєшся, що в тебе за душею.

Й. В. Гете, німецький письменник



...Ми всі несемося вдалину на одній і тій самій планеті — ми екіпаж одного корабля.

А. де Сент-Екзюпері, французький письменник



Сумніваюся, чи можна бути дійсно правдивим і щирим наодинці із собою. Адже правда, як і час, народжується із стосунків між людьми й залежить від них.

К. Бліксен, данська письменниця



Художні



Музичні

ВИДИ ЗДІБНОСТЕЙ

Спортивні



Наукові



Лена
Казимирчак-Полонська



Олег
Верняєв



Марія
Костюк

9

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Н. М. Поліщук

2017

ISBN 978-966-349-621-4



9 789663 496214 >