

2017

I. Bech, T. Woroncowa,  
W. Ponomarenko, S. Straszko

# PODSTAWY ZDROWIA

PODSTAWY ZDROWIA



9



I. Bech, T. Woroncowa,  
W. Ponomarenko, S. Straszko

# PODSTAWY ZDROWIA

**Podręcznik do 9 klasy  
szkół ogólnokształcących  
z polskim językiem nauczania**

*Zalecany przez Ministerstwo Oświaty i Nauki Ukrainy*



Czerniowce  
„Bukrek”  
2017

УДК 51.204я721  
О-88

Перекладено за виданням:

І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. Основи здоров'я.  
Підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. – К.: Алатон, 2017. – 224 с. : іл.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*  
(Наказ Міністерства освіти і науки України від 20.03.2017 р. № 417)

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

*Експерти, які здійснювали експертизу даного 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”:*

**Успенська В. М.**, доцент кафедри дошкільної та шкільної освіти Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Жадан О. М.**, учитель основ здоров'я Шелудьківського ліцею Зміївської районної ради Харківської області.

**Раш О. О.**, методист відділу методики викладання хімії, біології, екології та основ здоров'я КВНЗ Київської обласної ради „Академія неперервної освіти”.

**Основи здоров'я:** підручник для 9-го кл. загальноосв. навч. закл. з навч. пол. мовою/ І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко; пер. з укр. – Чернівці : Букрек, 2017. – 224 с. : іл.

ISBN 9978-966-399-874-9

Підручник „Основи здоров'я” створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 9-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Він реалізує компетентнісний підхід за тематичним спрямуванням і за методами навчання ([www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)).

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів. Матеріал § 2 „Життя як проект” розрахований на дві години.

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

**УДК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-48-8 (укр.)  
ISBN 978-966-399-874-9 (пол.)

© ТОВ Видавництво „Алатон”,  
текст, дизайн, малюнки, 2017  
© Воронцова Т. В., текст, малюнки, 2017  
© Видавничий дім „Букрек”, переклад, 2017

# DRODZY UCZNIOWIE!

W 9 klasie kończycie naukę przedmiotu „Podstawy zdrowia”. W ciągu całego życia będziecie stosować wiedzę, umiejętności i nawyki zdobyte na lekcjach podstaw zdrowia, niezależnie od tego, kim zostanieecie w przyszłości, jaki zawód obierzeecie.

Niektóre z nich nazywamy nawykami życiowymi. Jest to nawyk kształtowania samooceny, stawiania i osiągnięcia celu, analizy problemu i podejmowania decyzji, rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze stresem, przywództwa i pracy w zespole.

Od następnego roku rozpoczniecie naukę w starszej szkole, więc już teraz powinniście obrać odpowiedni kierunek. Podręcznik pomoże wam zorientować się w „świecie zawodów”, ocenić swoje wrodzone skłonności i zdolności, opracować strategię samorealizacji.

Przed wami rok wyęźzonej pracy, przygotowania się do ważnych egzaminów. Na lekcjach podstaw zdrowia będziecie udoskonalać nawyki edukacyjne, rozwijać percepcję, pamięć i uwagę, uczyć się racjonalnie planować czas i przygotowywać się do egzaminów.

We współczesnym świecie zdrowie – to o wiele więcej niż brak chorób. To sposób myślenia i zachowania, który podwyższa poziom ogólnego dobrobytu, zapewnia samorealizację i sukces życiowy.

Żyjemy na przełomie epok, kiedy to obecne i przyszłe pokolenia powinny dbać nie tylko o dobrobyt człowieka, ale również o dobrobyt całej planety.

Zdrowie – to bezcenny dar, za który ludzie ponoszą odpowiedzialność. Mamy nadzieję, że lekcje i treningi z podstaw zdrowia pozostawią miłe wspomnienia w waszej duszy, a zdobyta na nich wiedza nie raz pomoże wam w życiu.

Dziękujemy za to, że byliście z nami przez te wszystkie lata.

*Autorzy*



## O podręczniku

Ten podręcznik pomoże wam krok po kroku rozwijać korzystne dla zdrowia nawyki życiowe.

Każdy paragraf zawiera informację, ćwiczenia praktyczne i wnioski. Większość zadań będziecie wykonywać na lekcjach w zespołach lub indywidualnie pod kierownictwem nauczyciela. Niektóre zadania są przeznaczone do wykonania w domu.

Podręcznik zawiera cztery rozdziały.

Rozdział 1 – „Zdrowie człowieka” – zapozna was z unikalnymi cechami życia i zdrowia, przekona o niezbędności przestrzegania zasad zdrowego stylu życia. Zawiera zalecenia dotyczące planowania życia, ujawnia współzależność różnych aspektów dobrobytu.

Rozdział 2 – „Fizyczne składniki zdrowia” – nauczy dokonywać szybkiej oceny zdrowia fizycznego, pomoże przeanalizować wasz tryb aktywności ruchowej, higieny osobistej, racjonalnego odżywiania i odpoczynku w celu ich uzgodnienia z rytmem biologicznymi i profilaktyki chorób.

Rozdział 3 – „Psychiczne i duchowe składniki zdrowia” – akcentuje niezbędność samorealizacji, pomoże ocenić swój potencjał psychologiczny, nauczy podtrzymywać pozytywną samoocenę. Spróbujecie określić swój przyszły zawód, będziecie rozwijać nawyki emocjonalnej samoregulacji, uczyć się efektywnie zdobywać wiedzę i szykować się do egzaminów, zapoznacie się z metodą kształtowania charakteru.

Rozdział 4 – „Społeczne składniki zdrowia” – zawiera dwie części.

Część 1 – „Dobrobyt społeczny” – wyświetli temat wartości rodzinny, zapozna z informacją dotyczącą zdrowia reprodukcyjnego, zagrożeniami, związanymi ze wczesnym rozpoczęciem życia płciowego, nauczy prawidłowego zachowania w warunkach epidemii HIV/AIDS. Będziecie się uczyć komunikacji i budowania zdrowych stosunków.

Część 2 – „Współczesny kompleks problemów bezpieczeństwa” – poświęcony jest rozpatrywaniu ogólnego zespołu problemów bezpieczeństwa. Dowiecie się o globalnych zagrożeniach, które pojawiły się przed ludzkością w XXI wieku, zapoznacie się z przepisami prawa międzynarodowego i narodowego w dziedzinie bezpieczeństwa, przekonacie się o niezbędności rezygnacji z psychologii konsumpcyjnej i przejścia do zasad zrównoważonego rozwoju.



## Znaki umowne



Każdy paragraf podręcznika zaczyna się od zadania wstępnego. Wykonując je, dowiecie się, jakiemu tematowi poświęcona jest lekcja; przypomnicie sobie, co wiecie z tego tematu, wyjaśnicie swoje oczekiwania.



Tym znakiem oznaczono pytania i zadania przeznaczone do samodzielnego wykonania. Trudniejsze zadania oznaczono symbolem „\*”.



Zadania oznaczone tym znakiem są przeznaczone do omówienia w grupach. To może być burza mózgów, gdy każdy proponuje swoje pomysły, dyskusja w małych grupach, analiza sytuacji życiowych, debaty.



Uważnie zapoznajcie się z treścią tej rubryki. Tym znakiem oznaczono ostrzeżenia dotyczące sytuacji niebezpiecznych oraz umiejętności, które należy rzetelnie ćwiczyć.



Tym znakiem oznaczono gry fabularne (gry wyobraźni) i inscenizacje, za pomocą których stworzycie modele zachowania w różnych sytuacjach życiowych.



Tym znakiem oznaczono propozycje samodzielnego wykonania projektu lub wykonania go wspólnie z kolegami bądź dorosłymi.



Zadania oznaczone tym znakiem są przeznaczone do wykonania w domu, aby przygotować się do następnej lekcji.



Zaznaczone w zadaniu wideo lub dodatkową informację można znaleźć w Internecie.



Tym znakiem dodatkowo oznaczono ćwiczenia do obowiązkowego wykonania zgodnie z programem nauczania.

Znaczenie wyrazów, wyróżnionych *taką czcionką*, podano w słowniczku na s. 220.



## Korzystne porady dla efektywnego uczenia się

Podręczniki do wszystkich przedmiotów dla 9 klasy zawierają wiele informacji, dlatego też wykonanie zadań domowych, przygotowanie się do pracy kontrolnej czy egzaminów będzie wymagało wiele wysiłku i czasu.

Zważając na to, że przyswajamy tylko 10% tego, co czytamy, 20 % tego, co słyszymy, 30 % tego, co widzimy, ale już 50 % tego, co widzimy i słyszymy, 70 % tego, co mówimy i aż do 90 % tego, co mówimy i robimy, były opracowane metody efektywnego uczenia się.

Niektóre z nich już znacie i być może odczuliście zalety ich wykorzystania. Jeśli nie, przeczytajcie informację na następnych stronach i zacznijcie wykorzystywać te metody od nowego roku szkolnego. Pozwoli to oszczędzać czas, otrzymywać wyższe oceny w ciągu roku szkolnego i pomyślnie zdać egzaminy.

### *Metoda efektywnego czytania „PZ trzy P”*

Ta znana na świecie metoda otrzymała swoją nazwę od pierwszych liter wyrazów: Przeglądnij! Zapytaj! Przeczytaj! Przekaż treść! Powtórz! Każdy wyraz oznacza określony etap pracy z tekstem.

#### Przeglądaj

A więc, na początku nie czytaj, lecz *Przeglądaj* paragraf:

- tytuł i podtytuły;
- pierwszy i ostatni akapit;
- ilustracje i podpisy do nich;
- wnioski.

#### Zapytaj

Podczas przeglądania *Zapytaj*:

- przeczytaj wszystkie pytania zawarte w paragrafie;
- zapytaj siebie, co wiesz na ten temat: pamiętasz z opowiadań nauczyciela, gdzieś słyszałeś, czytałeś, widziałeś w telewizji;
- nadaj kolejnym akapitom tytuły w formie pytań.

## Прочитай

Настępnie уважно *Прочитай* материал. Podczas czytania:

- szukaj odpowiedzi na pytania;
- zwróć uwagę na to, co jest wyróżnione inną czcionką;
- zwolnij tempo czytania w trudnych miejscach, wyjaśnij to, co jest niezrozumiałe.

## Przekaż treść

*Przekaż treść:*

Zadaj sobie pytania i na głos daj odpowiedzi na nie.  
Potrójny efekt:  
Czytaj! Mów! Słuchaj!

To, co jest najważniejsze, zapisz na kartkach.  
Największy efekt:  
Czytaj! Mów! Słuchaj! Pisz!



## Повторз

*Повторз całą materiał:*



Przełgądaј kartki w dowolnej kolejności, aż wszystko zapamiętasz.

Przed lekcją jeszcze raz przełgądnij paragraf i kartki.

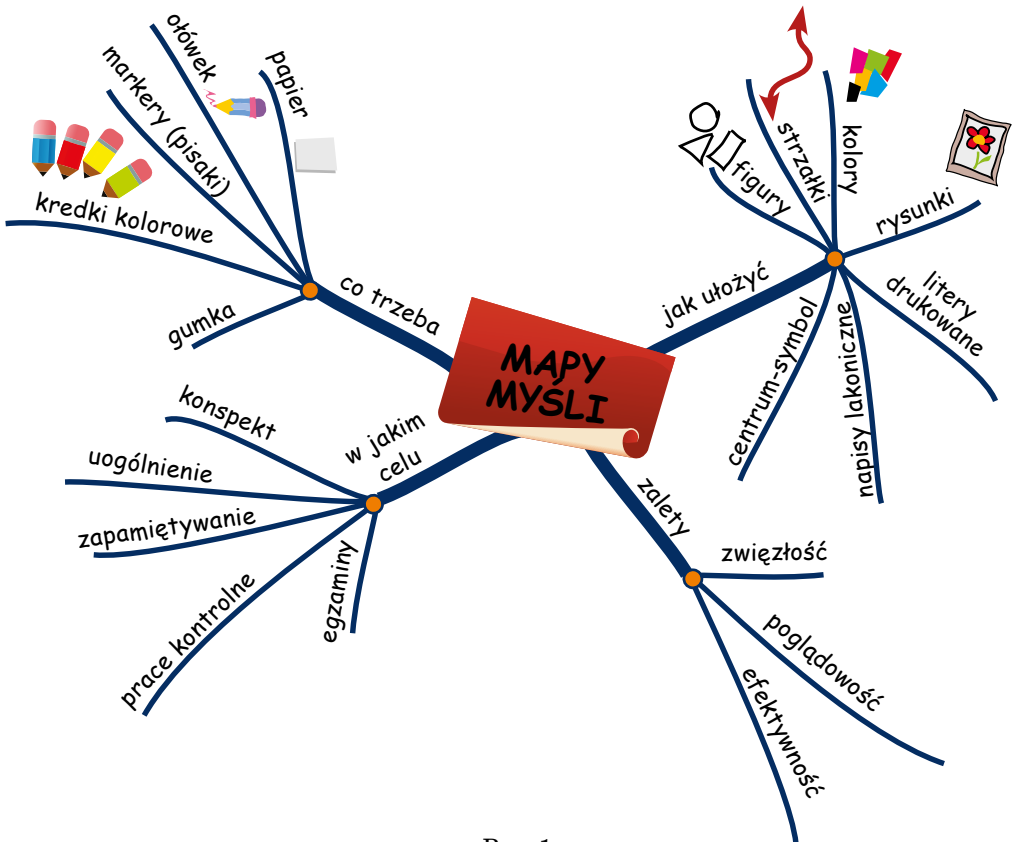


## Metoda map myśli

Przeważnie ci, którzy się uczą, piszą konspekty, które zawierają określenia, cytaty, daty, listy itd. Pracując nad nimi, przeważnie wykorzystują zasady zapamiętywania, które są powiązane z działalnością lewej półkuli mózgu. Jest ona odpowiedzialna za mowę, logikę, układanie list, operacje z liczbami i nie uwzględnia takiej zdolności pamięci jak asocjatywność (łączość).

Psycholog Tony Buzan zamiast klasycznych konspektów proponuje opracowywać tak zwane mapy myśli lub mapy pamięci. Pomagają one stworzyć całościowy obraz materiału nauczania – podstawowych pojęć i współzależności między nimi (rys. 1), załączając do zrównoważonej pracy obydwie półkule mózgu.

Do opracowania mapy myśli będą ci potrzebne: czysty arkusz papieru, ostry ołówek i gumka, kredki, markery lub pisaki.



Rys. 1

*Jak to robić:*

1. Połóż arkusz poziomo. Pośrodku zapisz temat i namaluj jego symbol.
2. Od środka przeprowadź linie, nad jakimi napisz lub namaluj podstawowe pojęcia dotyczące tematu. Pilnuj, aby długość linii w przybliżeniu dorównywała długości podstawowego słowa.
3. Każda linia może mieć rozgałęzienia, niezbędne do wyjaśnienia konkretnego pojęcia.
4. Kreśl linie płynne, a główne linie – bardziej pogrubione niż ich ciąg dalszy.
5. Podpisy powinny być lakoniczne (nie więcej niż dwa, trzy wyrazy).
6. Pisz drukowanymi literami, taki tekst lepiej jest czytać i zapamiętywać.
7. Staraj się umieszczać podpisy poziomo lub pod kątem nie większym niż 45°.
8. Wykorzystuj różne kolory – to sprzyja zapamiętywaniu, stymuluje procesy mózgu.
9. Logiczne związki między pojęciami zaznaczaj strzałkami różnego koloru i kształtu.
10. Wykorzystuj podkreślenia, figury geometryczne (prostokąty, owale) do wyróżnienia pojęć, które się powtarzają lub na które należy zwrócić uwagę.

# ROZDZIAŁ 1

## ZDROWIE CZŁOWIEKA





## § 1. FENOMEN ŻYCIA I ZDROWIA CZŁOWIEKA



*W tym paragrafie:*

- poznasz cechy fenomenu życia i zdrowia;
- będziesz się uczył rozpoznawać stany zdrowia;
- przypomnisz sobie, jak tryb życia wpływa na zdrowie człowieka;
- zapoczątkujesz projekt wzmocnienia zdrowia.

### Fenomen życia

Wszystko, co żywe, rodzi się po to, by żyć, ale tylko człowiek zdolny jest do zastanawiania się nad tym, co to jest życie. Istnieje wiele jego definicji: naukowych, religijnych, filozoficznych. Przytoczymy tylko niektóre z nich.

W biologii życie definiuje się jako aktywną formę istnienia materii, której charakterystyczną cechą jest przemiana materii, zdolność do



samoodnawiania i samoodtworzenia. W fizyce życie jest rozpatrywane jako przewaga procesów syntezy nad procesami rozpadu, a w chemii – jako wielowymiarowa katalityczna reakcja cykliczna.

Z punktu widzenia religii życie – to dar wiecznie żywego Boga. Niektórzy filozofowie traktują życie jako idealną formę istnienia i ruchu materii.

Każda z podanych definicji pokazuje tylko niektóre cechy życia i nie podaje jednolitego określenia tego fenomenu.

Objaśniając coś trudnego, ludzie często używają metafor. Na przykład Szekspir mówił, że życie jest teatrem, aktorami – ludziami; a zdaniem jednego z nam współczesnych, życie podobne jest do supermarketu: bierz, co chcesz, ale kasa jest na przedzie.



1. Przeczytaj Manifest Matki Teresy (rys. 2).
2. Które trzy wypowiedzenia, Twoim zdaniem, mają najgłębszą treść?
3. Porównaj swój wybór z wyborem kolegów.
4. Uzupełnij podany Manifest własnymi metaforami.

## Manifest Matki Teresy

*Życie jest szansą. Chwyć ją!*  
*Życie jest pięknem. Podziwiaj je!*  
*Życie jest marzeniem. Urzeczywistnij je!*  
*Życie jest wyzwaniem. Zmierz się z nim!*  
*Życie jest obowiązkiem. Spełnij go.*  
*Życie jest grą. Zagraj w nią!*  
*Życie jest cenne. Zatrósz się o nie!*  
*Życie jest bogactwem. Zachowaj je!*  
*Życie jest miłością. Ciesz się nią!*  
*Życie jest tajemnicą. Odkryj ją!*  
*Życie jest smutkiem. Pokonaj go!*  
*Życie jest hymnem. Wyśpiewaj go!*  
*Życie jest walką. Podejmij ją!*  
*Życie jest przygodą. Idź za nią!*  
*Życie jest szczęściem. Pomóż mu!*  
*Życie jest błogosławieństwem. Kosztuj go!*  
*Życie jest życiem. Broń je!*



Rys. 2

## Wskaźniki życia

Życie człowieka charakteryzujemy według takich wskaźników, jak trwałość, poziom i jakość.

*Trwałość życia ludzkiego* rozpatrywana jest w trzech wymiarach: trwałość życia człowieka jako gatunku biologicznego; trwałość życia odrębnego indywiduum; średnia trwałość życia w konkretnym społeczeństwie. W sensie biologicznym życie człowieka zazwyczaj trwa nie więcej niż 100 lat. Tych, którzy przekraczają tę granicę, nazywamy ludźmi długowiecznymi.

*Poziom życia* — to przede wszystkim kategoria biologiczna, która charakteryzuje dostępność w środowisku zamieszkania możliwości zapewnienia materialnych i duchowych potrzeb człowieka.

*Jakość życia* — to kategoria, która charakteryzuje poziom zadowolenia z życia. Związana jest ona nie tylko z dobrobytem materialnym, lecz również z takimi pojęciami, jak szczęście, zdrowie, sukces, wpływowość. Ta kategoria jest subiektywna. Na przykład ocena jakości życia przez optymistę i pesymistę znacząco się różni.



1. Średnia trwałość życia w rozwiniętych krajach świata jest o wiele wyższa niż w biednych? Jak myślisz, dlaczego?
2. Według jakich wskaźników można wyznaczyć poziom życia w kraju (dostępność mieszkania, artykułów spożywczych...)?
3. Jak oceniasz jakość swojego życia wg 10-cio punktowej skali?

## Fenomen zdrowia

*Zdrowie* jest niezbędnym warunkiem i nieodłączną cechą życia.

Zdrowie człowieka – to coś więcej niż brak chorób. To dobre samopoczucie, energiczność, zdolność do szybkiego powrotu do zdrowia, ważny środek do tego, aby stawiać przed sobą cel i dążyć do niego.

W literaturze naukowej przytoczono ponad 300 tłumaczeń pojęcia «zdrowie». Ogólnie przyjęte jest określenie Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO): „Zdrowie – to stan pełnego fizycznego, psychologicznego i społecznego dobrobytu, a nie tylko brak chorób i wad fizycznych”.

Zdrowie nie jest czymś statycznym. Jest to stan równowagi dynamicznej, którą organizm stale podtrzymuje, reagując na zmiany w środowisku zewnętrznym i wewnętrznym. Możemy na przykład zachorować w wyniku wychłodzenia lub przedostania się do organizmu infekcji. Jednak naturalna zdolność organizmu do odnowienia równowagi przywróci zdrowie do normy.

Choroba nie zaczyna się i nie kończy w jednej chwili. Zdawałoby się, że wczoraj poszedłeś spać zdrowy, a rano budzisz się – boli gardło i głowa, masz gorączkę. Ale zachorowałeś nie w nocy. Infekcja trafiła do organizmu co najmniej kilka godzin, a nawet dni temu. „Choroba – to dramat w dwóch aktach: pierwszy rozgrywa się w pochmurnej ciszy naszych tkanek przy zgaszonych świecach. Natomiast kiedy pojawia się ból i inne nieprzyjemne objawy, to prawie zawsze jest drugi akt” – pisał francuski chirurg René Leriche.

## Ćwiczenie „Samoocena stanu zdrowia”



Między teoretycznym pojęciem „zdrowie absolutne” i chorobą istnieją pośrednie stany (rys. 3). Przeczytaj ich objawy i zastanów się, w którym punkcie *kontinuum* znajduje się obecnie twoje zdrowie. Jakbyś ocenił poziom swego zdrowia w ciągu ostatniego miesiąca, roku?

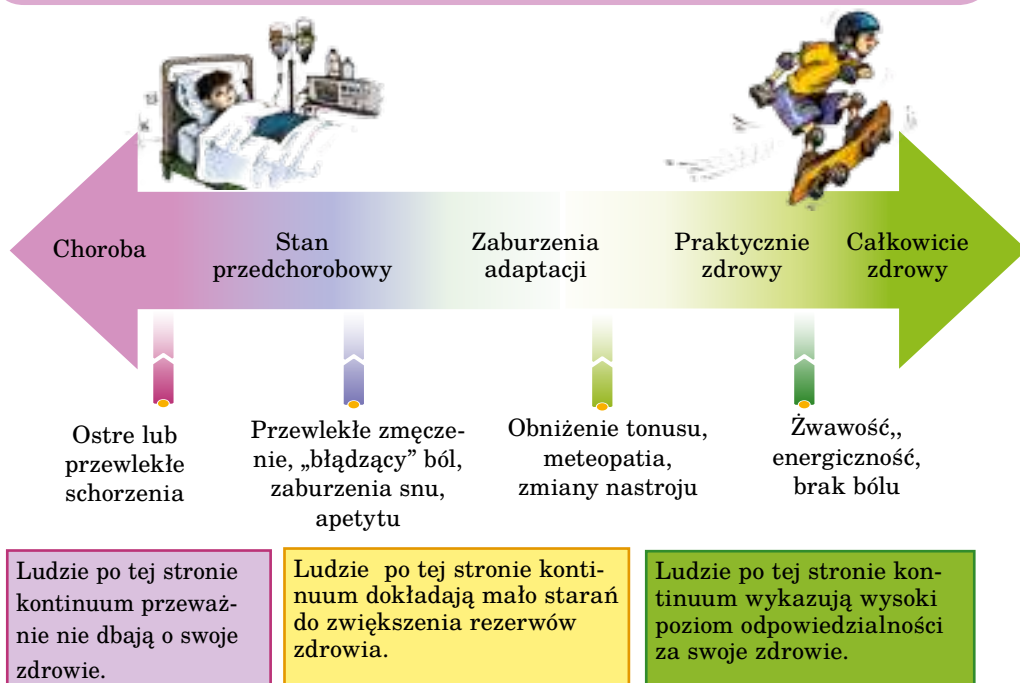
**Absolutnie zdrowy** – stan organizmu, kiedy wszystkie narządy i układy funkcjonują idealnie (pojęcie teoretyczne).

**Praktycznie zdrowy** – organizm utrzymuje wszystkie wskaźniki w granicach normy fizjologicznej. Potrafi on wytrzymywać obciążenie i dzięki wewnętrznym zapasom szybko adaptuje się do zmian środowiska.

**Zaburzenia adaptacji** – pod wpływem niesprzyjających czynników w organizmie zostaje naruszony układ samoregulacji, gromadzą się substancje trujące, obniża się aktywność sił obronnych.

**Stan przedchorobowy** – narastają zmiany dezadaptacyjne, powstaje niedobór odporności i zakłócenia przemiany substancji. Na tym etapie zachodzi obniżenie progu bólowego, wzrasta zmęczenie i ryzyko powstania chorób

**Choroba** – proces patologiczny, który wyraża się w postaci objawów (symptomów).



Rys. 3. Kontinuum zdrowia



Połączcie się w trzy grupy i przeprowadźcie burzę mózgów na podane tematy. Zaprezentujcie wyniki klasie.

*Grupa 1:* Jak ludzie dbają o swoje zdrowie? Dlaczego oni to robią?

*Grupa 2:* Jak ludzie szkodzą swemu zdrowiu? Dlaczego oni to robią?

*Grupa 3:* Jakie są krótkotrwałe i długotrwałe skutki tego, że ludzie nie dbają o swoje zdrowie?

## Styl życia i zdrowie

Styl życia – to całokształt typowych dla człowieka rodzajów jego działalności w pracy, życiu codziennym, w czasie odpoczynku.

Niektóre nasze uczynki i nawyki wiążą się z ryzykiem powstania chorób. Na przykład palenie może spowodować raka płuc, a ryzykowne stosunki płciowe – zakażeniem wirusem HIV, zakażeniami przenoszonymi drogą płciową.

Inne nawyki, odwrotnie, zwiększają możliwości obronne organizmu i polepszają samopoczucie i zdrowie. Są to, między innymi: spanie 8–10 godzin na dobę, jedzenie rano śniadania, spożywanie różnorodnego pokarmu i dostatecznej ilości wody, wykonywanie ćwiczeń fizycznych, codzienne przebywanie na świeżym powietrzu, dbanie o higienę ciała, odzieży i mieszkania, unikanie urazów, pozbycie się złych nawyków.





## Motywacja do zdrowego stylu życia

Naukowo udowodniono, że ludzie, którzy prowadzą zdrowy styl życia, przeważnie żyją dłużej, bardziej realizują się i są bardziej zadowoleni z życia. „Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, to bez zdrowia wszystko jest niczym” – powiedział niemiecki filozof Arthur Schopenhauer.

Dlaczego tak trudno jest przekonać ludzi, by dbali o swoje zdrowie? Lekarze, psycholodzy i nauczyciele są przekonani, że sama wiedza nie wystarcza. Wiedzieć, co to jest zdrowy tryb życia – to jedno, a dotrzymać się go – to zupełnie co innego. Według praw psychologii, ludzie są skłonni do powtarzania czynności, które przynoszą zadowolenie i unikania tego, co jest nieprzyjemne. Niestety, skutki zdrowego i niezdrowego zachowania bywają mylące, ponieważ nagroda za zdrowy styl życia przeważnie jest odkładana w czasie, a radość spowodowana niepoprawnym zachowaniem może nastąpić natychmiast. To, co szkodzi zdrowiu, bywa smaczne (jak ciastka lub chipsy) lub ciekawe (jak gry komputerowe). Jednak nadmierne spożywanie tłustego i słodkiego pokarmu może doprowadzić do nadwagi, a częste granie w „strzelanki” i inne gry zręcznościowe – do uzależnienia od komputera. I na odwrót, regularne uprawianie sportu wymaga samodyscypliny, a zdrowe odżywianie się przewiduje pewne ograniczenia.

Dlatego też wybór na korzyść zdrowia wymaga zrozumienia i zaciekania. Oto czynniki, które sprzyjają takiemu wyborowi:

- osobista odpowiedzialność za swoje życie – wiara w to, że na statku swego życia jesteś kapitanem, a nie pasażerem;
- wysoki poziom szacunku do siebie – przekonanie, że jesteś godny wszystkiego najlepszego, co może dać ci życie;
- wiara w to, że zdrowe zachowanie zapewnia pozytywne wyniki;
- znajomość form zachowania, które sprzyjają dobrobytowi;
- specjalne oraz życiowe nawyki, które sprzyjają zdrowiu.

## Jak zmienić styl życia

Wśród nawyków, niezbędnych w zdrowym stylu życia, bardzo ważne są nawyki określenia i osiągnięcia celu. W 5–7 klasach wykonywałaś już projekty samodoskonalenia. Wspominając niektóre ważne momenty, udoskonalać swoje umiejętności.

### *Jak określić cel*

Cel powinien być osiągalny i warty wysiłku. Jeśli bardzo chcesz coś osiągnąć, ale na to trzeba dużo czasu, podziel cel na kilka krótkich etapów. Jeśli pragniesz schudnąć o 10 kilogramów, na początku postaw sobie cele, na przykład zmniejszenie masy ciała o 1 kg (to nie jest trudne), a następnie – jeszcze o 2 kilogramy itd.

## W drodze do celu

Pamiętaj, że utrwała się tylko ten typ zachowania, który daje przyjemność. Ze względu na to, że prawdziwa korzyść płynąca ze zdrowego stylu życia jest odłożona w czasie, nie zapominaj nagradzać siebie za najmniejsze sukcesy. Zrób to, co może przynieść ci radość już dziś – oglądnij ciekawy film, kup płytę, włóż nową koszulkę lub zrób coś innego, co sprawi ci radość.

Skup się na swoim sukcesie. Zapamiętaj tę chwilę i wspominaj ją, kiedy coś ci się nie udaje. Osiąganie znaczących celów nie jest łatwe. Jeśli raptem odczułeś, że nie możesz poruszać się dalej lub zrobiłeś krok do tyłu, nie rozpaczaj. Skoryguj swoje plany lub spróbuj jeszcze raz.

### Ćwiczenie „Wyznaczanie celów i układanie planów w różnych dziedzinach życia”



Amerykański prezydent Theodore Roosevelt mówił: «Róbcie, co możecie, z tym, co macie, prosto tam, gdzie jesteście». Posłuchaj tej rady i zapoczątkuj nowy projekt samodoskonalenia się.

1. Określ cele, które pomogą ci wzmocnić zdrowie i zapisz je na kartkach.
2. Wybierz cel, który możesz osiągnąć w ciągu krótkiego czasu (od kilku dni do dwóch tygodni).
3. Napisz plan osiągnięcia tego celu. Powinien on zawierać kilka prostych kroków.
4. Za każdym razem analizuj, czy udaje ci się dotrzymanie planu, gratuluj sobie każdego sukcesu.
5. Jeśli ci się coś nie udaje, poproś o pomoc, spróbuj jeszcze raz lub wnieś zmiany do swego planu.



Wszystko co żyje rodzi się, aby żyć, ale tylko człowiek zdolny jest do zastanawiania się nad tym, co to jest życie.

Zdrowie – niezbędny warunek i nieodłączna cecha pełnocennego życia.

Ludzie, którzy przestrzegają zdrowego stylu życia, przeważnie żyją dłużej, pełniej siebie realizują i odczuwają więcej radości z życia.

Nagroda za zdrowy styl życia przeważnie jest odłożona w czasie, dlatego też wybór na jego korzyść wymaga wysokiego poziomu zrozumienia i zainteresowania.



## § 2. ŻYCIE JAKO PROJEKT



W tym paragrafie:

- poznasz cechy unikalności życia ludzkiego;
- przekonasz się o niezbędności planowania swego życia;
- zastanowisz się nad swoim przeznaczeniem;
- sformułujesz wraz z kolegami misję swojej klasy.

### Unikalność życia ludzkiego



1. Przeprowadź burzę mózgów i podaj nie mniej niż 10 cech życia.
2. Przeanalizuj, które z nich są cechami jakichkolwiek form życia, a które – tylko życia człowieka.

Z punktu widzenia fizjologii nie ma zasadniczej różnicy między życiem człowieka i zwierzęcia. Jednak człowiek, w odróżnieniu od najmądrzejszego zwierzęcia, posiada takie elementy świadomości, jak mowa, samoświadomość, wyobraźnia, sumienie, wolność woli, dążenie do celu.

Wymiana informacji między ludźmi odbywa się za pomocą mowy – systemu abstrakcyjnych symboli i znaków. Oprócz porozumiewania się, ludzie, w odróżnieniu od zwierząt, posługują się mową w celu nauki i utrwalenia nowej wiedzy.

Jedynie człowiek umie wznieść się ponad siebie jako istotę żywą i uczynić przedmiotem swojego poznania wszystko, w tym samego siebie.

*Max Scheler*

Elementem świadomości człowieka jest zdolność do *samouświadomienia*. Na przykład, w tej chwili możesz popatrzeć na siebie niby z góry i «zobaczyć», jak czytasz te wersy; zastanowić się, dlaczego to robisz. Żadne zwierzę nie jest do tego zdolne.

Jeszcze jedna cecha różniąca człowieka od zwierzęcia polega na tym, że człowiek posiada wyobraźnię. Dzięki wyobraźni możesz przenieść się w przyszłość, «zobaczyć» siebie po wielu latach.

Nieodłącznym składnikiem ludzkiej świadomości jest sumienie – zdolność do formowania własnych obowiązków i urzeczywistniania wewnętrznej cenzury.

Grecki myśliciel Arystoteles (384–322 p.n.e.) sądził, że prawdziwy cel ludzkiego życia – to błogość, która nazywa się działalnością. W swoim działaniu człowiek kieruje się swobodą woli. Jaskółka może uwić gniazdo, kret –

wyryć podziemne korytarze, a bór – zbudować tamę. Każdy z nich może zrobić tylko to, co dyktują mu instynkty. A człowiek potrafi zrobić wszystko: gniazdo, podziemny korytarz czy tamę, trzeba tylko zechcieć.

Człowiek, w odróżnieniu od zwierzęcia, zdolny jest działać ukierunkowanie. Najpierw w mózgu modeluje przyszły rezultat swej działalności, potem wciela swój plan w życie. Człowiek stawia przed sobą cele, zmienia je zgodnie z nowymi wyobrażeniami.

## **Pierwszy krok tworzenia, drugi krok tworzenia**

Wszystko, co robimy świadomie, tworzymy w dwóch etapach. Z początku – projekt (pierwszy krok tworzenia), a potem – realizacja (drugi krok tworzenia). Jakość drugiego kroku tworzenia zależy od jakości pierwszego. Gdy ludzie budują dom, wyobrażają go sobie w całości i przemyślają najmniejsze detale, następnie zamawiają projekt architektoniczny i szkic budowlany. Wszystko to robią jeszcze przed tym, jak na budowie zbudują fundament. Jeśli ktoś postanowi zlekceważyć pierwszy krok tworzenia, to przez wymuszone przebudowy dom będzie kosztował o wiele drożej i wynik będzie gorszy od oczekiwanego.

Wszystko w naszym życiu składa się z pierwszych kroków tworzenia. Nawet najmniejsza drobnostka (na przykład łyżka, igła) z początku jest projektowana. Dlaczego więc ludzie nie zawsze rzetelnie planują główne swoje dzieło – życie, dlaczego pozwalają innym ludziom i okolicznościom decydować o ich losie?

## **Dlaczego należy planować swoje życie**

Odbieramy informację z otaczającego świata za pomocą narządów zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, smaku i powonienia. Każdej sekundy narządy zmysłów «bombardują» nasz mózg dwoma miliardami jednostek informacji. Ale na poziomie świadomości jesteśmy zdolni przetwarzać jednocześnie od pięciu do dziewięciu jednostek informacyjnych. Aby ustrzec się przed przeciążeniem, nasza podświadomość filtruje ten potok. Podobnie do anteny zawsze odbiera:

- to, co jest ważne, aby przeżyć;
- to, co jest nowe i niezwykle;
- informację o głębokiej treści emocjonalnej – tę, która jest dla nas ważna.

Planując swoje życie, wyobrażając sobie oczekiwany rezultat, czynimy je bardziej emocjonalnym, skierowujemy na niego swoją podświadomość. Teraz ona będzie na straży i będzie «polować» na ważną informację. Dzięki temu nie opuścimy szansy na drodze do realizacji swoich marzeń. Ten fakt został potwierdzony badaniem socjologicznym. Grupę absolwentów Uniwersytetu Yale (USA) zapytano o plany na przyszłość. Tylko 3 % ankietowanych miała takie plany w postaci zapisanych celów, oczekiwanych rezultatów i etapów ich osiągnięcia. Po 20 latach dochód tych 3 % absolwentów przewyższył łączny dochód reszty 97 %. Również subiektywnie czuli się oni szczęśliwsi, byli bardziej zadowoleni ze swego życia.

# Projekt twojego życia

Możesz opracować projekt zdrowego i pomyślnego życia za pomocą planu składającego się z siedmiu punktów.

1. Wyobraź sobie oczekiwany rezultat.
2. Uwierz w siebie.
3. Kieruj się uniwersalnymi zasadami życiowymi.
4. Pamiętaj o potrzebach.
5. Pozbądź się ciężaru.
6. Podtrzymuj równowagę we wszystkich dziedzinach życia.
7. Sformułuj misję życiową.

## 1. Wyobraź sobie oczekiwany rezultat



W domu lub w innym dogodnym miejscu wykonaj ćwiczenie „Wizualizacja”. W tym celu:

- Znajdź miejsce, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał. Usiądź wygodnie.
- Myślnie przenieś się na około 35 lat do przodu i wyobraź siebie na swym jubileuszu z okazji 50. urodzin. Przy świątecznym stole zebrali się goście: rodzice, mąż (żona), dzieci, przyjaciele. Każdy składa Ci życzenia. Oni opowiadają, jakie masz znaczenie w ich życiu, co dla nich zrobiłeś i czego oni się od ciebie nauczyli.
- Jakie słowa chciałbyś usłyszeć od każdego z nich? Zapisz je w swoim dzienniku lub w specjalnym notesie.
- Teraz wyobraź sobie, że jednocześnie widzisz siebie terażniejszego i siebie przyszłego. Zapytaj siebie przyszłego: jak ci się udało osiągnąć to, co masz? Co poradziłbyś sobie terażniejszemu? Zapisz te rady.

„Zacząłem wykorzystywać wizualizację, gdy byłem w dziewiątej klasie i teraz niektóre moje marzenia zaczęły się spełniać” – powiedział jeden z absolwentów.

## 2. Uwierz w siebie

Wiara w siebie jest niezmiernie ważna do osiągnięcia celu. Ona upewnia nas, że jesteśmy zdolni osiągnąć to, czego chcemy, że zasługujemy na to. Przecież nie ma żadnych ograniczeń dotyczących tego, co możemy zrobić i kim zostać. Prócz tych, które tkwią w nas samych i powstają pod wpływem naszego myślenia.

Sekret ludzi sukcesu – to pozytywny stosunek do siebie i wiara we własne siły. Jak zauważył założyciel firmy samochodowej Henry Ford: „Może ten, który myśli, że może. I nie może ten, kto myśli, że nie może. To jest nieubłagana zasada”.

### 3. Kieruj się uniwersalnymi zasadami życiowymi

Zasady – to uogólnienie, które ludzie robią w odniesieniu do siebie, innych ludzi, otaczającego świata i zasad zachowania w nim. Zasady życiowe potrafią uczynić nas zdrowymi lub chorymi, bogatymi lub biednymi, pobudzić do osiągnięcia celu, skazać na niepowodzenie.

W 7 klasie zapoznałeś się z kilkoma zasadami życiowymi, które działają jak prawa. Kto się nimi kieruje, odnosi sukces, kto je narusza – porażkę. Zdaniem znanego reżysera, takich zasad nie można rozbić, można się rozbić tylko o nie.



Połączcie się w pięć zespołów, rozdzielcie między zespołami przytoczone niżej uniwersalne zasady i przygotujcie o nich niewielkie prezentacje według planu:

- Co, Twoim zdaniem, oznacza ta zasada?
- Podaj przykłady, kiedy ludzie ją przestrzegają i kiedy łamią. Jakie to może mieć skutki?
- Jakie uniwersalne zasady życiowe znasz (na przykład przykazania biblijne)?

*Zasada przywódcy.* Na statku swego życia jesteś przywódcą, a nie pasażerem. Ktoś może myśleć, że od niego nic nie zależy i że on nie ma innego wyboru, jak poddać się losowi i płynąć z prądem. Ale jeśli człowiek bierze na siebie odpowiedzialność za swoje życie, osiąga on większy sukces i większy poziom dobrobytu.

*Zasada optymizmu.* Bądź optymistą, miej filozoficzne podejście do porażek, z nadzieją patrz w przyszłość. Optymiści czują się szczęśliwsi i częściej osiągają swój cel, ponieważ nasze oczekiwania mają zdolność spełniania się.

*Zasada altruizmu.* Dbaj nie tylko o siebie, lecz i o innych. Ludzie egocentryczni za bardzo skupiają się na swoich, często drobnostkowych problemach. To często czyni ich nieporadnymi wobec trudności, na które inni nawet nie zwracają uwagi.

*Zasada złotego środka.* We wszystkim należy przestrzegać równowagi i dbać o wszystkie aspekty swego życia.

*Zasada synergii* (wspólnej energii). Nauczysz się łączyć wysiłki, wykorzystywać wspólne cechy i kompensować wady swoje nawzajem, ludzie o wiele bardziej zwiększają swoje możliwości, osiągają bardziej znaczące wyniki w relacjach międzyludzkich i pracy.

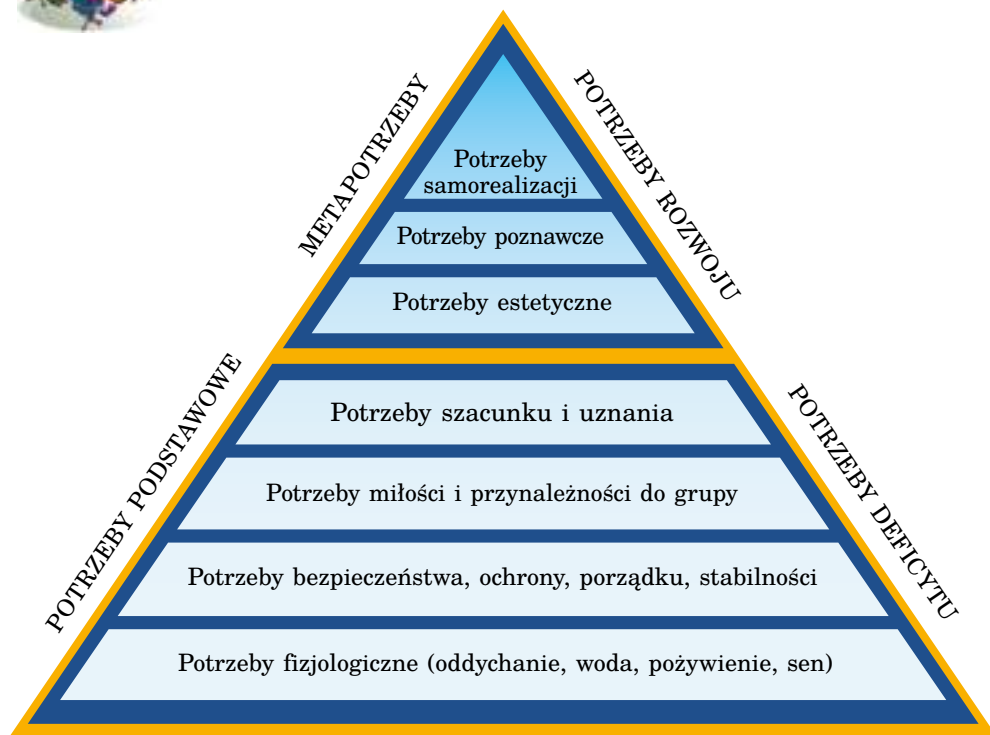
#### 4. Pamiętaj o potrzebach

Planując swoje życie, nie należy zapominać o podstawowych ludzkich potrzebach (rys. 4). Wyznaczają one dążenia człowieka i wpływają na jego zachowanie. Jeśli człowiek nie ma dachu nad głową i stale jest głodny, nie będzie dbał o dobro społeczne.

Jednak nie warto skupiać się wyłącznie na rzeczach materialnych. Kiedy problemy dotyczące zapewnienia potrzeb fizjologicznych i bezpieczeństwa są minimalnie rozwiązane, gromadzenie dóbr materialnych, gonitwa za bogactwem nie uczynią nas bardziej szczęśliwymi. Potwierdzają to badania naukowe i przysłowie ludowe: „Pieniądze szczęścia nie dają”.



Jak myślisz, na czym polega szczęście? Po kolei dokończcie zdanie: „Moim zdaniem szczęście polega na...”



Rys. 4. Piramida potrzeb (wg Maslowa)

#### 5. Wyzbij się ciężaru

U progu dorosłego życia człowiek niby wyrusza w daleką podróż. Niektórzy odbierają ją jako zwykły spacer i wyruszają w dal bez określonego celu. Ktoś zabiera ze sobą wiele niepotrzebnych rzeczy. Takie życie podobne jest do pływania bez steru i żagla lub pływania na przeładowanym statku, co może skończyć się tragicznie podczas pierwszej burzy.



Przeczytaj fragment powieści Jeromea K. Jeromea „Trzech panów w łódce (nie licząc psa)”. Zastanów się:

- Co we współczesnym życiu można nazwać motłochem?
- Co warto zabrać ze sobą w drogę, aby statek twego życia był lekki i na nim znalazło się tylko to, co jest naprawdę ważne?

## Zabierz w drogę

**W**ielu ludzi, ryzykując zatopieniem statku, przeladują go różnymi rzeczami, które wydają im się potrzebne w drodze, a tak naprawdę są śmieciami.

Jak oni zagracają swój stateczek po same maszty drogim ubraniem i ogromnymi domami, niepotrzebnymi sługami i licznymi przyjaciółmi, którzy mają ich za nic i których oni sami nie cenią, drogimi rozrywkami, które nikogo nie rozweselają, konwenansami i modą, obłudą i zarozumiałością i – najcięższym i najbardziej bezsensownym śmieciem – strachem, aby sąsiad czegoś nie pomyślał; rozkoszą, uciechami, które po dniu naprzykrzają się, bezsensowną pychą, która jak kiedyś żelazny wieniec przestępców, zalewa krwią zranione czoło, i ten, kto go nosi, traci przytomność.

Śmieci wszystko jest śmieciami! Wyrzućcie je za burtę! To z ich powodu tak trudno jest płynąć – wioślarze zaraz nie wytrzymają, padną martwi. To z ich powodu statek jest taki ciężki i niewytrzymały. Nie masz ani chwili spokoju, nie masz ani chwili odpoczynku, aby po prostu pomarzyć, brakuje ci czasu, aby porozkoszować się grą cieni na powierzchni rzeki, słonecznymi odbłaskami na wodzie, wysokimi drzewami na brzegu, które patrzą na swoje odbicie, złotem i zielenią lasów, białymi i żółtymi liliami, ciemną trzcina, która się kołysze, turzycą, storczykiem błotnym i niebieskimi niezapominajkami.

Wyrzuć te śmieci za burtę! Niech twój życiowy statek będzie lekki i niesie tylko to, co jest niezbędne: przytulny dom, zwykłą satysfakcję, dwóch, trzech przyjaciół, godnych miana przyjaciół, tego, kto cię kocha i kogo ty kochasz, kota, psa, potrzebną ilość produktów i odzieży, wody.

I wtedy statek popłynie swobodnie, a kiedy przewróci się – nic strasznego, bo zwykły, dobry towar nie boi się wody. Będziesz miał czas nie tylko popracować, ale i pomyśleć, rozkoszować się słońcem życia i słuchać muzyki Eola, którą boski wietrzyk wydobywa ze strun twego serca...





## 6. Przestrzegaj równowagi we wszystkich sferach życia

Ludzie są szczęśliwi tylko wtedy, gdy mogą zrealizować się we wszystkich ważnych sferach życia. Jedni osiągają wysokie awanse społeczne, ale cierpią z powodu niepowodzeń w życiu osobistym. Inni poświęcają się tylko rodzinie, lecz odczuwają, że nie w pełni zrealizowali się w życiu zawodowym. Dlatego też, planując swoją przyszłość, należy zadbać o zrównoważenie wszystkich ważnych aspektów życia.



1. Wykorzystując metodę burzy mózgów, nazwij ważne sfery życia ludzkiego (rodzina, wykształcenie, przyjaciele...).
2. Narysuj koło i podziel je na osiem sektorów.
3. Wybierz osiem najważniejszych dla siebie sfer życia i zapisz je w sektorach (jak na rys. 5).
4. Oceń poziom satysfakcji z tych aspektów swego życia w skali 10-cio punktowej (0 – niepowodzenie, 10 – lepiej nie może być).
5. Postaw znaczki na osiach sektorów zgodnie z twoimi ocenami i zamaluj sektory. Zastanów się:
  - Czy jesteś zadowolony z otrzymanych wyników?
  - Jakie ważne aspekty trudno jest ci zrównoważyć na tym etapie swego życia?
  - Co możesz zrobić, aby w przyszłości zmienić sytuację?



Rys. 5. „Koło życia”

## 7. Sformułujcie misję życiową

Misja życiowa (kredo życiowe) – to twoja własna filozofia, podstawowa zasada twego życia. Misja życiowa opiera się na tym:

- jaki chcesz być (twój charakter);
- w co wierzysz (twoje ideały);
- w jakim celu przyszedłeś na ten świat (twoje cele);
- dla kogo żyjesz (twoje otoczenie).

Sformułować misję życiową – znaczy zastanowić się nad swoim przeznaczeniem, wybrać wartości i ogólne zasady, ułożyć reguły dla samego siebie. Niech te zasady będą latarnią morską, której światło będzie ci wskazywało drogę w burzliwym morzu życia.

Nie ma jedynej metody formułowania misji życiowej. To może być metafora, nieduży esej, wybór cytatów lub kolaż.

### **Dbać:**

- o pokój;
- o życie;
- o ludzi;
- o siebie.

### **Lubić:**

- siebie;
- swoją rodzinę;
- swój świat;
- wiedzę;
- naukę;
- życie.

### **Walczyć:**

- o swoje przekonania;
- o swoje zainteresowania;
- o swój cel;
- o swoją godność;
- o uczciwość;
- ze zwątpieniem.

Sterować statkiem, nie pozwalając mu sterować sobą.

Być niezawodnym, jak skała.

Chcę, aby o mnie pamiętano.

Przede wszystkim zawsze będę wierzyć w Boga, cenić siłę jedności rodziny. Nie zlekceważę prawdziwego przyjaciela, ale pozostawię czas również dla siebie. Będę rozwiązywać swoje problemy w miarę ich wynikania (dziel i rządź). Wszystkie wyzwania przyjmę z optymizmem, bez zastanowienia. Zawsze będę pozytywnie siebie odbierać. Będę podtrzymywać wysoką samoocenę, wiedząc, że wszystkie moje poczynania będą się od niej zaczynać.

*Źródło: Sean Covey Siedem nawyków skutecznego nastolatka*



Rys. 6. Przykład misji życiowych

Misje formułują nie tylko poszczególni ludzie. Opracowują je rodziny, drużyny sportowe, nieduże organizacje i nawet międzynarodowe korporacje. Wiadomo, że korporacja IBM trzyma się na trzech wielorybach: godności ludzkiej, najwyższej jakości i najlepszych usługach. Te trzy wartości są wspólne dla licznych pododdziałów IBM, podstawą jej rozkwitu i gwarancją bezpieczeństwa każdego, kto pracuje w korporacji.



Jeśli lekcje podstaw zdrowia odbywają się w formie ćwiczeń, co roku przyjmujesz reguły grupy, które ci pomagają podtrzymać przyjazną i twórczą atmosferę. W tym roku proponujemy zamiast reguł napisać misję grupy. Spróbuj sformułować misję, która nie tylko będzie ustanawiała reguły, ale też zainspiruje każdego z was.

## Ćwiczenie „Formułowanie credo życiowego”



Popracuj nad formułowaniem swojej misji. Przeznacz na to określony czas w ciągu kilku dni czy tygodni.

- Z początku zapisz wszystko, co wpadnie ci do głowy (jak robisz to podczas burzy mózgów).
- Potem wejdź w rolę swego przyszłego pomyslnego «Ja» i wybierz to, co ci się wydaje poprawne.
- Sprawdź równowagę wszystkich ważnych dziedzin życia.
- Przepisz tezy swojej misji. Przeznacz czas na jej opracowanie.
- Od czasu do czasu przeglądaj te tezy. Jeśli twoje cele lub priorytety zmieniły się, być może trzeba będzie uzupełnić lub nawet przepisać misję.



Ludzkie życie całkowicie różni się od życia najmądrzejszych zwierząt tym, że świadomość ludzka ma takie elementy, jak mowa, świadomość siebie, wyobraźnia, sumienie, swoboda woli i celowość.

Aby osiągnąć wysoką jakość życia, należy rzetelnie splanować swoją przyszłość: wyobrazić sobie pożądany rezultat, uwierzyć w siebie, kierować się uniwersalnymi zasadami życiowymi, uwzględniać podstawowe potrzeby, pozbyć się zbędnego ciężaru, podtrzymywać równowagę wszystkich aspektów życia i sformułować misję życiową.



## § 3. WSPÓŁCZESNE POJĘCIE ZDROWIA



*W tym paragrafie:*

- porównasz medyczne i holistyczne podejście do zdrowia;
- przeanalizujesz współzależność określonych elementów zdrowia.

### Zdrowie: podejście medyczne i holistyczne

Co dla ciebie znaczy być zdrowym? Mocno spać w nocy, budzić się rześkim, mieć dobry apetyt, nie zażywać leków, cieszyć się ze spotkania z przyjaciółmi, odczuwać komfort duchowy?



1. Po kolei dokończcie zdanie: „Być zdrowym – to znaczy...”.
2. Zapiszcie swoje wypowiedzi na oddzielnych kartkach papieru i zbierzcie te kartki.
3. Wybierzcie z nich te, które charakteryzują fizyczne zdrowie człowieka.

Od XVII wieku zachodnia medycyna poszła mylną drogą, umownie oddzieliła człowieka od otaczającego środowiska i podzieliła go na dwie samodzielne istoty: ciało (soma) i duszę (psyche). Od tego czasu i prawie do połowy XX w. za zdrowego uważany był każdy, kto nie był chory, a pacjent rozpatrywany był jako ciało z odchyleniami od normy fizjologicznej. Wysilek lekarzy był skierowany na kompensację tych odchyłeń.

W owych czasach istniało przekonanie, że niebawem zostaną wynalezione leki na wszystkie choroby. Ale tak się nie stało, mimo że medycyna osiągnęła znaczny postęp w wybranym przez nią kierunku. Lekarze nauczyli się pomagać przy złamaniach, zranieniach, wielu niebezpiecznych zakażeniach, komplikacjach podczas porodu. Zwiększenie średniej trwałości życia ludzi osiągnięto dzięki lepszemu odżywianiu, oczyszczeniu wody pitnej, pasteryzacji mleka, wprowadzeniu sterylności w szpitalach, wynalezieniu szczepionek i antybiotyków.



Jednak w walce z takimi rozpowszechnionymi we współczesnym świecie chorobom jak uczulenie, rak, cukrzyca, nadciśnienie, zaburzenia trawienia, medycyna dotychczas nie może pochwalić się wielkimi osiągnięciami.

Oczywiste jest, że zdrowie i choroby nie znajdują się tylko w ciele czy tylko w psychice. Mając początek w ciele, choroba powoduje przygnębiony stan psychologiczny. I na odwrót, skutkiem trwałego czy bardzo silnego stresu mogą być zaburzenia fizjologiczne i schorzenia somatyczne (cielesne) – zawał, wrzód żołądka, cukrzyca itd.

Uczni udowodnili, że niszczenie przyrody jako środowiska zamieszkania – to droga do samozniszczenia ludzkości, w tym w wyniku chorób. Z tego powodu w drugiej połowie XX w. powstało inne podejście do zdrowia – holistyczne, co w tłumaczeniu ze starogreckiego znaczy cały, całościowy.

Podejście holistyczne rozpatruje zdrowie nie tylko jako brak chorób, lecz o wiele szerzej – jako stan całkowitego fizycznego, psychologicznego i społecznego dobrostanu. Dobrostan – to energia życiowa, natchnienie i zadowolenie z pełnego wydarzeń życia. Jest to zdolność stawiania i osiągania celu, maksymalnego realizowania swojego potencjału. To brak bólu, niszczących namiętności, egoizmu i duchowego upadku.

Holistyczny model nie jest nowy. Mark Twain powiedział: „Dawni ludzie skradli wszystkie nasze nowe idee”. Przecież jeszcze 2500 lat temu Hipokrates powiedział, że zdrowie człowieka jest przejawem jego wewnętrznej harmonii i harmonii z otoczeniem.



Sięgnijcie do wyników zadania wstępnego i za pomocą *tabeli 1* „Holistyczny model zdrowia” przeanalizujcie, które wasze wypowiedzi są cechami dobrostanu społecznego człowieka, a które charakteryzują psychologiczne (intelektualne, emocjonalne czy duchowe) aspekty zdrowia.

*Tabela 1*

### Holistyczny model zdrowia

|                          |               |   |
|--------------------------|---------------|---|
| Dobrostan fizyczny       |               | Dobre samopoczucie fizyczne, energia, rześkość, zdolność wytrzymywania obciążeń fizycznych  |
| Dobrostan psychologiczny | Intelektualny | Umiejętność uczenia się i otrzymywania satysfakcji z nauki, zdolność analizowania problemu i przyjmowania wyważonych decyzji        |
|                          | Emocjonalny   | Zdolność do rozumienia uczuć – swoich oraz innych ludzi, umiejętność pokonywania niepowodzeń, panowania nad stresem                 |
|                          | Duchowy       | Uświadomienie swego przeznaczenia i sensu życia, pojmowanie ogólnoludzkich wartości, dołączanie do kulturowego dorobku ludzkości    |
| Dobrostan społeczny      |               | Satysfakcja ze statusu społecznego i jakości relacji z otoczeniem, zdolność efektywnego komunikowania się i współdziałania z ludźmi |



Połączcie się w trzy grupy i za pomocą materiału tego paragrafu przygotujcie notatkę o:

*grupa 1: dobrostanie fizycznym;*

*grupa 2: dobrostanie psychicznym;*

*grupa 3: dobrostanie społecznym.*

## Dobrostan fizyczny

Dobrostan fizyczny – to całokształt cech, które charakteryzują poziom rozwoju ludzkiego organizmu, funkcjonalne możliwości jego narządów i układów. Podstawowymi wskaźnikami zdrowia fizycznego są: praca serca, stan układu odpornościowego i zdolność organizmu do przyswajania tlenu, od czego zależy możliwość podtrzymywania życia w organizmie. Do podstawowych wskaźników zdrowia fizycznego należą również: stan układu narządów ruchu, krwionośnego, nerwowego, skóry, układu pokarmowego, dokrewnego, reprodukcyjnego i wydalniczego.

Mocne zdrowie fizyczne zapewnia nam energię do życia codziennego, ułatwia adaptację do otaczającego środowiska (np. warunków pogodowych), pomaga radzić sobie w ekstremalnych sytuacjach. Dobrostan fizyczny pomaga człowiekowi bronić się przed infekcjami, unikać obrażeń oraz szybko dochodzić do zdrowia po chorobie.

Przy braku wysokiej gorączki, bólu, wysypki czy innych jawnych objawów wskaźnikami choroby mogą być:

- zaburzenia snu;
- brak apetytu;
- niezdolność do znoszenia obciążeń fizycznych;
- zaburzenia trawienia;
- zepsute zęby;
- niezdrowa skóra;
- nadmierne zmęczenie;
- ogólne osłabienie.

Aby zachować zdrowie fizyczne, należy efektywnie odpoczywać, mieć normalną masę ciała, dbać o kondycję fizyczną, higienę osobistą oraz odbywać regularne badania medyczne i w razie potrzeby leczyć się. Należy też unikać szkodliwego wpływu na organizm tytoniu, alkoholu, innych psychoaktywnych i trujących substancji.

Nie ma „miary zdrowia”, za pomocą której można by było dokładnie wymierzyć poziom swojego zdrowia. Dlatego każdy ocenia je subiektywnie (według własnych kryteriów). Należy być realistą. Jeśli ujmujemy zdrowie jako brak chorób w ciągu pięciu lat i zdolność do przebiegnięcia maratonu, nie każdy nazwie siebie zdrowym. Jeśli natomiast ujmujemy je jako równowagę i zdolność do szybkiego powrotu do zdrowia – wielu jest przekonanych, że są zdrowi.

## Dobrostan psychologiczny

Większość ludzi uważa się za zdrowych, jeśli nie ma objawów zaburzeń zdrowia fizycznego. Jednak oni mogą mieć schorzenia, nawet przewlekłe czy nieuleczalne, które nie są wykrywane poprzez żadne badania i powiązane są z zaburzeniami ich sfery mentalnej (emocjonalnej, intelektualnej czy duchowej).

Nasz dobrostan psychologiczny zależy od tego, co myślimy o sobie, jak pokonujemy stresi, opanowujemy informację i podejmujemy decyzje. Najważniejszym kryterium dobrostanu psychologicznego jest poczucie równowagi psychologicznej, która wiąże się z harmonijną organizacją psychiki i jej zdolnością adaptacji do stresów.

Ludzie o wysokim poziomie równowagi psychologicznej demonstrują:

- *pozytywną samoocenę*, która jest ściśle powiązana ze zdolnością do kierowania swoim życiem;
- *sukcesywność i przewidywalność*, co świadczy o sformowanym charakterze;
- *ukierunkowość*, która opiera się na pozytywnym widzeniu przyszłości i potrzebie samorealizacji;
- *autonomiczność (niezależność)*, którą zapewnia umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji;
- *poczucie jedności z innymi ludźmi*, które zapewnia stabilność i wypełnia życie sensem.

Psychologicznie zrównoważeni ludzie bardziej rozkoszują się życiem i łatwiej pokonują wyzwania i problemy. Oni nawet inaczej ustosunkowują się do nich. „Zdrowy człowiek widzi w problemach możliwości, a chory – w możliwościach problemy” – powiedział znany psycholog Allan Fromme.

Psychologicznie zrównoważeni ludzie uświadamiają sobie swoje uczucia i potrafią wypowiedzieć je w jak najlepszy sposób, podjąć mądrą decyzję, kierując się zasadami moralnymi i odpowiedzialnością.

W tabeli 2 przytoczono niektóre cechy dobrostanu psychologicznego, oraz objawy zaburzenia równowagi psychologicznej.

Tabela 2

| Cechy dobrostanu psychologicznego                                  | Objawy zaburzenia równowagi psychologicznej                      |
|--|--|
| adekwatne pojmowanie rzeczywistości                                | zniekształcony odbiór rzeczywistości                             |
| zdolność do opanowywania wiedzy, logicznego myślenia               | pogorszenie się pamięci, uwagi, innych zdolności intelektualnych |
| Zdolność do analizowania problemów podejmowania wyważonych decyzji | chaotyczność, kategoryczność myślenia                            |

|  |  |
|--|--|
| ukierunkowość, aktywność, niezależność                       | niezdecydowanie, zależność od cudzego zdania                 |
| przestrzeganie norm i zasad społecznych                      | skłonność do naruszania reguł, zasad moralnych, praw         |
| poczucie odpowiedzialności za siebie (swoje życie i zdrowie) | uchylanie się od odpowiedzialności, posiadanie złych nawyków |
| krytyczne myślenie   | nadmierne uleganie sugestiom innych                          |
| adekwatne ocenianie siebie, szacunek do siebie               | zaniżona samoocena, utrata wiary w siebie, swoje możliwości  |
| naturalność zachowania, dobre wychowanie, posłuszeństwo      | demonstracyjność, grubiańskość, pycha                        |
| zdolność do współczucia, życzliwość                          | emocjonalna czerstwość, wrogość, agresywność                 |
| umiejętność wybaczenia i zapominania obrazy                  | złość  |
| panowanie nad sobą   | impulsywność, różnorodne <i>fobie</i>                        |
| optymizm   | niepokój, zwątpienie   |

## Dobrostan społeczny

Ludzie są istotami społecznymi i nie mogą normalnie istnieć bez współdziałania z innymi ludźmi i społeczeństwem. Ważnym kryterium dobrostanu społecznego jest wskaźnik społecznej adaptacji człowieka, który łączy się z jego zdolnością do efektywnego komunikowania się i organizowania zdrowych relacji, adaptowania się do norm i reguł, które istnieją w społeczeństwie, współdziałania z instytucjami państwowymi.

Ludzie o wysokim poziomie dobrostanu społecznego:

- mają rozwinięte nawyki komunikacyjne, umieją słuchać i mówić, unikać nieporozumień;
- są życzliwi w rozmowie, wykazują tolerancję i szacunek do współ rozmówcy, ich sposób komunikowania się wzbudza do nich szacunek;
- w przypadku konfliktu dbają o interesy wszystkich stron, potrafią zaproponować wzajemnie wygodne rozwiązanie lub pójść na kompromis;
- łatwo nawiązują znajomości, dobrze się czują nawet w obcym towarzystwie;



- potrafią przyjaźnić się i wybierać dobrych przyjaciół, dbają o przyjazne stosunki rodzinne;
- potrafią okazywać i otrzymywać pomoc, pracować w zespole;
- potrafią motywować i przekonywać, być liderem..

O niskim poziomie dobrostanu społecznego świadczą:

- częste konflikty i nieporozumienia;
- brak przyjaciół, poczucie samotności;
- nadmierna wstydlivość, niezdolność do poproszenia o pomoc;
- niezdrowe stosunki w rodzinie, w szkole, z rówieśnikami.

## Współzależność różnych aspektów zdrowia

Wszystkie trzy aspekty zdrowia (fizyczny, psychologiczny i społeczny) są ściśle ze sobą powiązane (podobnie do trójnoga, na którym stoi aparat fotograficzny: jeśli jedna nóżka jest krótsza niż inne, stabilność trójnoga jest naruszona). Dlatego należy zachowywać równowagę i dbać o wszystkie aspekty dobrostanu.

Na przykład podczas wyprawy (rys. 7) chłopcy i dziewczynki nie tylko trenują swoje ciało (*dbają o dobrostan fizyczny*), ale też hartują wolę, uczą się czegoś nowego, czerpią satysfakcję z kontaktu z przyrodą (*dobrostan psychologiczny*), a także przyjemnie spędzają czas ze swoimi przyjaciółmi, uczą się być zespołem, inspirować i wspierać się wzajemnie (*dobrostan społeczny*).



Rys. 7



W tych samych zespołach przedyskutujcie i zademonstrujcie klasie wyniki:

*grupa 1:* jak pogorszenie się zdrowia fizycznego (np. uraz) może wpłynąć na inne aspekty dobrostanu;

*grupa 2:* jak nieumiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji może wpłynąć na fizyczny i społeczny dobrostan nastolatka;

*grupa 3:* jak agresywny sposób komunikowania się może wpłynąć na fizyczny i psychologiczny stan człowieka i jego otoczenia.



Współczesne pojęcie zdrowia opiera się na holistycznym podejściu, przy którym zdrowie jest rozpatrywane jako stan pełnego fizycznego, psychologicznego i społecznego godobrostanu.

Zdrowie fizyczne zapewnia energię do życia codziennego, ułatwia przystosowanie się do warunków otaczającego środowiska, pomaga odnaleźć się w ekstremalnych sytuacjach.

Dobrostan psychologiczny (duchowy, emocjonalny, intelektualny) – to poczucie psychologicznej równowagi, które zależy od umiejętności człowieka żyć w zgodzie ze swoim światem wewnętrznym.

Dobrostan społeczny zależy od umiejętności człowieka żyć w zgodzie z innymi ludźmi, jakości jego komunikowania się i relacji międzyludzkich.

Wszystkie trzy aspekty zdrowia (fizyczny, psychologiczny i społeczny) są ściśle powiązane, dlatego należy zachowywać równowagę i dbać o wszystkie elementy dobrostanu.



## § 4. CZYNNIKI WPŁYWU NA ZDROWIE



W tym paragrafie:

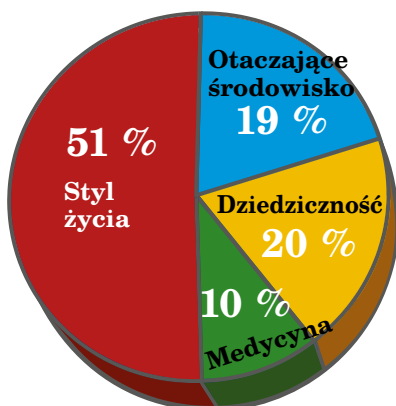
- przypomnisz sobie czynniki, które wpływają na zdrowie;
- zbadasz swój styl życia i jego wpływ na różne aspekty życia;
- ocenisz poziom ukształtowania swoich życiowych nawyków.



Średnia trwałość życia w różnych państwach jest różna. Na przykład obywatele Japonii żyją średnio 82 lata, a mieszkańcy Angoli – 38.

Jak, twoim zdaniem, można wytłumaczyć taką różnicę trwałości życia w tych państwach. Uzasadnij odpowiedź.

### Co wpływa na zdrowie ludności



Rys. 8

Zdrowie ludności ocenia się według trzech wskaźników. Pierwszy – wskaźnik dziecięcej śmiertelności. Drugi – ilość roboczych dni, opuszczonych z powodu choroby. Trzeci – średnia trwałość życia. Wpływ medycyny na te wskaźniki, według danych Światowej Organizacji Zdrowia, nie przewyższa 10%. Reszta zależy od dziedziczności (20%), stanu otaczającego środowiska (19%), a najczęściej (51%) – od naszego stylu życia (rys. 8).

Na niektóre czynniki możemy całkowicie wpływać, na inne – tylko częściowo, na resztę nie mamy żadnego wpływu.

### Dziedziczność

Dziedziczność – to przekazywanie potomkom cech genetycznych: koloru oczu, kształtu nosa, wzrostu, osobliwości budowy.

Naukowo udowodniono wpływ dziedziczności prawie na wszystkie aspekty fizycznego i psychicznego zdrowia. Jednak to nie zwalnia nas z odpowiedzialności za swoje zdrowie. A ten, kto odziedziczył skłonność do

określonego schorzenia (np. cukrzyca), powinien przestrzegać takiego stylu życia, aby zapobiec jego powstaniu.

Prócz zdrowia fizycznego, dziedziczność wpływa na podstawowe zdolności intelektualne i talenty – w sporcie, muzyce, plastyce.

## Medycyna

Jakość i dostępność usług medycznych – ważny czynnik ochrony zdrowia. W sytuacjach kryzysowych jest on decydujący. Ważniejsze jest zapobieganie problemom zdrowotnym, tzn. więcej czasu trzeba poświęcać profilaktyce. Brytyjczycy mówią, że funt profilaktyki jest lepszy niż tona leków.

## Środowisko (naturalne, technogeniczne, społeczne)

Nawet zwolennicy zdrowego stylu życia nie są w stanie całkowicie kompensować wpływu niesprzyjających warunków klimatycznych, zanieczyszczonego powietrza, podwyższonego poziomu szumu, promieniowania czy skutków wstrząsów społecznych.

Spośród *czynników naturalnych* na zdrowie ludzi najbardziej wpływają niesprzyjające warunki pogodowe. Latem wzrasta ryzyko dla ludzi mających schorzenia sercowo – naczyniowe, a jesienią i zimą wzrasta liczba tych, kto zachorował na przeziębienia i grypę. Ryzykują również ci, którzy znaleźli się w rejonie klęski żywiołowej: trzęsienia ziemi, erupcji wulkanu, suszy czy powodzi.



*Technologie* – to dostępne osiągnięcia postępu technicznego. Współczesne technologie medyczne w diagnostyce i leczeniu schorzeń sercowo-naczyniowych, infekcji HIV pomagają wielu ludziom przedłużyć życie i mieć lepszą jego jakość. Inne technologie – pasteryzowanie mleka, dezynfekcja w szpitalach, szczepienia – znacznie zmniejszyły szerzenie się chorób zakaźnych. Istnieją technologie oczyszczania odpadów z zakładów przemysłowych, co umożliwia



zmniejszenie poziomu zanieczyszczenia środowiska naturalnego. Rozwój technologii może również wpływać negatywnie na zdrowie. Mechanizmy i automaty prawie całkowicie uwolniły człowieka od pracy fizycznej. Obecnie wielu prowadzi mało ruchliwy styl życia: siedzi w pracy, korzysta z transportu zamiast chodzić pieszo, w domu odpoczywa przed telewizorem lub gra w gry komputerowe. Poziom aktywności fizycznej tych ludzi jest bardzo niski i oni mają problemy ze zdrowiem.

Negatywnym skutkiem postępu technicznego są *awarie technogeniczne*, które zagrażają życiu i zdrowiu ludzi. Zanieczyszczenia technogenne (chemiczne, radioaktywne, hałasem) wpływają na każdego, kto mieszka w zanieczyszczonych rejonach lub spożywa wyhodowane w nich artykuły spożywcze.

*Środowisko społeczne* – to przede wszystkim rodzina, przyjaciele, inni ludzie, z którymi codziennie się komunikujesz. Zyczliwe otoczenie – to ważny czynnik podtrzymania równowagi psychologicznej.



Nieodłącznym elementem życia nastolatków są relacje z rówieśnikami (kolegami, przyjaciółmi, kolegami z klasy). Kto dba o swoje zdrowie, może pozytywnie wpłynąć na zdrowie swoich kolegów. Natomiast ten, kto zachowuje się ryzykownie (pali, używa alkoholu, łamie prawo), często wywiera presję psychiczną na swoich kolegów, wykorzystując ich potrzebę przynależności do grupy.

Środowisko społeczne człowieka nie ogranicza się do jego najbliższego otoczenia. Na zdrowie wpływają również takie czynniki społeczne, jak kultura i środki masowego przekazu.

Specyfika kuchni narodowej, tradycje ludowe, religia – to są elementy kultury, które mogą wpływać na zdrowie. Poznawanie kultury swojego narodu pozwala lepiej zrozumieć samego siebie, sprzyja kształtowaniu tożsamości; poznanie odmiennych kultur pomaga lepiej rozumieć innych ludzi, kształtuje tolerancję.

Środki masowego przekazu (media) – telewizja, Internet, radio, gazety, czasopisma, reklama drukowana – podają informację. One też odgrywają decydującą rolę w kształtowaniu myśli społecznej. Niestety, nie cała informacja, która jest szerzona przez media jest prawdziwa. Reklama ma na celu zwiększenie dochodu ze sprzedaży towaru, dlatego często pokazuje zalety i ukrywa wady.

Przy wyborze towarów, artykułów spożywczych, od których zależy nasze zdrowie, należy wierzyć tylko godnym zaufania źródłom informacji (na przykład publikacjom zawodowych organizacji w dziedzinie ochrony zdrowia – Akademii Nauk Medycznych, Ministerstwa Ochrony Zdrowia, państwowych służb sanitarnych itd.).

## *Styl życia*

Zdrowie i dobrostan zależy przede wszystkim od nas samych. Każdy potrafi prawidłowo odżywiać się, poprawiać kondycję fizyczną, panować nad stresem, nie palić, nie spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych. Każdy potrafi zadbać o swoje środowisko otaczające, harmonijne stosunki z otoczeniem, rozwój osobowości i wypełnienie życia głębokim sensem.



Zapytaj rodziców lub bliskich krewnych, czy były w waszej rodzinie wypadki zachorowań na cukrzycę II typu, schorzenia onkologiczne i sercowo-naczyniowe.

Jeśli masz dziedziczną predyspozycję do tych schorzeń, powinieneś regularnie robić badania medyczne i prowadzić zdrowy styl życia. Podstawowymi czynnikami ryzyka tych schorzeń jest nieracjonalne odżywianie, mało ruchliwy styl życia, nadwaga, otyłość.

Ważny element zdrowego stylu życia – posiadanie sprzyjających zdrowiu specjalnych i życiowych nawyków, które dokładnie poznałeś w klasach 5–8 (tabela 3).

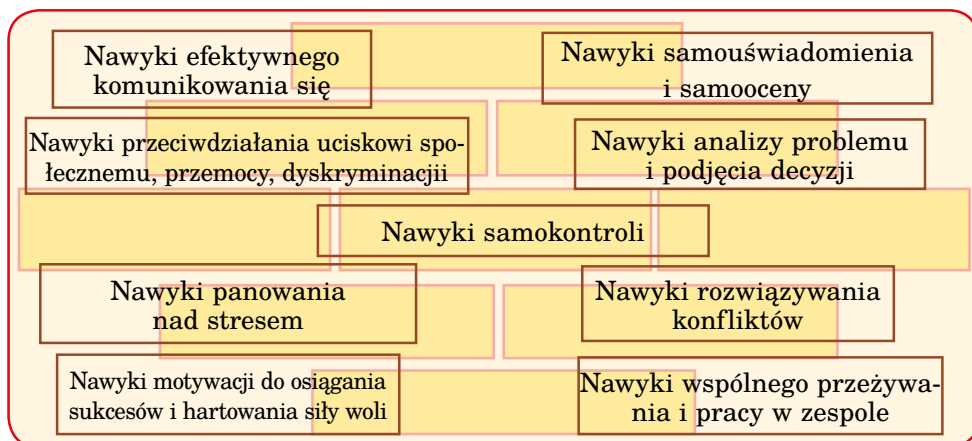
Tabela 3

| Nawyki społeczne  | Nawyki psychologiczne  |   |
|---|--|---|
|   | Intelektualne  | Emocjonalno-woluntarne  |
| <p><i>Efektywna komunikacja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywne słuchanie;</li> <li>• umiejętność związłego formułowania swoich myśli i uczuć bez niepokoju i przedstawiania zarzutów;</li> <li>• władanie mową gestów;</li> <li>• adekwatna reakcja na krytykę;</li> <li>• prośba o pomoc.</li> </ul> <p><i>Nawyki wspólnego przeżywania:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdolność rozumienia problemów i uczuć innych ludzi;</li> <li>• umiejętność okazywania wsparcia i pomocy.</li> </ul> <p><i>Rozwiązywanie konfliktów:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdolność do rozróżniania istoty konfliktu poglądów i konfliktu interesów;</li> <li>• umiejętność rozwiązywania konfliktu poglądów na zasadzie tolerancji;</li> <li>• umiejętność rozwiązywania konfliktu interesów drogą konstruktywnych rozmów.</li> </ul> <p><i>Przeciwdziałanie uciskowi społecznemu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nawyki asertywnego zachowania;</li> <li>• umiejętność bronięcia swojego zdania i rezygnacji z niebezpiecznych propozycji;</li> <li>• przeciwdziałanie dyskryminacji.</li> </ul> <p><i>Nawyki pracy w zespole:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętność bycia członkiem zespołu, okazywania szacunku względem wkładu innych ludzi;</li> <li>• nawyki lidera;</li> <li>• umiejętność nawiązywania kontaktów, motywowania i przekonywania.</li> </ul> | <p><i>Samouświadomienie i samoocena:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdolność do uświadomienia sobie swojej wyjątkowości;</li> <li>• pozytywne nastawienie do siebie, innych ludzi i perspektyw życiowych;</li> <li>• umiejętność realnej oceny swoich zdolności i możliwości, adekwatnego odbioru oceny innych ludzi;</li> <li>• uświadomienie swoich praw, potrzeb, wartości i priorytetów;</li> <li>• określenie celu życiowego.</li> </ul> <p><i>Analiza problemów i podjęcie decyzji:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętność określenia istoty problemu i przyczyny jego powstania;</li> <li>• umiejętność sformułowania sposobów rozwiązania problemu;</li> <li>• umiejętność przewidywania skutków każdego sposobu dla siebie i innych ludzi;</li> <li>• umiejętność wyboru optymalnego rozwiązania.</li> </ul> <p><i>Krytyczne myślenie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętność odróżniania faktów od mitów;</li> <li>• analiza wartości, norm społecznych i stereotypów;</li> <li>• analiza wpływu rówieśników i środków masowego przekazu.</li> </ul> | <p><i>Nawyki samokontroli:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrola przejawów gniewu;</li> <li>• umiejętność pokonywania uczucia lęku;</li> <li>• umiejętność przeżywania niepowodzeń.</li> </ul> <p><i>Panowanie nad stresem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planowanie czasu;</li> <li>• pozytywne myślenie;</li> <li>• metody relaksacji;</li> <li>• zdolność przeżycia nieszczęścia, utraty, traumy, przemocy.</li> </ul> <p><i>Motywacja do osiągnięcia sukcesu i hartowania siły woli:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wiara w to, że jesteś gospodarzem swojego życia;</li> <li>• nastawienie na sukces;</li> <li>• umiejętność skupienia się na osiągnięciu celu;</li> <li>• rozwijanie stanowczości i pracowitości.</li> </ul> |



Oceń poziom ukształtowania swoich nawyków życiowych. W tym celu na oddzielnych arkuszach zapisz grupy nawyków życiowych i rozłóż kartki w kształcie diamentu:

- na górze – grupa nawyków, którymi władasz najlepiej;
- na dole – twoje najmniej sformowane nawyki;
- pozostałe kartki rozłóż na środku.



Wpływ medycyny na zdrowie nie przekracza 10%. Lekarze mogą pomóc wyleczyć niektóre schorzenia, ale to przede wszystkim od nas samych zależy, czy będziemy zdrowi.

Każdy jest w stanie racjonalnie odżywiać się, poprawiać kondycję fizyczną, panować nad stresem, rzucić palenie oraz spożywanie alkoholu i narkotyków. Każdy potrafi zadbać o harmonijne relacje z otoczeniem, rozwój osobowości i wypełnienie życia głębokim sensem.

## ZADANIA PODSUMOWUJĄCE ROZDZIAŁ 1



1. Połączcie się w cztery grupy i podzielcie między grupami paragrafy 1–4 podręcznika. Za pomocą wskazówek na s. 8–9 sporządźcie mapy pamięci do każdego paragrafu.

2. Po kolei zaprezentujcie przygotowane mapy myśli.

3. Ułóżcie z map pamięci kolaż i umieśćcie go na widocznym miejscu.



§ 1. Fenomen życia  
i zdrowia człowieka

§ 2. Życie  
jako projekt

§ 3. Współczesne pojęcie  
zdrowia

§ 4. Czynniki wpływu  
na zdrowie



Dokonaj podsumowania tego, czego nauczyłeś się w rozdziale 1.



## TEST SAMOKONTROLNY

1. Która nauka podaje następującą definicję „życia”: „Życie – to aktywna forma istnienia materii, której charakterystyczną cechą jest przemiana substancji, samoodnowienie i samoodtworzenie”:

- a) biologia;
- b) fizyka;
- c) chemia?

2. Które cechy świadczą o stanie zdrowia, który nosi nazwę „zaburzenia adaptacji”:

- a) obniżenie tonusu;
- b) przewlekłe zmęczenie;
- c) obecność przewlekłych schorzeń;
- d) meteopatia;
- e) częste zmiany nastroju?

3. Do potrzeb deficytu należą (wg piramidy potrzeb A. Maslowa):

- a) potrzeby estetyczne;
- b) potrzeba bezpieczeństwa;
- c) potrzeby fizjologiczne;
- d) potrzeba samorealizacji.

4. Wskaźnikami zaburzeń zdrowia fizycznego mogą być:

- a) częste zmęczenie;
- b) zaburzenia snu;
- c) temperatura ciała 36,6 °C;
- d) wysypka;
- e) ból;
- f) zaburzenia apetytu.

5. Który czynnik ma największy wpływ na zdrowie:

- a) dostępność i jakość usług medycznych;
- b) styl życia ludzi;
- c) stan otaczającego środowiska;
- d) dziedziczność?

Odpowiedzi prawidłowe:

1 a, 2 a, d, e; 3 b, c; 4 a, b, d, e, f; 5 b



1. Wyjaśnij znaczenie przytoczonych w ramce terminów.
2. Przeczytaj zdania 1–7 i sprawdź, czy poprawnie zastosowano podkreślone w tekście terminy. Zapisz w zeszycie prawidłowe odpowiedzi.

- |  |  |
|--|--|
| a) efektywne komunikowanie się           | e) panowanie nad stresem                       |
| b) rozwiązywanie konfliktów              | f) praca w zespole                             |
| c) przeciwdziałanie uciskowi społecznemu | g) krytyczne myślenie                          |
| d) nawyki samokontroli                   | h) motywacja do sukcesu i hartowanie siły woli |

1. Umiejętność pokonywania uczucia lęku i przeżywania niepowodzeń jest elementem nawyków pracy w zespole.
2. Ćwicząc odróżnianie faktów od mitów, rozwijamy nawyki samokontroli.
3. Nawyki motywacji do sukcesu i hartowania siły woli przewidują umiejętność aktywnego słuchania.
4. Zdolność skupienia się na osiągnięciu celu jest elementem nawyków krytycznego myślenia.
5. Przeciwdziałanie uciskowi społecznemu wymaga umiejętności stanowczej odmowy niebezpiecznych propozycji.
6. Częścią nawyków panowania nad stresem jest umiejętność okazywania szacunku względem wkładu innych ludzi.
7. Aby rozwiązywać konflikty, należy nauczyć się prowadzenia konstruktywnych rozmów.

Odpowiedzi prawidłowe:

1 d; 2 g; 3 a; 4 h; 5 c; 6 f; 7 b.

## ROZDZIAŁ 2

# FIZYCZNE SKŁADNIKI ZDROWIA





## § 5. OCENA POZIOMU ZDROWIA FIZYCZNEGO



W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie, od czego zależy zdrowie fizyczne;
- dokonasz szybkiej oceny poziomu zdrowia fizycznego i przeanalizujesz jego wyniki.



Wykorzystując metodę burzy mózgów, wymień co najmniej 10 zasad (reguł) zdrowego stylu życia. Zapisz je na tablicy. Przeanalizuj, które z nich dotyczą higieny osobistej, racjonalnego odżywiania, aktywności ruchowej, odpoczynku.

Aby żyć, potrzebujemy pokarmu, wody, musimy ruszać się, odpoczywać i dbać o swoje ciało. W przeciwnym razie możemy mieć poważne problemy ze zdrowiem fizycznym, które jest podstawą równowagi psychologicznej i wysokiego poziomu naszego życia. „Filarami”, które podtrzymują nasze zdrowie fizyczne, jest higiena osobista, odpoczynek, racjonalne odżywianie i aktywność ruchowa.



### Szybka ocena indywidualnego poziomu zdrowia fizycznego

Dla dokładnej oceny poziomu zdrowia fizycznego istnieją dziesiątki parametrów, między innymi zdjęcie rentgenowskie klatki piersiowej, mierzenie pojemności życiowej płuc, określenie zawartości hemoglobiny czy glukozy we krwi i in.

W praktyce często wykorzystuje się uproszczone metody szybkiej oceny, których wskaźnikami jest częstotliwość skurczów serca, ciśnienie tętnicze,

zależność między wzrostem a masą ciała, staż treningowy, siła, zwinność, efektywność pracy układu odpornościowego, obecność (brak) przewlekłych schorzeń.

Szybka ocena pozwala ogólnie określić poziom zdrowia w konkretnym momencie oraz w najbliższej przyszłości.



Połączcie się w pary i dokonajcie szybkiej oceny indywidualnego poziomu zdrowia fizycznego. W tym celu:

1. Przeczytajcie informację na s. 44 – 46 i obliczcie wskaźniki (T1 – T7).
2. Za pomocą tab. 4 (s. 46) policzcie punkty.
3. Oceńcie swój wynik (s. 47).
4. Wyciągnijcie odpowiednie wnioski.

*Będą potrzebne:* sekundomierz, tonometr (przyrząd do pomiaru ciśnienia tętniczego), waga, wzrostomierz, taśma miernicza (rys. 9).



Rys. 9

## T1. Częstotliwość skurczów serca

Przy zwiększonej częstotliwości tętna nietrenowane serce robi w ciągu doby o 14 tysięcy skurczów więcej niż trenowane i dlatego szybciej się „zużywa”. Im większy jest mięsień sercowy, tym mniejsza jest wartość częstotliwości



Rys. 10

skurczów serca w stanie spokoju. W tym przypadku serce pracuje w oszczędniejszym trybie: w ciągu jednego skurczu przepompowuje większą objętość krwi, a pauzy na odpoczynek zwiększają się. Częstotliwość skurczów serca bada się w pozycji leżącej po pięciominutowym odpoczynku lub rano po obudzeniu się, przycisnąwszy na nadgarstku dwa palce (wskazujący i środkowy) jednej ręki pod dużym palcem drugiej ręki (rys. 10). Policz ilość uderzeń przez 20 sekund i wynik pomnóż na trzy.

## T.2 Ciśnienie tętnicze (BP)

Sprawdzać swoje ciśnienie tętnicze należy nie rzadziej niż dwa razy w roku. Można to zrobić w przychodni lub samodzielnie. Pomiarów ciśnienia tętniczego dokonuje się przy użyciu różnych rodzajów tonometrów. Korzystanie z niektórych jest bardzo łatwe, wystarczy zapoznać się z instrukcją i trochę poćwiczyć. Idealne ciśnienie tętnicze krwi wynosi 110/70 mmHg. Wartość 120/80 mmHg też jest optymalna. W ciągu całego życia należy dbać o utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi.



## T 3. Zależność między wzrostem a masą ciała

Udowodniono, że im większa jest nadwaga, tym częściej występują poważne problemy ze zdrowiem i krótsza jest trwałość życia człowieka. Istnieje wiele tabel i wzorów do określania wskaźnika zależności między wzrostem a masą ciała. Jednym z najbardziej rozpowszechnionych jest wskaźnik masy ciała (BMI). Ludzie o bardzo niskim lub bardzo wysokim BMI częściej chorują.

*W celu określenia BMI:*

- oblicz swój wzrost (w metrach) i masę ciała (w kilogramach);
- oblicz BMI według wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost}^2 (\text{m}^2)}$$

## T4. Staż treningowy

Regularne ćwiczenia znacząco ulepszają skład ciała (zależność między tkankami tłuszczowymi a mięśniowymi) oraz pracę układu krążenia, układu oddechowego, układu nerwowego, układu narządów ruchu. Wraz ze zwiększeniem się stażu treningowego wskaźniki zdrowia wzrastają. Policz, w ciągu ilu lat regularnie ćwiczyłeś nie rzadziej niż dwa razy w tygodniu (czas trwania ćwiczeń nie mniej niż 20 minut).

## T5. Siła, zwinność i inne cechy człowieka wysportowanego

Skok w dal z miejsca pozwala ocenić siłę mięśni nóg, tłożni brzusznej, zwinność, giętkość grzbietu, skoordynowanie ruchów i motoryczność. Test należy wykonywać po rozgrzewce, z pozycji wyjściowej, stojąc na niewysokim oparciu. Odległość wymierza się od koniuszków palców nóg do najbliższego miejsca dotyku gruntu lub podłogi.

## T6. Ефективність праці układu опоруносіового

Ten wskaźnik można ocenić drogą laboratoryjną, zbadawszy ilość przeciwciał we krwi. Jednak najłatwiej ocenić efektywność układu odpornościowego, badając wyniki jego działania – ilości przypadków zachorowań na przeziębienia w ciągu roku.

## T7. Obecność (brak) przewlekłych schorzeń

Obecność czy brak przewlekłych schorzeń świadczy o poziomie zdrowia fizycznego.

### Obliczanie punktów

Dla każdego wskaźnika (T1 – T7) oblicz punkty wg tab. 4. Dodaj punkty i sumę podziel przez 7 (ilość testów). Średnia w przybliżeniu charakteryzuje ogólny poziom twojego zdrowia fizycznego.

Tabela 4

| Punkty | Wskaźniki szybkiej oceny |                   |                   |                            |              |         |             |     |    |
|--------|--------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|--------------|---------|-------------|-----|----|
|        | T1<br>(ud./<br>min)      | T2 (mm Hg)        |                   | T3<br>(kg/m <sup>2</sup> ) | T4<br>(lata) | T5 (cm) |             | T6  | T7 |
|        |                          |                   |                   |                            |              | chłopcy | dziewczynki |     |    |
| 1      | > 90                     | >140/90           | <80/50            | < 15<br>> 30               |              | <200    | <140        | >5  | >1 |
| 2      | 76–90                    | 131–140/<br>81–90 | 80–89/<br>50–54   | 15–17,9<br>25,1–30         | до 1         | 200–209 | 140–149     | 4–5 | 1  |
| 3      | 68–75                    |                   | 90–99/<br>50–59   |                            | 1–2          | 210–219 | 150–159     | 2–3 |    |
| 4      | 60–67                    | 121–130/<br>76–80 |                   |                            |              | 220–229 | 160–169     |     |    |
| 5      | 51–59                    |                   |                   |                            | 3–4          | 230–239 | 170–179     | 1   |    |
| 6      | < 50                     | 111–120/<br>71–75 | 100–105/<br>76–80 |                            | 5–7          | >240    | >180        |     |    |
| 7      | –                        |                   |                   | 18–19,9<br>23,1–25         | 8–10         |         |             | 0   | 0  |
| 8      | –                        | 106–110/<br>60–70 |                   | 20–23                      |              |         |             |     |    |
| 9      |                          |                   |                   |                            | > 10         |         |             |     |    |

## Ocena wyników

*Jeśli uzyskałeś:*

*więcej niż 6 punktów* – świetny wynik! Ryzyko powstania schorzeń jest bliskie zeru. Tak trzymać!

*5–6 punktów* – wysoki poziom dobrostanu (praktycznie zdrowy). Ryzyko powstania schorzeń z takimi wskaźnikami zdrowia stanowi tylko 3,6 %.

*4–4,9 punktów* – zaburzenia adaptacji, ryzyko schorzeń wzrasta.

*3–3,9 punktów* – stan przedchorobowy (narządy i układy pracują z z wielkim wysiłkiem). Należy bardziej dbać o swoje zdrowie.

*2–2,9 punktów* – twój styl życia jest zgubny dla zdrowia. Zmień go, nie czekając na katastrofę.

*mniej niż 2 punkty* – twój organizm przebywa w krytycznym stanie. Niezwłocznie zrób badania medyczne i wspólnie ze specjalistą ułóż plan pokonania kryzysu i stale go kontroluj. Nawet przy takim podejściu przejście z jednej kategorii zdrowia do innej może trwać kilka lat.



Do oceny stanu zdrowia fizycznego wykorzystuje się dziesiątki parametrów. Istnieją też metody szybkiej oceny stanu zdrowia fizycznego, których główną zaletą jest otrzymanie szybkich wyników.

Niektóre wskaźniki stylu życia człowieka są dokładnym odzwierciedleniem stanu jego zdrowia. Jest to staż treningowy i wskaźniki wytrenowania, i stosunek wzrostu do masy ciała. Te wskaźniki świadczą o aktywności ruchowej i nawykach żywieniowych człowieka.

Jeśli wyniki szybkiej oceny stanu zdrowia fizycznego okazały się niskie, należy niezwłocznie wykonać dokładne badania medyczne i wykonać wszystkie wskazówki lekarza.





## § 6. АКТИВНОСТЬ РУХОВА



W tym paragrafie:

- dowiesz się, jakie rodzaje aktywności ruchowej są najpopularniejsze w twojej klasie;
- zapoznasz się z piramidą aktywności ruchowej;
- przedyskutujesz wpływ ruchu na dobrostan fizyczny, psychologiczny i społeczny.

Aktywność ruchowa – to dowolne rodzaje ruchu, podczas których organizm wykorzystuje energię. To może być uprawianie sportu (pływanie lub gimnastyka) albo takie czynności codzienne jak sprzątanie czy wyprowadzanie psa. Większość rodzajów aktywności ruchowej poprawia naszą kondycję fizyczną.



1. Na oddzielnych arkuszach papieru zapiszcie rodzaje aktywności ruchowej, które regularnie uprawiacie.
2. Dodajcie jeszcze trzy rodzaje aktywności ruchowej, których chcielibyście spróbować w przyszłości. Po kolei opowiedzcie, dlaczego one was pociągają.
3. Wyznaczcie trzy najpopularniejsze w waszej klasie rodzaje aktywności ruchowej.

### Zasady aktywności ruchowej

Rozróżniamy co najmniej trzy rodzaje aktywności ruchowej, o których należy pamiętać.

1. *Zasada indywidualności* oznacza, że każdy człowiek ma indywidualne cechy, które określają jego zdolność adaptowania się do obciążeń fizycznych. Cechy dziedziczne, wiek człowieka, stan jego zdrowia wpływają na intensywność przemiany materii, regulacji nerwowej i hormonalnej. Ten sam plan ćwiczeń może idealnie pasować jednemu człowiekowi i całkowicie nie pasować innemu.
2. *Zasada systematyczności* oznacza potrzebę regularnych ćwiczeń. W razie wstrzymania lub znacznego zmniejszenia obciążeń osiągnięcia, które udało się zdobyć, szybko znikają. Ta zasada zrodziła następujące powiedzenie: „Wykorzystuj lub trać”.
3. *Zasada stopniowości* oznacza potrzebę stopniowego zwiększenia obciążeń. Zaniedbywanie tej zasady może doprowadzić do urazu i utraty chęci do uprawiania ćwiczeń.

## Piramida aktywności ruchowej

Istnieje sześć składników kondycji fizycznej: wytrzymałość (ogólna i mięśniowa), siła, spryt, giętkość i skład ciała. Do podtrzymania dobrej kondycji fizycznej istnieją specjalne ćwiczenia, między innymi te, które obecnie nazywa się fitness (od ang. to be fit – trzymać się w dobrej formie). Większość z nich dzieli się na dwie grupy: aerobowe i anaerobowe.

*Ćwiczenia aerobowe* – rodzaj aktywności ruchowej, podczas której angażowane są duże grupy mięśni w naszym ciele i która jest wykonywana równomiernie i jednostajnie w ciągu co najmniej 10 minut trzy razy dziennie lub 20–30 minut jednorazowo. Przykłady ćwiczeń aerobowych: jogging (bieg w wolnym tempie), pływanie, jazda na rowerze, taniec. Te aktywności ruchowe trenują serce, poprawiają krwioobieg i mięśnie otrzymują wystarczającą ilość tlenu. Ćwiczenia aerobowe poprawiają wskaźniki ogólnej i mięśniowej wytrzymałości.



*Ćwiczenia anaerobowe* – rodzaj aktywności ruchowej, podczas której mięśnie produkują energię w warunkach niedoboru tlenu, ponieważ krew nie nadąża z dostarczaniem jego odpowiedniej ilości. Bieg na krótkich dystansach (sprint), ćwiczenia na siłowni – to przykłady ćwiczeń anaerobowych. Zwiększają one objętość mięśni, ich wytrzymałość i siłę.



Oprócz ćwiczeń aerobowych i anaerobowych w celu podtrzymania dobrej kondycji fizycznej należy regularnie wykonywać ćwiczenia dla rozwoju zwinności i giętkości.

*Zwinność* – dobra koordynacja ruchów i szybka reakcja. Zwinność rozwijają wschodnie sztuki walki, szermierka, wszystkie rodzaje tenisa, badminton, taniec, pływanie.

*Giętkość* – zdolność stawów do zapewnienia maksymalnej amplitudy ruchów. Utrata giętkości może doprowadzić do rozciągnięcia mięśni, a mocne i elastyczne mięśnie zapewnią aktywność do starości. Ćwiczenia na rozwój giętkości – to gimnastyka, akrobatyka, taniec, wschodnie sztuki walki, joga.



Może wyniknąć pytanie: „Skąd wziąć czas na wykonanie wszystkich niezbędnych ćwiczeń?”

Utrzymanie dobrej kondycji fizycznej przede wszystkim zależy od naszych chęci, a czas zawsze można znaleźć i na wyniki nie trzeba będzie długo czekać, ponieważ korzyści i satysfakcja płynące z ćwiczeń odczuwamy od razu. Splanować swoje ćwiczenia pomoże nam piramida aktywności ruchowej (rys. 11).



Rys. 11. Piramida aktywności ruchowej

## Ruch i zdrowie

Aktywność ruchowa jest jednym z najważniejszych czynników utrzymania ogólnego dobrostanu, który ma korzystny wpływ na wszystkie aspekty zdrowia – fizyczne, psychiczne i społeczne.



1. Połączcie się w trzy grupy i za pomocą materiału zawartego w podręczniku (s. 51–53) zapiszcie na oddzielnych kartkach papieru pozytywny wpływ aktywności ruchowej na:

*grupa 1:* dobrostan fizyczny;

*grupa 2:* dobrostan psychiczny;

*grupa 3:* dobrostan społeczny człowieka.

2. Przedstawcie wyniki pracy swoich grup i sporządźcie plakat „Korzyści płynące z ruchu”.

## Pozytywny wpływ na dobrostan fizyczny

Dzięki aktywności fizycznej jesteśmy silniejsi. Napełnia nas ona energią, poprawia postawę, koordynację ruchów i prędkość reakcji, ćwiczy mięśnie (w tym też serce), wzmacnia kości, stymuluje przemianę materii, pomaga utrzymywać idealną masę ciała, zmniejsza ryzyko powstania schorzeń. Regularne ćwiczenia poprawiają pracę wielu narządów i układów:

*układu krwionośnego* – dzięki temu, że trenowane serce mniej „zużywa się” i zapewnia efektywne dostarczanie tlenu i substancji odżywczych do każdej komórki organizmu;

*układu oddechowego* – dzięki temu, że podczas obciążeń fizycznych zwiększa się pojemność płuc i są trenowane mięśnie, które uczestniczą w procesach oddychania (sportowcy mniej cierpią z powodu zadyszki podczas obciążeń fizycznych);

*układu szkieletowego* – dzięki temu, że ćwiczenia fizyczne sprzyjają zwiększeniu szczelności tkanki kostnej i elastyczności więzadeł. W połączeniu z pełnowartościowym odżywianiem jest to najlepsza profilaktyka *osteoporozy*, która powstaje na skutek nadmiernego wydalania wapnia z kości i grozi skomplikowanymi złamaniami;

*układu hormonalnego* – dzięki temu, że aktywność ruchowa przyspiesza przemianę materii, zapobiega otyłości i *cukrzycy*;

*układu nerwowego* – dzięki temu, że regularne ćwiczenia poprawiają koordynację ruchów i prędkość reakcji, co jest szczególnie ważne dla tego, kto kieruje samochodem lub w przyszłości zamierza zostać kierowcą.



Rys. 12

## Pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny

Umiarkowane obciążenia fizyczne sprzyjają wydzielaniu się szczególnych substancji – endorfin, które są nazywane „hormonami szczęścia”. Dlatego fizycznie aktywni ludzie częściej przebywają w dobrym nastroju, czują się psychicznie zrównoważeni.

Osiągnięcia sportowe znacznie zwiększają samoocenę. I wcale nie chodzi tu o zdobywanie medali olimpijskich. Wielu wystarczy poprawienie swego wyniku w biegu na krótkim dystansie, opanowanie nowego stylu w pływaniu lub nauczenie się jazdy na nartach.

Ćwiczenia fizyczne pomagają utrzymywać idealną wagę, kształtują piękną sylwetkę. Komplementy otaczających z tego powodu również poprawiają nastrój i zwiększają samoocenę.

Uprawianie sportu hartuje wolę, uczy osiągania sukcesów w sporcie i nauce. Dzięki nasyceniu krwi tlenem poprawia się praca mózgu, zwiększają się możliwości intelektualne (jeśli trenujemy nie tylko mięśnie, lecz także intelekt).

Zawody sportowe uczą godnego przeżywania sukcesów i porażek (rys. 13). Ćwiczenia fizyczne obniżają poziom stresu, zniżają ryzyko powstawania depresji. Ćwiczenia na rozciąganie (na przykład joga) relaksują, odprężają psychicznie, niwelują niepokój. Intensywne ćwiczenia pomagają panować nad takimi silnymi emocjami jak na przykład gniew.



Rys. 13

## Pozytywny wpływ na dobrostan społeczny

Różne rodzaje aktywności ruchowej wpływają na dobrostan społeczny człowieka. Nawet ćwiczenia indywidualne mają wpływ na twoje relacje z otoczeniem. Na przykład regularne uprawianie sportu poprawia twój wygląd zewnętrzny, więc człowiek czuje się pewnie nawet w mało znanym towarzystwie.

Kiedy zajęcia odbywają się w grupie (np. w szkole tańca towarzyskiego), istnieje możliwość zapoznania się z wieloma ludźmi, znalezienia nowych przyjaciół, udoskonalenia swoich nawyków komunikowania się.

Jeśli interesujesz się zespołowymi rodzajami sportu (turystyką sportową, piłką nożną czy siatkówką) – uczysz się być członkiem drużyny, inspirować i wspierać się nawzajem, wspólnie osiągać cel.

Gdy ludzie biorą udział w imprezach sportowych (np. takich jak na rys. 14), poznają tradycje narodowe, pokazują swoją pozycję obywatelską, pomagają tym, którzy tego potrzebują. Tego rodzaju imprezy podwyższają status społeczny uczestników, łączą ich we wspólnotę dla osiągnięcia szlachetnego celu.



Bieg w Dniu Pamięci Ofiar AIDS – akcja charytatywna, podczas której zbierane środki są przekazywane na potrzeby nosicieli wirusa HIV



Rys. 14

Zdumiewające sukcesy ukraińskiej reprezentacji paraolimpijskiej dowodzą, że problemy zdrowotne i wady fizyczne nie są przeszkodą do uprawiania sportu, osiągnięcia sukcesów i wspierania wysokiego poziomu dobrostanu fizycznego, psychologicznego i społecznego.



Aktywność ruchowa jest jednym z najważniejszych czynników wspierania dobrostanu ogólnego. Ma ona wpływ na wszystkie aspekty zdrowia – fizyczne, psychologiczne i społeczne.

Aktywność ruchowa rozwija mięśnie, pomaga podtrzymywać idealną wagę, zmniejsza ryzyko powstania wielu chorób.

Aktywność ruchowa pomaga utrzymywać równowagę psychologiczną: zmniejsza stres i ryzyko powstania depresji, poprawia pracę mózgu, podwyższa samoocenę, uczy osiągnięcia sukcesów, godnego przeżywania zwycięstw i porażek, opanowywania lęku i gniewu.

Wiele rodzajów aktywności ruchowej sprzyja poznawaniu nowych ludzi, rozwojowi nawyków komunikacji i umocnieniu więzi.



## § 7. RYTMY BIOLOGICZNE I ZDROWIE



W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie, jakie są rytmy biologiczne;
- dowiesz się, jak one wpływają na zdrowie i wydajność pracy człowieka;
- przeanalizujesz, czy twój sposób życia jest zgodny z rytмами biologicznymi;
- poćwiczysz korzystanie z piramidy odpoczynku.

W odróżnieniu od naszych przodków, żyjemy nie w jaskiniach, a w komfortowych domach, korzystamy z nowoczesnej techniki i nosimy wygodne ubranie. Jednakże, podobnie do ludzi pierwotnych, organizujemy swoją działalność zgodnie z zegarem biologicznym.



Przypomnijcie sobie materiał o rytmach biologicznych, który poznaliście w klasie 8:

- Co determinuje trwanie rytmu dobowego, miesięcznego i rocznego?
- Kogo nazywamy „sowami”, „skowronkami”?
- Razem z kolegą z klasy określcie, do jakiej kategorii należy każdy z was.

### Rytmy biologiczne

*Rytmy biologiczne* (biorytmy) – to rytmiczne zmiany procesów życiowych, które posiadają wszystkie organizmy żywe. Dzielimy je na wewnętrzne i zewnętrzne.

Wewnętrzne biorytmy to, między innymi, rytmy oddychania i bicia serca, bioelektryczne impulsy mózgowe, cykliczność procesów trawienia, wydzielania. Zewnętrzne biorytmy są podyktowane cyklicznymi zmianami takich parametrów środowiska naturalnego, jak oświetlenie, wilgotność, temperatura powietrza, intensywność promieniowania słońca. Są to, na przykład, cykle dobowe, miesięczne lub roczne.

Większość zewnętrznych biorytmów uformowała się w procesie ewolucji, ale niektóre uważa się za nabyte, czyli sformowane pod wpływem tradycji kulturowych czy sposobu życia człowieka. Jest to, na przykład, biorytm tygodniowy, grafik pracy człowieka, jego plan dnia.





## Rytmy biologiczne i zdrowie

Okresy wahań biorytmów wewnętrznych (częstotliwości oddychania, pulsu, elektrycznej aktywności serca, elektromagnetycznej aktywności mózgu) mają zakres wartości dopuszczalnych. Dowolne odchylenia poza granice tych zakresów mogą świadczyć o pogorszeniu zdrowia i nawet zagrożeniu życia.

Jeżeli chodzi o biorytmy zewnętrzne, to organizm człowieka może przystosować się do ich zmian, ale czasami doprowadza to do zmian adaptacyjnych i negatywnie wpływa na zdrowie.

Najniebezpieczniejsze jest zaniedbywanie biorytmów dobowych, przecież sformowały się one w procesie ewolucji i idealnie pasują człowiekowi. Dlatego ci, którzy prowadzą nocny tryb życia albo pracują na zmiany, częściej chorują na serce, mają problemy z przewodem pokarmowym. Przecież są oni aktywni w tym czasie, kiedy organizm powinien odpoczywać i nieaktywni w czasie maksymalnej aktywności organów wewnętrznych.

Cykle roczne, które są powiązane ze zmianą sezonów zima-wiosna-lato-jesień, również wpływają na zdrowie. Jesienią lekarze odnotowują „eksplozję” zachorowań nerwowych i sercowo-tętniczych, rozstrojów psychicznych i wiążą je ze skróceniem jasnego dnia, pogorszeniem warunków pogodowych.



Kto, twoim zdaniem, bardziej jest narażony na zmiany sezonowe – mieszkańcy szerokości równikowych czy ci, którzy mieszkają za kołem polarnym. Odpowiedź uzasadnij.



## Biorytmy i wydajność człowieka

Biorytmy wpływają na wydajność człowieka, jego zdolności do nauki i odbierania informacji, pamięć, zdolności twórcze, koncentrację, siłę mięśni, szybkość reakcji, nastrój itp. Ponad 300 procesów fizjologicznych w organizmie człowieka jest podporządkowanych rytmowi dobowemu. Dlatego ci, którzy pragną maksymalnie wykorzystać swój potencjał, muszą brać pod uwagę biorytmy dobowe w swoim planie dnia.

Samopoczucie i wydajność człowieka zmieniają się również w ciągu tygodnia. To dlatego, że istnieje siedmiodniowy rytm biologiczny, który synchronizuje się z rytmem socjalnym. Prawidłowością ogólną siedmiodniowego rytmu jest stopniowy wzrost wydajności pracy od poniedziałku do czwartku i ostre jej zmniejszenie w piątek i sobotę. To również warto brać pod uwagę w planowaniu swojej działalności.



Przeczytaj informację na str. 57. Przeanalizuj, na ile twój zwyczajny sposób życia jest podporządkowany procesom rytmicznym, które zachodzą w organizmie.



Około godziny 5-ej rano obniża się poziom melatoniny (hormonu, który powoduje senność) i wzrasta produkcja hormonów, które są odpowiedzialne za aktywność (kortyzol i adrenalina). Podwyższa się temperatura ciała, ciśnienie tętnicze, oddech staje się głębszy, a słuch ostrzejszy. W tym czasie człowiek może obudzić się nawet z powodu najmniejszego szumu lub zapachu.



7:00 – najlepszy czas na śniadanie, ponieważ maksymalna aktywność systemu trawienia zapewnia szybkie przyswajanie substancji odżywczych.



O 9:00 warto rozpoczynać dzień pracy z planowania i załatwienia nieskomplikowanych zadań, stopniowo zwiększając tempo.



O 10:00 – eksplozja aktywności, maksymalnie wzrasta wydajność. Ten czas jest najlepszy do nauki, pracy umysłowej i fizycznej.



O 12:00 wydajność trochę się zmniejsza, o 13:00 wzrasta aktywność przewodu pokarmowego. Oto nastał czas na obiad.



Od 14:00 do 16:00 – wydajność jest umiarkowana. To czas na wykonanie pracy monotonnej (rutynowej), efektywnego opracowywania i zapamiętywania informacji.



Od 16:00 do 19:00 poprawia się krwiotok. To najlepszy czas do prac fizycznych, również zauważa się drugi szczyt aktywności intelektualnej, który stwarza warunki do efektywnego wykonania pracy domowej.



18:00–19:00 – idealny czas na kolację, przecież po 20:00 organizm wchodzi w fazę odpoczynku i pokarm jest przyswajany gorzej.



Po 21:00 podwyższa się poziom melatoniny i zaczyna się obniżenie temperatury ciała. W tym czasie najlepiej położyć się spać, po 24:00 zasnąć trudniej.

## Znaczenie snu w wieku młodzieńczym

Odpoczynek – to ten element sposobu życia człowieka, który najbardziej podporządkowuje się rytmom biologicznym. Przede wszystkim człowiek potrzebuje codziennego nocnego snu. Nawet jednorazowe ignorowanie tej potrzeby negatywnie wpływa na jego samopoczucie i wydajność.



1. Przypomnijcie sobie, ile godzin spaliście ostatniej nocy, zanotujcie na oddzielnych kartkach papieru.
2. Zbierzcie kartki i obliczcie średni czas snu nocnego uczniów waszej klasy.



Nastolatki dużo pracują. Każdego dnia chodzą do szkoły, wykonują prace domowe, chodzą na koła zainteresowań i sekcje sportowe, mają pewne obowiązki domowe. Potrzebny jest również czas, żeby odpocząć i wyjść gdzieś z przyjaciółmi.

Dlatego często kładą się spać jako ostatni w rodzinie, „oszczędzając” na śnie. Nie warto tego robić, ponieważ ich potrzeba odpoczynku jest nawet większa, niż rodziców. Dorosłym całkowicie wystarcza osiem godzin snu. Nastolatkom – tyle, ile dwuletniemu dziecku (9–10 godzin). Ten fakt, że dwuletnie dziecko musi spać w dzień nie wywołuje niczych wątpliwości, przecież ono rośnie. A nastolatki, które rosną tak samo intensywnie, bardzo rzadko odpoczywają w dzień i nie dosypiają w nocy.

Aby wasz sen był mocny i zdrowy, próbujcie codziennie o jasnej porze dnia bywać na świeżym powietrzu i każdego wieczoru kłaść się spać o tej samej porze. To bardzo ważne, aby nastawić zegar biologiczny. Przed snem wydzielcie 10–15 minut, żeby się odprężyć. Możecie przeglądać czasopismo albo posłuchać spokojnej muzyki. Pomagają również ćwiczenia relaksacyjne.

Przed snem wykonajcie zaproponowane poniżej ćwiczenie. Pomoże ono wam się uspokoić i przygotować do następnego dnia.



- Oddychajcie pomału i głęboko, tak żeby poczuć oddech, kładąc rękę na brzuchu.
- Wyobraźcie sobie, że stoicie nad rzeką obok przywiązanej do brzegu łodzi. Podziwiajcie cudowny krajobraz, wsłuchajcie się w szum fal, poczujcie zapach świeżości.
- Przypomnijcie sobie wydarzenia całego dnia, jakby przeglądając fotografie. „Poskładajcie” do łodzi te zdjęcia, które odzwierciedlają nie bardzo przyjemne sytuacje, z którymi chcielibyście się pożegnać na zawsze. Wyobraźcie sobie, jak rozwiążecie sznur i pozwalacie łodzi odpłynąć. Z każdym waszym wydechem łódź znosi prąd wciąż dalej i dalej. Wreszcie znika ona za horyzontem...
- Teraz pomyślcie o dniu następnym. Za każdym razem, jak napełniacie płuca powietrzem, po trochu zaglądamy do tego dnia, pomyślcie, jak go przeżyjecie. Życzcie sobie przyjemnych snów i wyruszajcie na nocne wędrówki.



## Czy wiecie, że...

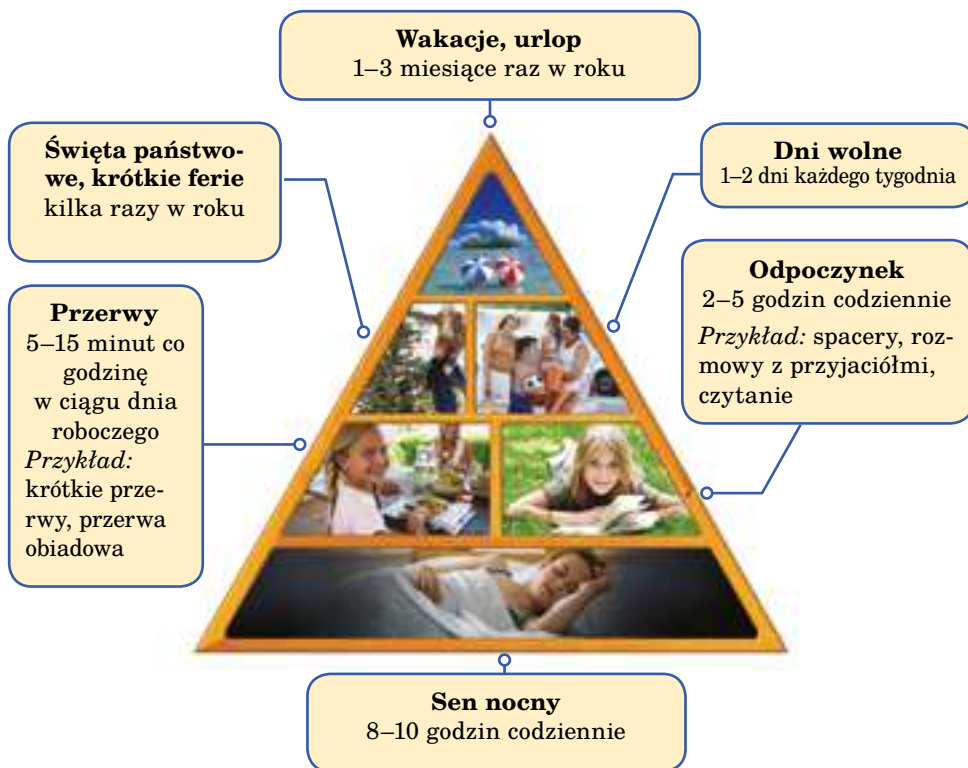
W czasie snu w nocy człowiek w odpowiednim rytmie przebywa w czterech fazach.

W pierwszej i drugiej fazie aktywność mózgu jest wysoka.

W trzeciej fazie mózg odpoczywa i w tym czasie organizm produkuje pewne hormony, między innymi hormon wzrostu. Faza ta u nastolatków jest o wiele bardziej trwała, niż u dorosłych, i stanowi około 3/4 całego snu. Dlatego, jeżeli chcecie być wyższymi, nie oszczędzajcie na śnie.

W ostatniej fazie (głębokiego snu) ciśnienie krwi obniża się, puls i oddech ulegają spowolnieniu. Jeżeli ta faza nie jest naruszona, rano budzisz się energiczny i pełen sił, a kiedy musisz ją przerwać – w dzień czujesz się zmęczony, obniża się uwaga, szybkość reakcji, zdolność do koncentracji.

Sen, bez wątpienia, jest najważniejszym rodzajem odpoczynku. Jednak ludzie – to nie maszyny. Nie mogą oni pracować przez cały dzień, jeżeli nie śpią. Prawdą jest, że musimy odpoczywać 5–15 minut każdej godziny, 2–5 godzin codziennie, 1–2 dni każdego tygodnia. Aby aktywnie odpocząć, mamy jeszcze krótkie ferie, święta państwowe i długie wakacje (rys. 15).



Rys. 15. Piramida odpoczynku



Wykorzystując piramidę odpoczynku, ułóżcie plan waszego dnia (roboczego i wolnego).



Do następnej lekcji wykonajcie projekt. W tym celu:

- Połączcie się w cztery grupy. Zbierzcie kolekcję środków higieny (można w formie rysunków, fotografii lub pustych opakowań), które są wykorzystywane do:

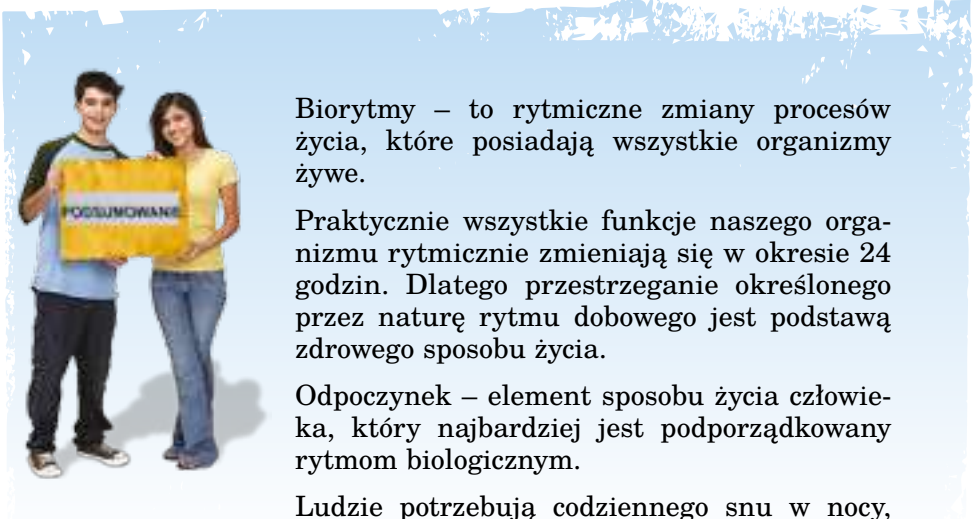
*grupa 1:* pielęgnacji skóry;

*grupa 2:* pielęgnacji jamy ustnej;

*grupa 3:* pielęgnacji włosów i paznokci;

*grupa 4:* dbania o mieszkanie.

- Przygotujcie prezentację tych środków w formie reklamy. Zwróćcie szczególną uwagę na ostrzeżenia, jeżeli są.



Biorytmy – to rytmiczne zmiany procesów życia, które posiadają wszystkie organizmy żywe.

Praktycznie wszystkie funkcje naszego organizmu rytmicznie zmieniają się w okresie 24 godzin. Dlatego przestrzeganie określonego przez naturę rytmu dobowego jest podstawą zdrowego sposobu życia.

Odpoczynek – element sposobu życia człowieka, który najbardziej jest podporządkowany rytmom biologicznym.

Ludzie potrzebują codziennego snu w nocy, okresowego odpoczynku w ciągu dnia, cotygodniowych dni wolnych, świąt kalendarzowych i długiego urlopu.



## § 8. HIGIENA OSOBISTA



W tym paragrafie:

- dowiesz się, jaka jest różnica między higieną publiczną i osobistą;
- poznasz piramidę higieny i zasady higieny odżywiania;
- krytycznie przeanalizujesz środki higieny, które wykorzystujesz.



Przedstawcie reklamy środków higieny, które przygotowaliście do tej lekcji. Omówcie:

- Czego dowiedzieliście się podczas wykonania tego projektu?
- Z jakimi trudnościami się zetknęliście?
- Czy istnieją środki ostrożności w wykorzystaniu niektórych środków higieny? Jakie?

### Higiena publiczna i osobista

Nauka higieny bada wpływ otoczenia na organizm człowieka i opracowuje normy, zasady i rekomendacje, które pomagają zmniejszyć wpływ negatywnych czynników otoczenia na zdrowie. Istnieją zasady higieny publicznej i osobistej.

Zasady higieny publicznej mają na celu ochronę zdrowia społeczeństwa. Należą do nich: kontrola państwowa jakości produktów, kontrola weterynaryjna, kontrola sanitarna szpitali, placówek żywienia zbiorowego, placówek oświaty itp.

Higiena osobista ma na celu ochronę i wzmocnienie zdrowia indywidualnego. W jej skład wchodzi – higiena organów słuchu, wzroku, higiena jamy ustnej, higiena skóry, włosów, jak również higiena odzieży, obuwia, mieszkania, higieny jedzenia.

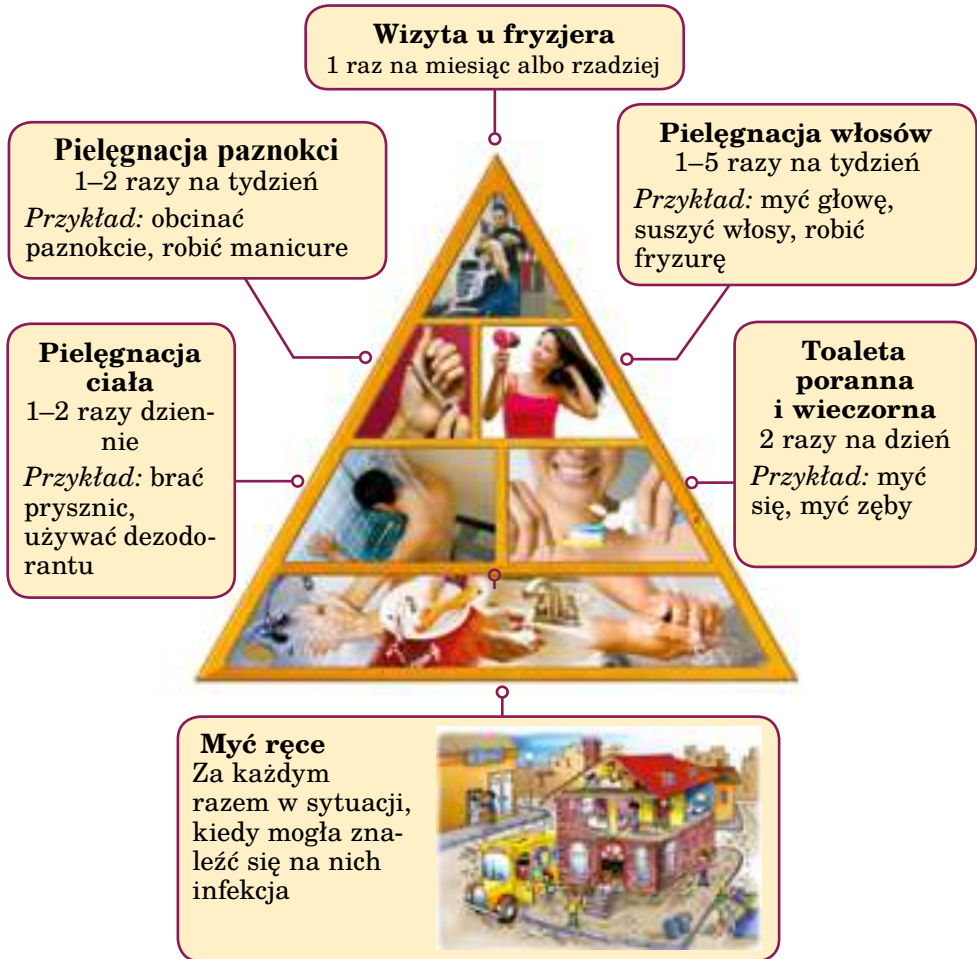


1. Za pomocą Internetu poznajcie znaczenie terminów „deratyzacja”, „dezynsekcja”, „fumigacja”. Dowiedzcie się, która instytucja wykonuje te zadania w waszej miejscowości.

2. Wykorzystując metodę burzy mózgów, nazwijcie przynajmniej 10 zabiegów higieny osobistej. Przeanalizujcie, przed czym chronią one ludzi, na przykład, mycie rąk pomaga ochronić się przed wnikaniem infekcji do organizmu przez układ pokarmowy...).

## Piramida higieny osobistej

Piramida higieny osobistej zawiera zalecenia odnośnie częstotliwości wykonania zabiegów higienicznych. Zapoznajcie się z nią (rys. 16) i wykonajcie zadania, które są umieszczone na dole strony.



Rys. 16. Piramida higieny osobistej



Wykorzystując pantomimę, po kolei przedstawcie jedną sytuację, po której trzeba umyć ręce. Reszta klasy odgaduje, jaka sytuacja została przedstawiona.

1. Nazwijcie zabiegi higieniczne, których nie ma w piramidzie (na przykład pranie bielizny, sprzątanie na mokro, mycie naczyń...). Podyskutujcie, jak często trzeba je wykonywać.

2. Pomyślcie, czy zmienia się zestaw zabiegów higienicznych w ciągu roku. Jeżeli tak, to w jaki sposób?

# Higiena odżywiania się

Infekcje pokarmowe są niebezpieczne dla zdrowia człowieka. Wiadomo, że ciężkie choroby, między innymi rak, artretyzm i zaburzenia neurologiczne mogą być wywołane przez brudne jedzenie albo wodę.



Połączcie się w pięć grup i przygotujcie krótką informację o zasadach bezpiecznego odżywiania, opracowaną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

## 1. Dbać o czystość

- Myć ręce przed kontaktem z produktami spożywczymi, jak również w procesie ich przygotowania.
- Myć ręce po wizycie w toalecie.
- Myć i dezynfekować powierzchnie kuchenne i wyposażenie.
- Chronić strefę kuchni przed owadami, pasożytami i innymi zwierzętami.

## 2. Oddzielać produkty surowe od gotowanych

- Oddzielać surowe mięso, drób i owoce morza od innych produktów spożywczych.
- Wykorzystywać oddzielne wyposażenie (szczególnie noże i deski) do pracy z produktami surowymi.
- Przechowywać produkty w pojemnikach, żeby uniknąć kontaktu produktów surowych z gotowanymi.

## 3. Przeprowadzać dokładną obróbkę cieplną produktów

- Przeprowadzać dokładną obróbkę cieplną, szczególnie podczas przygotowania mięsa, drobiu, jaj i owoców morza.
- Doprowadzać zupy i dania z produktów gotowych do wrzenia, żeby przekonać się, że osiągnęły one temperaturę 70 °C.

## 4. Przechowywać produkty w bezpiecznej temperaturze

- Nie pozostawiać gotowych produktów w temperaturze pokojowej na więcej niż 2 godziny.
- Przechowywać w lodówce potrawy gotowe i produkty, które szybko się psują.
- Nie przechowywać produktów spożywczych zbyt długo nawet w lodówce.
- Nie rozmrażać zamrożonych produktów w temperaturze pokojowej.

## 5. Wykorzystywać czystą wodę i czyste surowce spożywcze

- Wykorzystywać czystą wodę albo dodatkowo oczyszczać wodę, żeby była bezpieczna dla zdrowia.
- Wybierać świeże i bezpieczne produkty oraz produkty, które przeszły obróbkę (na przykład mleko pasteryzowane).



## Jak wybierać środki higieny osobistej

Wybierając środki higieny osobistej, niektórzy przede wszystkim zwracają uwagę na napisy „dla kobiet” albo „dla mężczyzn”. Ale jeżeli nie zwracać uwagi na aromat (środki kobiece, najczęściej mają aromaty kwiatowe, a męskie – przeważnie świeże i mocne), to szczególnej różnicy między nimi nie ma. Często jest to chwyt reklamowy, który zmusza rodzinę do wydawania większej ilości pieniędzy na zakup środków higieny osobistej.

A na co warto naprawdę zwracać uwagę, to na skład produktu i termin jego ważności. Pamiętajcie, że na każdym środku kosmetycznym mają być umieszczone następujące informacje (rys. 17):

**Znak „Termin ważności”** – oznacza termin końcowy przydatności środka kosmetycznego po otwarciu opakowania.

**Termin ważności** – ustala producent na podstawie aktualnych dokumentów normatywnych z zaznaczeniem ustalonych warunków przechowywania.

**Znak „Produkt nie był testowany na zwierzętach”** – są nim oznaczone produkty, które nie były testowane na zwierzętach.

**Znaki krajowe i europejskie oceniania zgodności z wymogami** wszystkich obowiązujących na Ukrainie i UE przepisów i standardów.



Rys. 17.



Przeanalizujcie oznaczenia wszystkich środków higieny, które wykorzystujecie. Wyciągnijcie wnioski.



Środki higieny publicznej mają za zadanie ochronę zdrowia ludności.

Higiena osobista ma za zadanie ochronę i wzmocnienie indywidualnego zdrowia człowieka.

Przestrzeganie zasad higieny odżywiania pomoże zapobiec wielu niebezpiecznym chorobom.

Wybierając środki kosmetyczne, trzeba zwrócić uwagę na skład produktu i termin jego ważności.



## § 9. ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA



*W tym paragrafie:*

- przypomnisz sobie zasady zdrowego odżywiania;
- przygotujesz prezentację o substancjach odżywczych;
- przeanalizujesz piramidę żywienia;
- ułożysz menu dla swojej rodziny.



Wykorzystując metodę burzy mózgów, nazwijcie wasze ulubione produkty spożywcze albo dania. Opowiedzcie:

- Które z nich są korzystne dla zdrowia?
- Których z nazwanych przez was produktów trzeba używać w ilościach ograniczonych?

### Odżywianie i zdrowie

Zdrowy sposób odżywiania zapewnia wzrost, normalny rozwój i funkcjonowanie człowieka, sprzyja profilaktyce zachorowań. Przewiduje on, że organizm regularnie, w odpowiedniej ilości i optymalnych proporcjach dostaje wszystkie potrzebne mu substancje odżywcze – białka, węglowodany, tłuszcze, wodę, substancje mineralne i witaminy.

Substancje odżywcze, które są dostarczane do organizmu z jedzeniem, wypełniają wiele ważnych funkcji. Jedną z nich – energetyczną. Tylko do podtrzymania oddechu i innych funkcji organizm nastolatka na dobę potrzebuje 1300–1500 kcal. Umiarkowana aktywność zwiększa potrzeby o 1000 kcal, intensywne uprawianie sportu – 1,5–2 razy.

Inne ważne funkcje substancji odżywczych – ochronna i regenerująca.

Nasz organizm ciągle walczy z mnóstwem czynników szkodliwych: stresem, zanieczyszczeniem, infekcjami. Substancje, które są dostarczane wraz z jedzeniem, pomagają organizmowi walczyć z negatywnymi wpływami i dają siły oraz materiał do regeneracji i wzrostu.

Jednak odżywianie wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne. Kiedy człowiek jest głodny, psuje mu się nastrój, staje się rozdrażniony. I odwrotnie, smaczne jedzenie – to źródło przyjemnych emocji, a wspólne posiłki zbierają na rozmowy rodzinę, przyjaciół i nawet partnerów biznesowych.



## Zasady zdrowego odżywiania

Zdrowe odżywianie przewiduje przestrzeganie podanych niżej praw i zasad.

1. *Odżywiać się regularnie* – oznacza spożywać jedzenie 5-6 razy dziennie z przerwami 2–3 godziny. Regularne odżywianie poprawia przemianę materii, pozytywnie wpływa na pracę układu trawienia i może sprzyjać obniżeniu wagi ciała.
2. *Kontrolować wielkość porcji* – oznacza spożywać jedzenie niewielkimi porcjami – nie większymi od rozmiaru zaciśniętej pięści.
3. *Obowiązkowo jeść śniadanie* – oznacza nie opuszczać rannego przyjmowania pokarmów. Rano przemiana materii jest szybsza, niż w ciągu dnia i wieczorem, dlatego jedzenie szybko jest trawione i zapewnia organizmowi energię, która efektywnie jest spożytkowana podczas dnia.
4. *Zwiększyć spożywanie owoców i warzyw* – oznacza zapewnić organizmowi witaminy, substancje mineralne i błonnik.
5. *Zwiększyć spożywanie produktów mlecznych* – oznacza spożywać wystarczającą ilość produktów mlecznych o średniej i małej liczbie kalorii, obowiązkowo poszerzać swoją dietę o ser żółty o niskiej zawartości tłuszczu.
6. *Pić wystarczającą ilość wody* – oznacza podtrzymywać normalną równowagę wody w organizmie.

## Charakterystyka substancji odżywczych

Substancji odżywczych, których nie produkuje organizm ludzki jest tylko 40. Z nich w organizmie tworzy się prawie 10 tysięcy różnych związków nieodzownych we wspomaganiu zdrowia. Brak jednej substancji odżywczej prowadzi do deficytu setek potrzebnych związków, w wyniku czego zostaje zachwiana przemiana materii, człowiek zaczyna chorować.

Według struktury molekularnej uczeni podzielili substancje odżywcze na grupy:

- białka (aminokwasy);
- węglowodany;
- tłuszcze;
- witaminy i substancje mineralne.



1. Połączcie się w cztery grupy („białka”, „węglowodany”, „tłuszcze”, „witaminy i minerały”).

2. Wykorzystując materiał na str. 67–70, przygotujcie informacje o tych substancjach odżywczych i zaprezentujcie je klasie.

## Białka

Białka pełnią w organizmie wiele ważnych funkcji. Jedne z nich działają jak fermenty, czyli jak katalizatory procesów fizjologicznych. Inne, na przykład białka erytrocytów, „transportują” różne substancje odżywcze i podtrzymują równowagę płynów. Białka tworzą zagęszczenia krwi, które pomagają w gojeniu ran, biorą udział w regeneracji uszkodzonych tkanek, wzmacniają ścięgna, połączenia i ścianki naczyń krwionośnych. Szczególnie ważną rolą białek jest szybkie tworzenie nowych tkanek, co ma największe znaczenie w dzieciństwie i dla nastolatków, jak również podczas ciąży.

W organizmie można policzyć 50 tysięcy różnych typów białek. Wszystkie molekuly składają się z czterech elementów: węgla, wodoru, tlenu i azotu, które w pewien sposób, łącząc się między sobą, tworzą aminokwasy. Jest 21 typów aminokwasów; 13 z nich organizm może produkować sam, a 9 dostaje tylko z tych białek, które są dostarczane wraz z jedzeniem. Aminokwasy, które organizm sam produkuje, nazywamy zamiennymi, a te, które dostarcza mu jedzenie – niezamiennymi.

Prawie w każdym jedzeniu jest pewna ilość białek. Ale są produkty, w których jest ich o wiele więcej. Takie produkty nazywamy białkowymi. Jest to zwłaszcza mięso, ser, rośliny strączkowe, orzechy.

Pełnowartościowe białka, które zawierają wszystkie niezamienne aminokwasy, są w produktach pochodzenia zwierzęcego: wołowinie, cielęcinie, baraninie, mięsie drobiowym, rybach, mleku, jajkach i serze. Aminokwasy, które wchodzi w skład roślinnych produktów spożywczych, najczęściej nie zawierają jednego albo kilku aminokwasów niezamiennych.

Niedobór aminokwasów niezamiennych w różny sposób wpływa na dzieci i dorosłych. Dzieci mają problemy z formowaniem kości, ulega zahamowaniu fizyczny i intelektualny ich rozwój. Dorośli w wyniku deficytu białek mają zachwiane procesy produkcji krwi, przemianę materii, obniża się odporność.

Szkodliwy jest również nadmiar białek w diecie, ponieważ w takim przypadku w organizmie zwiększa się koncentracja związków azotu. Może to doprowadzić do powstawania kamieni w nerkach i upośledzenia stawów.

Dzienne zapotrzebowanie organizmu na białka zależy również od wieku, a dla nastolatków – jeszcze od płci (patrz *tabl. 5*).

### Białka:

- materiał do budowy organizmu;
- białka krwi „transportują” substancje odżywcze;
- niektóre białka pomagają w gojeniu ran;
- fermenty i hormony, które składają się z białek, regulują przemianę materii i inne procesy w organizmie;
- przeciwciała, które również są białkami, chronią organizm przed infekcjami.



| Wiek (lata)        | Białka (g) |
|--------------------|------------|
| 1–3                | 53         |
| 4–6                | 65         |
| 7–10               | 78         |
| 11–13 (chłopcy)    | 91         |
| 11–13 (dziewczęta) | 83         |
| 14–17 (chłopcy)    | 104        |
| 14–17 (dziewczęta) | 86         |
| 18–29              | 67         |
| 30–39              | 63         |
| 40–59              | 58         |



## Węglowodany

Główna funkcja węglowodanów – dostarczanie energii do organizmu. Węglowodany dzielimy na proste i złożone. Węglowodany proste szybko są przyswajane przez organizm i są najlepszym źródłem energii wtedy, gdy trzeba szybko zaspokoić głód albo pokonać zmęczenie (na przykład po treningu). Mieszczą się one w cukrze, miodzie, owocach i warzywach, sokach i napojach. Ale nie należy zachwycać się słodyczami, ponieważ oprócz węglowodanów nie mają one innych substancji odżywczych.

Produkty, które mają dużo węglowodanów złożonych, są przyswajane dłużej i dają poczucie sytości na trwały czas. Najbardziej rozpowszechnionym spośród węglowodanów złożonych jest krochmal. Dlatego bogate w krochmal produkty – pszenica, ziemniaki, ryż, kukurydza – tradycyjnie są podstawą diety wszystkich narodów świata.

Spośród węglowodanów złożonych szczególną rolę odgrywa błonnik. Jest on nazywany również włóknem pokarmowym.

Błonnik prawie nie jest przyswajany przez organizm, ale normalny proces trawienia bez niego jest niemożliwy. Przechodząc przez przewód pokarmowy, przyspiesza on procesy trawienia, oczyszcza jelita, zapobiega jego zaburzeniom. Ważne jest i to, że napełniając żołądek, błonnik daje uczucie sytości, mając przy tym zerową kaloryczność.

### Węglowodany:

- najlepsze źródło energii;
- węglowodany proste pomagają szybko zahamować głód i pokonać zmęczenie;
- węglowodany złożone na długo dają uczucie sytości;
- błonnik i pektyny sprzyjają normalizacji procesów trawienia.

Niedobór błonnika powoduje również choroby sercowo-naczyniowe. Żeby temu zapobiec, trzeba włączyć do diety bogate w błonnik warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste, na przykład kaszę owsianą i gryczaną, chleb z ziarna gruboprzemiałowego.

Niektórzy twierdzą, że węglowodany to związki od których się tyje. Jednak przyczyna nie tkwi w węglowodanach, a w tym, że bogate w nie produkty (na przykład produkty zbożowe czy ziemniaki) tradycyjnie gotuje się z dużą ilością tłuszczu (ciasteczka, ciasta drożdżowe, chipsy). Dietetycy radzą tym, kto chce schudnąć układać swoją dietę właśnie z produktów węglowodanowych, ale z mniejszą ilością tłuszczu.



## Tłuszcze

Tłuszcze – to związki, mogące odkładać się w organizmie na zapas. Dlatego wiele osób uważa je za wroga numer jeden dla zdrowia.

Ale jest to mylne twierdzenie. Tłuszcze podnoszą wytrzymałość organizmu na stres, jak również są nieodzowne w przyswajaniu wapnia, magnezu, witamin A, B, E.

Zdolność tłuszczów do tworzenia zapasów jest korzystna. Bez tego ludzie nie mieliby szansy przeżyć w warunkach nawet krótkotrwałego głodu.

Dla normalnego funkcjonowania organizmu niezbędne jest posiadanie 12–15 % tkanki tłuszczowej. W wyniku deficytu tłuszczu w organizmie pogarsza się jego stan ogólny, ulega zachwianiu funkcja reprodukcyjna, osłabia się odporność.

Tłuszcze są najbogatszym źródłem energii dla organizmu człowieka. W 1 g tłuszczu mieści się 9 kcal, a w 1 g białka lub węglowodanów – tylko 4 kcal.

Współcześnie, kiedy ludzie regularnie się odżywiają, ta cecha tłuszczów w połączeniu z siedzącym trybem życia prowadzi do nadwagi i wielu chorób – otyłości, cukrzycy, podwyższonego ciśnienia tętniczego, zawału serca itp.

Tłuszcze dzielimy na nasycone i nienasycone. Zawierają one jednakową ilość kalorii. Jednak pewna ilość tłuszczów nienasyconych (oleju albo tłuszczu rybiego) jest bardziej korzystna dla zdrowia, niż taka sama ilość tłuszczów nasyconych (masła śmietankowego albo smalcu).



### Tłuszcze:

- najbogatsze źródło energii dla organizmu;
- chronią organy wewnętrzne przed wychłodzeniem i urazami;
- są nieodzowne do przyswajania wielu witamin;
- poprawiają smak produktów;
- tworzą w organizmie zapasy, które wykorzystywane są w czasie krótkotrwałego głodu.

Tłuszcze nienasycone (przeważnie roślinne) lekko odróżnić można od nasyconych: w temperaturze pokojowej są ciekłe, nasycone – w stanie stałym. Wyjątkiem są tłuszcze trans, które otrzymuje się z tłuszczów nienasyconych w procesie hydrogenizacji. Tłuszcze trans zawiera margaryna, majonez, tłuszcz cukierniczy, są szeroko wykorzystywane w produkcji różnorodnych fast foodów. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje całkowicie wyeliminować przemysłowe tłuszcze trans z produktów spożywczych.

Cholesterol – to substancja, która tworzy się z tłuszczów, ale ma bardziej złożoną strukturę. Z niego tworzą się hormony płciowe, jest niezbędny do produkcji żółci, błon komórkowych i osłonek włókien nerwowych.

Istnieją dwa typy cholesterolu – HDL „dobry” cholesterol i LDL „zły” cholesterol. Nadmiar „złego” cholesterolu zwiększa ryzyko powstania chorób sercowo-naczyniowych. Dlatego trzeba utrzymywać wysoki stopień aktywności fizycznej, spożywać odpowiednią ilość tłuszczów nienasyconych i wyeliminować z diety tłuszcze trans.

## *Witaminy i substancje mineralne*

O znaczeniu witamin świadczy ich nazwa („vita” w tłumaczeniu z języka łacińskiego oznacza „życie”). Aby rosnąć i rozwijać się, organizm musi otrzymywać wszystkie niezbędne witaminy i substancje mineralne.

Witaminy dzielimy na rozpuszczalne w tłuszczach i wodzie. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E) powinny być dostarczane do organizmu razem z tłuszczami. Wtedy są dobrze przyswajalne, mogą się gromadzić i pozostawać w organizmie od kilku dni do sześciu miesięcy. Marchew, na przykład najlepiej jeść ze śmietaną, bo w takim połączeniu jest ona cudownym źródłem karotenu, który jest przetwarzany w organizmie w witaminę A. Witaminy rozpuszczalne w wodzie – C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> – odwrotnie, nie są zatrzymywane przez organizm. Dlatego dobrze by było spożywać je codziennie.

Zawartość witamin w świeżych owocach i warzywach zależy od terminu ich przechowywania. Dlatego lepiej kupować świeże owoce i warzywa i przechowywać je w lodówce nie więcej niż tydzień. Zimą najlepiej spożywać zamrożone owoce, warzywa, jagody. Są one zamrażane od razu po zerwaniu, dlatego witaminy w nich przechowują się lepiej, niż w świeżych.

Organizm człowieka nie może funkcjonować bez substancji mineralnych. Niektóre z nich są potrzebne w dużych ilościach, na przykład wapń, sód czy potas. Nazywamy je makroelementami. Inne – w małych, na przykład jod, żelazo albo cynk. Nazywamy je mikroelementami.

Sód pełni w organizmie ważne funkcje. Podtrzymuje balans wodno-solny we krwi i innych płynach organizmu, uczestniczy w przekazywaniu impulsów nerwowych, odgrywa wielką rolę w pracy serca. Jednak większość ludzi spożywa za dużo sodu w postaci soli kuchennej (średnio 9–12 g dziennie) i za mało potasu (mniej niż 3,5 g).

Nadmierne spożywanie sodu prowadzi do podwyższenia ciśnienia krwi, które z kolei zwiększa ryzyko powstawania chorób sercowo-naczyniowych.

Według danych WHO, co roku można byłoby zapobiec 1,7 milionowi przypadków śmiertelnych, gdyby zmniejszono spożycie soli do zalecanego poziomu – mniej niż 5 g na dzień.



1. Określcie, ile spożywacie soli. W tym celu znajdźcie w Internecie potrzebny on-line kalkulator.
2. Przeczytajcie porady, które pomogą zmniejszyć spożycie soli. Zastanówcie się, które porady są łatwe do wykonania, a których trudno jest dotrzymać.

### **Spożycie soli można zmniejszyć, jeżeli:**

- podczas przygotowania jedzenia wykorzystywać przyprawy zamiast soli;
- w razie potrzeby dodawać sól do już gotowego dania;
- wykorzystywać tylko sól jodowaną, zapobiegając w ten sposób deficytowi jodu;
- zmniejszyć spożycie gotowych przekąsek słonych;
- wybierać produkty z mniejszą ilością sodu;
- jeść więcej owoców i warzyw, które mają potas. Zniweluje to skutki nadmiernego spożywania sodu.



Zdrowe odżywianie wpływa korzystnie na wzrost, normalny rozwój i czynności życiowe człowieka, wspomaga profilaktykę zachorowań.

Białka wykonują w organizmie dużo ważnych funkcji. Szczególnie ważne są pełnowartościowe białka, które zawierają produkty pochodzenia zwierzęcego.

Wśród węglowodanów złożonych szczególną rolę pełni błonnik. Przechodząc przez przewód pokarmowy, przyspiesza on procesy trawienia, oczyszcza jelita, zapobiega zaburzeniom jego funkcjonowania.

Lekarze rekomendują wyeliminować z diety tłuszcze trans, które są w składzie margaryny, majonezu, wyrobów cukierniczych oraz pożywienia szybkiego przygotowania (fast food).

Organizm powinien otrzymywać wszystkie niezbędne witaminy i substancje mineralne. Za bezpieczną dobową normę spożywania soli kuchennej uważa się 5 gramów.





## § 10. ODŻYWIANIE I KONTROLA WAGI CIAŁA



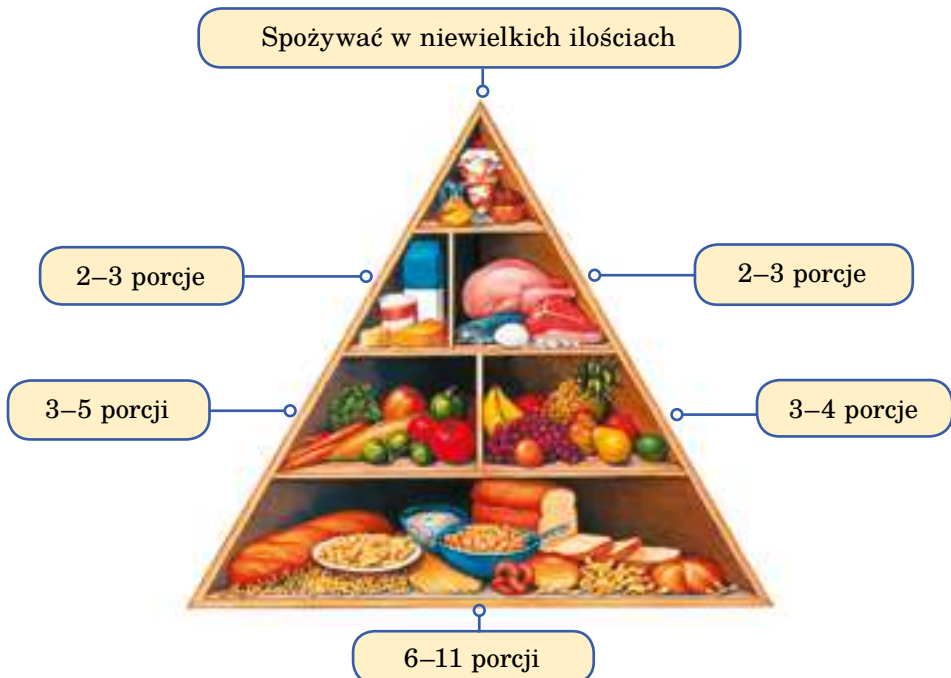
W tym paragrafie:

- potrenujesz korzystanie z piramidy żywienia, aby ułożyć swoją dietę zgodnie ze spożyciem energii;
- poznasz przyczyny i konsekwencje otyłości;
- nauczysz się kontrolować wagę swojego ciała.



Po kolei opowiedzcie o tym, jak badaliście ilość spożywanej przez was soli. Które produkty okazały się największymi „zaopatrzeniowcami” soli w waszej diecie? Czy znaleźliście odpowiedni dla was sposób kontroli spożywanej soli?

Ludzie odczuwają potrzebę jedzenia, które zapewnia organizmowi energię i wszystkie substancje odżywcze. Ale, w jaki sposób określić potrzebną ilość białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i substancji mineralnych w codziennym menu? Piramida żywieniowa (rys. 18) pomaga prawidłowo planować swoją dietę. Przecież włączając do menu produkty z różnych grup, zapewniacie sobie pełnowartościową dietę każdego dnia.



Rys. 18. Piramida zdrowego żywienia



1. Połączcie się w pięć grup („produkty zbożowe”, „warzywa i owoce”, „produkty mleczne”, „mięso i zamienniki”, „słodycze i przekąski słone”).
2. Przeczytajcie odpowiedni fragment materiału paragrafu i przygotujcie krótki referat o produktach waszej grupy. Podajcie przykłady tych produktów, objaśnijcie ich korzyść i możliwe zastrzeżenia odnośnie ich spożywania.
3. Po kolei zaprezentujcie swoje referaty, odpowiedzcie na pytania kolegów z klasy.

### *Produkty zbożowe*

Produkty z grupy zbożowych są bogate w węglowodany, witaminy grupy B, żelazo, białka. Do tej grupy należą kasze (kasza gryczana, ryż, kukurydza, owies) i wyroby mączne. Dzięki wysokiej zawartości błonnika wyroby pełnoziarniste albo z mąki gruboprzemiałowej poprawiają pracę przewodu pokarmowego, pomagają normalizować procesy trawienia. Śniadanie złożone z wyrobów pełnoziarnistych naładowuje organizm energią na cały dzień. Regularne spożywanie takich produktów poprawia stan skóry, sprzyja zmniejszeniu poziomu cholesterolu, obniżeniu ciśnienia krwi, zapobiega powstawaniu cukrzycy II typu.



### *Owoce i warzywa*

Owoce i warzywa zawierają witaminę A, C oraz włókna pokarmowe. Bogatym źródłem witaminy C są cytrusy, soki owocowe i pomidory. Witamina C rozcieńcza się w wodzie. Ponieważ niewykorzystany nadmiar witaminy C jest wydalany z organizmu, należy go spożywać codziennie.

W witaminę A bogate są warzywa koloru ciemnozielonego, żółtego i pomarańczowego. Jest ona rozpuszczalna w tłuszczach i rozkłada się w organizmie. Dlatego można ją spożywać co drugi dzień.



### *Produkty mleczne*

Produkty tej grupy są bogate w białka, wapń, fosfor, witaminę A. Szczególnie korzystne są produkty z kwaśnego mleka o obniżonym lub średnim poziomie tłuszczu bez słodkich napełniaczy. Produkty o wysokiej zawartości tłuszczu mają zbyt wiele tłuszczów nasyconych, a jogurty owocowe i słodkie serki – cukru.

### *Mięso i jego zamienniki*

Produkty tej grupy dostarczają do organizmu białka, żelaza, mikroelementów, witamin grupy B. Ta grupa spożywcza składa się z produktów, które zawierają białka pochodzenia zwierzęcego (wołowina, cielęcina, baranina, wieprzowina, drób, ryby, jajka) oraz zamienników mięsa, które zawierają białka roślinne (rośliny strączkowe, groch, orzechy).



Potrawy z produktów spożywczych bogatych w białka roślinne, zawierają około 30% białek, które są w produktach pochodzenia zwierzęcego. Aby zbalansować dietę, białka roślinne lepiej spożywać z białkami mlecznymi.

Ciekawy jest fakt, że drogie mięso często zawiera dużo tłuszczu, który poprawia jego smak. Kupując chude mięso, można zaoszczędzić i jednocześnie obniżyć spożycie tłuszczów nasyconych.

### *Słodycze, przekąski słone*

Produkty te nie są niezbędne, ale są dopuszczalne w diecie w niewielkich ilościach. Norma codzienna ich spożycia – nie więcej niż 2–3 porcje, przecież zawierają one za dużo tłuszczu i/lub cukru, są wysokoenergetyczne, ale ubogie w witaminy i substancje mineralne. Nadmierne spożywanie słodyczy prowadzi do nadwagi, otyłości, zwiększenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy.

## **Odżywianie i spożycie energii**

Jedzenie dostarcza organizmowi energii i substancji odżywczych, niezbędnych dla wzrostu i wspierania czynności życiowych. Z tym faktem powiązane są dwie cechy produktów spożywczych – wartość pożywcza i energetyczna.

### **Kaloryczność**

1g tłuszczów – 9 kcal  
1g białek – 4 kcal  
1g węglowodanów – 4 kcal

*Wartość pożywcza (pożywność)* – to stosunek białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i substancji mineralnych, które zawiera 100 g produktu.

*Wartość energetyczna (kaloryczność)* – cecha, która wskazuje cechy energetyczne produktu. Mierzona jest w kaloriach albo w kilokaloriach.

Niektóre produkty są niskokaloryczne, jednak mają wysoką wartość odżywczą. To, na przykład warzywa, owoce, owoce morza. Inne, na odwrót, mają wysoką kaloryczność i niską wartość odżywczą. To przede wszystkim jedzenie z barów szybkiej obsługi (fast food). Zawiera ono mało witamin, dużo tłuszczów trans i węglowodanów prostych. Niektórzy nadużywają produktów wysokokalorycznych o niskiej wartości odżywczej i przez to mogą jednocześnie cierpieć na nadwagę i niedobór substancji odżywczych.

Skład zbalansowanej, zdrowej diety zależy od indywidualnych cech człowieka, jego wieku, płci, sposobu życia, aktywności fizycznej. Najmniejszą wielkość porcji zaleca się spożywać dorosłym kobietom, które prowadzą siedzący tryb życia (1600 kcal), a największą – aktywnym nastolatkom (2800 kcal). Podczas intensywnych treningów lub zawodów sportowych kaloryczność diety nastolatków może zwiększyć się do 3000–3200 kcal.

W jaki sposób obliczyć potrzebną kaloryczność diety i prawidłowy stosunek wchodzących w jej skład substancji odżywczych? Najprościej zrobić to przy pomocy piramidy żywienia.



Połączcie się w 5 grup i potrenujcie układanie diety spożywczej zgodnie ze spożyciem energii. W tym celu:

1. Policzcie kaloryczność dziennej porcji, wykorzystując podwyższony współczynnik (trzeba na niego pomnożyć minimalną dzienną kaloryczność – 1600 kcal).

*Grupa 1* – Siedzący tryb życia, współczynnik ...1,2;

*Grupa 2* – Umiarkowana aktywność fizyczna (treningi 1–3 razy na tydzień), współczynnik ...1,4;

*Grupa 3* – Wysoka aktywność fizyczna (intensywne treningi 3–5 razy na tydzień), współczynnik ...1,6;

*Grupa 4* – Bardzo wysoka aktywność fizyczna (ciężkie obciążenie fizyczne 6–7 razy na tydzień), współczynnik ...1,8;

*Grupa 5* – Graniczny stopień aktywności fizycznej, współczynnik ...1,95.

2. Namalujcie w zeszytcie pustą makietę piramidy żywienia. Za pomocą podanej niżej tabeli określcie ilość porcji produktów każdej grupy w codziennym menu i zapiszcie je na makiecie (na przykład namalujcie szklanekę mleka, kawałek sera i jogurt tam, gdzie umieszczone są produkty mleczne).

| Grupy produktów           | Dzienna ilość porcji zgodnie z potrzebami energetycznymi (kcal) |      |      |      |       |      |      |
|---------------------------|---|------|------|------|-------|------|------|
|                           | 1400  | 1700 | 2000 | 2300 | 2600  | 2900 | 3200 |
| Produkty zbożowe          | 5–6   | 6–8  | 7–9  | 8–10 | 10–12 | 2–24 | 4–16 |
| Warzywa                   | 3   | 3–5  | 3–5  | 4–6  | 4–6   | 4–6  | 5–7  |
| Owoce i jagody            | 2   | 2-4  | 3-5  | 3-5  | 3–5   | 3-5  | 4–6  |
| Mięso i zamienniki        | 2   | 2–3  | 2–3  | 3    | 3     | 3–4  | 4–5  |
| Produkty mleczne          | 2–3   | 2–3  | 2–4  | 2–4  | 2–4   | 2–4  | 2–4  |
| Słodycze, przekąski słone | 0,5–2   | 1–2  | 1–2  | 2    | 2–3   | 2–4  | 2–4  |



W granicach pięciu grup połączcie się w pary albo trójki. Ułóżcie przykładowe dzienne menu zgodnie z przygotowaną przez was piramidą żywienia. Pamiętajcie, że mają być w niej napoje, sałatki, dania główne, garnirunek i desery. Wykonajcie swoje warianty menu i zaprezentujcie je klasie.

## Przyczyny otyłości dziecięcej

Według danych WHO ilość dzieci z nadwagą na świecie w ciągu ostatnich 25 lat wzrosła o jedną trzecią. Jest to związane z dwoma głównymi tendencjami.

Pierwsza – tendencja do zwiększenia w diecie ilości produktów przetworzonych, które mają wysoką wartość energetyczną i niską wartość odżywczą. Problem natężył się przez agresywną reklamę produktów wysokokalorycznych i napojów, która najczęściej jest przeznaczona dla dzieci i młodzieży.

Druga – tendencja do ogólnego obniżenia aktywności fizycznej. Rozwój technologii komputerowych zmniejsza atrakcyjność aktywnego wypoczynku. Konsekwencją takiego stanu jest zwiększenie ilości chłopców i dziewcząt, które mają nadwagę i którym ona przeszkadza w zabawach ruchowych oraz zawodach z rówieśnikami. To powoduje, że mają mniej ruchu, niż chcieliby, co doprowadza do dalszego zwiększania nadmiaru tłuszczu.



Przypomnijcie sobie sytuację, kiedy chcieliście spróbować produktu po tym, jak zobaczyliście go w reklamie. W parze z kolegą z klasy omówcie:

- Co was zainteresowało w tej reklamie?
- Czy produkt okazał się taki sam, jak go prezentowano?
- Czy można uważać ten produkt za korzystny dla zdrowia?



Spróbujcie zwiększyć stopień swojej aktywności fizycznej. W tym celu w ciągu tygodnia codziennie zamieńcie jedną godzinę, którą przeznaczacie na oglądanie seriali lub rozmowy w sieciach społecznościowych, na jakąkolwiek aktywność ruchową (taniec, ćwiczenia fizyczne, spacer itp.).

Zróbcie o tym plakat z fotografiami albo wideosprawozdanie i po tygodniu umieśćcie na swojej stronie albo pod hasztagiem **#odłącz się**, zachęcając rówieśników do aktywnego wypoczynku.

## Mechanizm rozwoju otyłości u dzieci i dorosłych

Według mechanizmu rozwoju otyłość dziecięca różni się od tej, która rozwija się w wieku dorosłym.

Organizm dziecięcy rośnie i w razie zachwiania w nim bilansu energetycznego tworzy się nadmierna ilość komórek tłuszczowych. W dojrzałym wieku nadmiar komórek tłuszczu przeszkadza człowiekowi chudnąć i wspomaga szybkie tycie. Dieta i ćwiczenia fizyczne pomagają zmniejszyć rozmiar komórek tłuszczu, ale ich ilość w ciągu całego życia pozostaje niezmienna.

Otyłość, która rozwija się w dojrzałym wieku, najczęściej prowadzi tylko do powiększenia rozmiarów istniejących komórek tłuszczu. Dlatego ludziom, którzy zaczynają mieć problemy z otyłością w wieku dojrzałym, schudnąć i utrzymywać wagę ciała jest lżej, ponieważ mają mniej komórek tłuszczowych, niż tym, którzy byli otyli w dzieciństwie.

## Problemy i skutki otyłości dziecięcej

Dzieci i nastolatki z nadmierną wagą ciała mają problemy z oddychaniem, szczególnie podczas wysiłku fizycznego. Wzrasta ryzyko urazów i złamań, częściej pojawiają się problemy z postawą, a podwyższona potliwość może doprowadzić do podrażnienia lub zapalenia skóry.

Wśród konsekwencji otyłości dziecięcej, które stają się widoczne przeważnie w wieku dojrzałym są: podwyższone ryzyko wczesnych chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy II typu, zaburzeń mięśniowo-kostnych i niektórych rodzajów raka.

## Kontrola wagi ciała

Zwracając uwagę na negatywne następstwa otyłości dla zdrowia, każdy powinien kontrolować wagę ciała w ciągu całego życia. Jeżeli zauważyliście, że przytyliście o parę zbędnych kilogramów, warto zwiększyć wysiłek fizyczny i trochę zmniejszyć wielkość porcji.



Istnieją programy komputerowe, stworzone wspólnie z dietetykami, które radzą w sprawach waszych indywidualnych parametrów. Jeden z takich programów możecie pobrać z Internetu na swój smartfon.



Piramida żywienia pomaga prawidłowo planować swoją dietę. Przecież, włączając do menu produkty z różnych grup, gwarantujecie sobie pełnowartościową dietę na każdy dzień.

Kaloryczność dziennej porcji zależy od indywidualnych cech człowieka: jego wieku, płci, sposobu życia, aktywności fizycznej.

Biorąc pod uwagę negatywne skutki otyłości dla zdrowia, każdy powinien kontrolować wagę ciała w ciągu całego życia.



## § 11. MONITORING FORMY FIZYCZNEJ



W tym paragrafie:

- Przekonasz się o nieodzowności dbania o swoje zdrowie;
- Za pomocą specjalnych testów ocenisz swoją formę fizyczną.

Utrzymanie odpowiedniego poziomu zdrowia fizycznego wymaga jego ciągłego monitorowania – obserwacji, kontroli. Niektóre parametry zdrowia fizycznego potrzebują kontroli medycznej: badań profilaktycznych, zdjęcia rentgenowskiego, badania ultrasonograficznego, analizy. Inne można kontrolować samemu, na przykład obserwować temperaturę ciała, częstotliwość pulsu, ciśnienie krwi.



Przeczytajcie przypowieść „Uparty młynarz”. Omówcie ją:

- Jakie symptomy świadczą o problemach ze zdrowiem?
- Dlaczego trzeba zwracać na nie uwagę?

### Uparty młynarz

Zył sobie uparty młynarz. Jego malutki młyn wodny stał na brzegu niewielkiej rzeczki. Wyżej zgodnie z nurtem młynarz przegrodził rzeczkę groblą, za którą nabiierało się tyle wody, że powstało całe jezioro. Rurą woda spływała z wysoka na koło młyńskie i je obracała. Codziennie młynarz meł w młynie dużo worków ziarna.

Pewnego razu zauważył niewielkie pęknięcie w grobli, przez które woda ledwie się sączyła. Młynarzowi poradzono zamurować pęknięcie, żeby nie doszło do gorszego. Ale on zdecydował, że kilka kropli wody nie zaszkodzi grobli. Naprawdę nie chciał on tracić czasu na naprawę, ponieważ wtedy ludzie zawiozą ziarno do innego młyna, a on utraci dochód.

Do wieczora pęknięcie się zwiększyło. Robotnicy powiedzieli o tym młynarzowi, ale na dworze już robiło się ciemno i wszyscy byli zbyt zmęczeni, żeby zaczynać naprawę. Dlatego młynarz zdecydował poczekać do rana.

O północy ludzie obudzili się od silnego szumu. Wybiegli z domów i zobaczyli, że woda przerwała groblę. Z tym już nie można było niczego zrobić i młynarz ze łzami w oczach patrzył, jak woda niszczy młyn i zatapia okoliczne pola. Mała przyczyna, a jakie niszczycielskie skutki!



Bardzo ważne jest, aby w ciągu całego życia kontrolować wagę swojego ciała i formę fizyczną.

Jaka masa ciała jest normalna? Jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie nie ma. Wszystko zależy od wzrostu, typu postawy i budowy ciała człowieka. Jeżeli porównać wytrenowaną sportsmenkę i jej niewytrenowaną rówieśniczkę o wzroście 165 cm, to waga 65 kilogramów dla pierwszej będzie normalna, dla drugiej – zbyt duża, ponieważ tkanka mięśniowa jest trzykrotnie cięższa od tłuszczowej.

Dla nastolatka i dorosłego mężczyzny z jednakowym wzrostem (180 cm), waga 85 kilogramów będzie zbyt duża dla pierwszego, ale normalna dla osoby dorosłej (patrz *tabl. 6*).

*Tabela 6*



| Wzrost (cm) | Waga (kg) 14–17 lat | Waga (kg) od 18 lat |
|-------------|---------------------|---------------------|
| 152,4       | 38,6–49,6           | 44,1–62,7           |
| 154,9       | 40,6–52,3           | 45,9–65,0           |
| 157,5       | 42,7–54,5           | 47,3–67,3           |
| 160         | 44,2–56,6           | 48,6–69,1           |
| 162,6       | 46,5–59,0           | 50,5–71,4           |
| 165,1       | 48,2–61,3           | 51,8–73,6           |
| 167,6       | 50,2–63,6           | 53,6–75,9           |
| 170,2       | 52,5–66,1           | 55,0–78,2           |
| 172,7       | 54,6–68,5           | 56,8–80,9           |
| 175,3       | 56,7–70,8           | 58,6–83,2           |
| 177,8       | 58,7–72,8           | 60,0–85,5           |
| 180,3       | 61,1–75,1           | 61,8–88,2           |

W zadaniu praktycznym na str. 45 wyznaczyliście wskaźnik masy ciała. Ten wskaźnik opracowano na zamówienie firm ubezpieczeniowych, które stosują go w ubezpieczaniu ryzyka, powiązanego ze zdrowiem. Udowodniono, że ludzie, którzy mają zanadto niski albo wysoki BMI, częściej chorują. Dlatego płacą oni większe stawki ubezpieczeniowe.

Tak więc, jeżeli wasz BMI jest mniejszy niż 15 – musicie zwrócić się do lekarza. Jeżeli zaczęliście bez powodu chudnąć i odczuwacie osłabienie też zwróćcie się do lekarza. Może to być symptomem choroby, którą trzeba jak najszybciej leczyć.

A jeżeli wasz BMI jest większy niż 25 – nie ignorujcie problemu nadmiernej wagi, ponieważ w okresie intensywnego wzrostu w organizmie mogą tworzyć się zbędne komórki tłuszczowe. Dorosłym ludziom, którzy kiedyś mieli takie problemy, trudniej jest kontrolować wagę ciała w ciągu całego życia, ponieważ w uformowanym już organizmie można jedynie zmniejszyć objętość, ale nie ilość komórek tłuszczowych.



Chcecie schudnąć? Róbcie to stopniowo. Optymalne jest zmniejszenie wagi o 0,5 kg w ciągu tygodnia. Sukces trwały zależy od wprowadzenia nowych zwyczajów żywieniowych w połączeniu z łagodną aktywnością ruchową.

Unikajcie zbyt surowych diet, powodują one „efekt jojo”: po szybkim schudnięciu, człowiek wraca do poprzedniej wagi, a często ma o kilka kilogramów więcej, niż przed stosowaniem diety.



Dieta, która zawiera mniej niż 800 kcal, może być niebezpieczna dla zdrowia. U niektórych po takich dietach tworzą się kamienie nerkowe, obserwowane są zaburzenia zachowań spożywczych, znane są nawet śmiertelne wypadki.

W waszym wieku szkodliwe jest samodzielne eksperymentowanie z dietami, ponieważ dla normalnego wzrostu i rozwoju trzeba się pełnowartościowo odżywiać. Dlatego, jeżeli macie problemy z nadwagą, zwróćcie się do lekarza internisty albo dietetyka. Pomoże on wam wybrać ćwiczenia fizyczne i dietę, która dla was będzie najlepsza i zapewni wam potrzebną ilość substancji odżywczych.

## Samoocena formy fizycznej



Ważną częścią monitoringu zdrowia fizycznego jest samoocena formy fizycznej. W sali sportowej albo w domu przetestujcie wskaźniki swojej formy fizycznej i porównajcie je z ubiegłorocznymi.

1. Zmierzcie wskaźniki (T1/T5).
2. Za pomocą tabel oceńcie swoje wyniki i zanotujcie je w zeszycie.
3. Porównajcie otrzymane rezultaty z ubiegłorocznymi.
4. Wyciągnijcie odpowiednie wnioski.

*Będą wam potrzebne:*

- sekundomierz;
- ręczny dynamometr;
- dywanik;
- pudło kartonowe;
- linijka.





Rys. 19

**T1. Wytrzymałość ogólna.** Określa się ją za pomocą testu „Schodki” (rys. 19).

W ciągu 3 minut wchodźcie na schodek i schodźcie z niego tak, żeby w ciągu pięciu sekund zrobić dwa wejścia. Po 3 minutach zatrzymajcie się i usiądźcie na krześle. Po minucie policzcie swój puls w ciągu 30 sekund i pomnóżcie wynik na 2. Poznać częstotliwość pulsu w ciągu 1 minuty.

Oceńcie swoją wytrzymałość:

| Wytrzymałość ogólna | Bardzo wysoka | Wysoka | Średnia | Niska  | Bardzo niska |
|---------------------|---------------|--------|---------|--------|--------------|
| Dziewczęta          | < 82          | 82–90  | 92–96   | 98–102 | > 102        |
| Chłopcy             | < 72          | 72–76  | 78–82   | 84–88  | > 88         |

**T2. Wytrzymałość mięśniowa.** Wytrzymałość mięśni rąk, mięśni pleców i klatki piersiowej określa się za pomocą pompek. Wykonajcie jak najwięcej pełnych (rys. 20, a) lub modyfikowanych (rys. 20, b) pompek.

Oceńcie swój rezultat:

| Wytrzymałość mięśniowa | Bardzo wysoka | Wysoka | Średnia | Niska | Bardzo niska |
|------------------------|---------------|--------|---------|-------|--------------|
| Pełne pompki           | > 48          | 34–48  | 17–33   | 6–16  | < 6          |
| Pompki modyfikowane    | > 54          | 45–54  | 35–44   | 20–34 | < 20         |



Rys. 20

**T3. Siła mięśni.** Siłę mięśni dłoni można określić za pomocą ręcznego dynamometru (często znajduje się on w luna-parku). Jak najmocniej ściskając dynamometr (rys. 21), otrzymajcie wskaźnik siły w kilogramach.



Rys. 21

Oceńcie swój wynik:

| Siła mięśni | Bardzo wysoka | Wysoka | Średnia | Niska | Bardzo niska |
|-------------|---------------|--------|---------|-------|--------------|
| Dziewczęta  | > 40          | 38–40  | 25–37   | 22–24 | < 22         |
| Chłopcy     | > 70          | 62–70  | 48–61   | 41–47 | < 41         |

**T4. Gibkość.** Jednym ze wskaźników gibkości jest zdolność pochylania się do przodu. Przed wykonaniem testu zróbcie rozgrzewkę (skłony do przodu, do tyłu, obroty tułowia).

Położcie na podłodze dowolne pudełko, a na nim linijkę, tak, aby oznaczenie 10 cm zbiegało się z najbliższym do was skrajem pudełka (rys. 22). Usiądźcie na podłodze, stopy mają dotykać pudełka. Pomału wyciągnijcie ręce jak najdalej do przodu. Końcem palców dotknijcie linijki i zatrzymajcie w tym położeniu na 3 sekundy. Zapamiętajcie cyfrę na linijce, do której udało wam się dotknąć.



Rys. 22

Wasz rezultat – najlepszy z trzech prób (nie próbujcie go poprawić kosztem nagłych ruchów).

Oceńcie swoją gibkość:

| Gibkość ciała | Bardzo wysoka | Wysoka  | Średnia | Niska  | Bardzo niska |
|---------------|---------------|---------|---------|--------|--------------|
| Dziewczęta    | > 28          | 25 – 28 | 15 – 23 | 5 – 12 | < 5          |
| Chłopcy       | > 25          | 20 – 25 | 8 – 18  | 3 – 5  | < 3          |



Rys. 23

*T5. Zręczność.* Aby ocenić swoją zręczność, wykonajcie takie ćwiczenie. Prawą ręką poklepcie się po głowie. To bardzo proste. Lewą ręką pogładźcie się ruchami okrężnymi po brzuchu. To również nie jest trudne. A teraz wykonajcie te ruchy jednocześnie (rys. 23). W przybliżeniu oceńcie swoją zręczność według skali 5-cio stopniowej.



Niektóre parametry zdrowia fizycznego wymagają monitoringu medycznego, inne można kontrolować samodzielnie.

W ciągu całego życia trzeba kontrolować wagę swojego ciała i formę fizyczną.

## ZADANIA PODSUMOWUJĄCE ROZDZIAŁ 2



1. Połączcie się w siedem drużyn. Podzielcie między sobą paragrafy 5–11 podręcznika i ułóżcie mapy myśli do każdego z nich.



2. Po kolei przygotujcie krótki referat i zademonstrujcie przygotowane przez drużyny mapy myśli zgodnie z materiałem podręcznika §5–11.

3. Ułóżcie z przygotowanych map myśli kolaż i umieśćcie go na widocznym miejscu w klasie.

§ 5. Ocena poziomu  
zdrowia fizycznego

§ 6. Aktywność  
ruchowa

§ 7. Rytm biologiczne  
i zdrowie

§ 8. Higiena  
osobista

§ 9. Zasady zdrowego  
odżywiania

§ 10. Odżywianie  
i kontrola wagi ciała

§ 11. Monitoring  
formy fizycznej



Zróbcie podsumowanie tego, czego nauczyliście się w rozdziale 2.

## TEST SAMOKONTROLNY

1. Dowlone ćwiczzenia, w których są zaangażowane wielkie grupy mięśni i które wykonuje się rytmicznie w średnim tempie przez co najmniej 10 minut trzy razy na dzień albo 20-30 minut jednorazowo, nazywają się:
  - a) aerobiczne;
  - b) anaerobiczne.
2. Pełnowartościowe białka znajdują się w produktach:
  - a) pochodzenia zwierzęcego;
  - b) pochodzenia roślinnego.
3. Jakie produkty szczególnie są bogate w błonnik (włókna pokarmowe):
  - a) zielone warzywa;
  - b) produkty mleczne;
  - c) słodczy;
  - d) wyroby pełnoziarniste.
4. Najniebezpieczniejsze dla zdrowia są tłuszcze, które znajdują się:
  - a) w maśle śmietankowym;
  - b) oleju słonecznikowym;
  - c) fast foodzie;
  - d) margarynach;
  - e) orzechach.
5. Produktów, której z grup spożywczych ma być najwięcej w diecie:
  - a) produktów zbożowych;
  - b) owoców i warzyw;
  - c) produktów mlecznych;
  - d) mięsa i jego zamienników;
  - e) słodczy i słonych zakąsek?
6. Stosunek białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i substancji mineralnych, który zawiera 100 g produktu, to:
  - a) wartość energetyczna produktu;
  - b) wartość odżywcza produktu.

Odpowiedzi prawidłowe:

1 a; 2 a; 3 a, d; 4 c, d; 5 a, b; 6 b



1. Wytłumaczcie znaczenie podanych w ramce terminów.
2. Przeczytajcie zdania 1–8 i sprawdźcie, czy prawidłowo użyto podkreślonych w tekście terminów. Zapiszcie do zeszytu prawidłowe odpowiedzi.

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| a) osteoporoza         | e) otyłość           |
| b) rytmy biologiczne   | f) piramida żywienia |
| c) cholesterol         | g) włókna pokarmowe  |
| d) wskaźnik masy ciała | h) tłuszcze trans    |

1. Ćwiczenia fizyczne sprzyjają polepszeniu uszczelnienia tkanki kostnej i zmniejszają ryzyko powstania osteoporozy.
2. Piramida żywieniowa – instrument monitoringu wagi ciała, stworzony na zamówienie firm ubezpieczeniowych.
3. Wskaźnik masy ciała (BMI) – instrument planowania zbalansowanej diety żywieniowej.
4. Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje całkowicie wyeliminować włókna pokarmowe z diety.
5. Przechodząc przez przewód pokarmowy, tłuszcze trans przyspieszają procesy trawienia, oczyszczają jelita, zapobiegają jego zaburzeniom.
6. Cholesterol, który tworzy się w dzieciństwie, utrudnia kontrolę wagi ciała.
7. Otyłość zwiększa ryzyko powstania chorób sercowo-naczyniowych.
8. Aby osiągnąć maksymalną wydajność pracy, planując czas, warto brać pod uwagę rytmy biologiczne.

Odpowiedzi prawidłowe:

1 a; 2 d; 3 f; 4 h; 5 g; 6 e; 7 c; 8 b

## ROZDZIAŁ 3

# PSYCHICZNE I DUCHOWE SKŁADNIKI ZDROWIA







## § 12. STRATEGIA SAMOREALIZACJI



W tym paragrafie:

- Określisz swoje oczekiwania życiowe;
- Dowiesz się o strategii samorealizacji;
- Poznasz instrumenty poznania siebie;
- Przypomnisz sobie sposoby formowania zdrowej samooceny;
- Poznasz formułę wyboru zawodu.

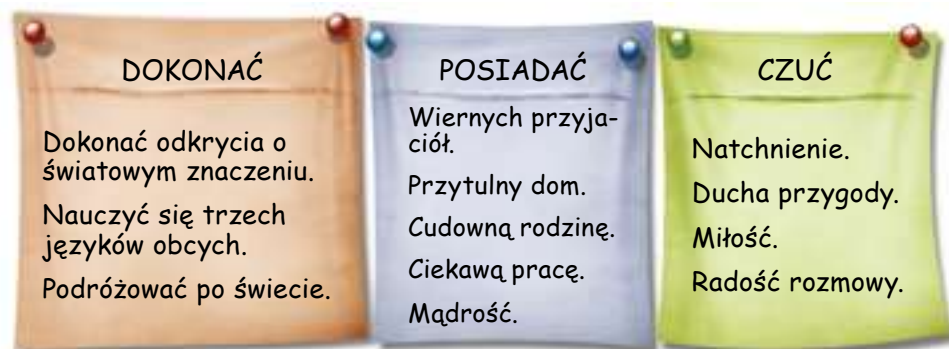
### Wartość bycia nastolatkiem

Okres bycia nastolatkiem nierzadko rozpatruje się tylko jak przygotowanie do życia dorosłego, jednak jest to pogląd mylny. Podobnie jak każdy etap życia ludzkiego, okres ten posiada wartość samodzielną i wykonuje szczególną misję.

W tym stosunkowo niewielkim okresie czasu formują się oczekiwania życiowe i światopogląd człowieka, system jego wartości i charakter, zachodzą procesy poznania siebie i samookreślenia. Wyższość wieku młodzieńczego polega na tym, że nie ogranicza człowieka przedwcześnie, a na odwrót, daje możliwość maksymalnego poszerzenia swoich horyzontów i oceny wszystkich dostępnych możliwości wcześniej, aniżeli uświadomienie sobie swojego powołania i wyboru zawodu.



Weźcie arkusz papieru, rozdzielcie go na trzy kolumny i podpiszcie: „Dokonać. Posiadać. Czuć”. Zapiszcie wasze oczekiwania od życia: co chcielibyście zrobić w ciągu swojego życia, jakie dobra duchowe i materialne posiadać, co czuć (przykład na rys. 24).



Rys. 24

## Sztuka samorealizacji

*Samorealizacja* – to umiejętność człowieka poznać siebie i wybrać swoje powołanie. Każdy człowiek ma potrzebę samorealizacji, jednak nie wszyscy uświadamiają sobie jej znaczenie. Autor teorii potrzeb A. Maslow uważał, że ludzie często odrzucają możliwość samorealizacji i dlatego nie są na tyle szczęśliwi, jakimi mogliby być, przecież jakość naszego życia bezpośrednio jest powiązana z zaspokojeniem potrzeb wyższych, między innymi potrzeby samorealizacji.



1. Przeczytajcie przypowieść „Duch boski”. Zastanówcie się, jakie skarby są głęboko schowane w ludzkich sercach.
2. Weźcie arkusz papieru i obwiedźcie na nim kolorowym flamastrzem swoje dłonie. Zapiszcie na dłoniach to, co uważacie za dar boski: wasze najlepsze cechy, zdolności i talenty.

### Duch boski

#### *Przypowieść wschodnia*

**N**a Wschodzie istnieją wierzenia, że tysiące lat temu każdy człowiek na Ziemi posiadał boskiego ducha, który dawał mu siłę Boga. Jednak ludzie zaczęli nadużywać swojej potęgi i Bóg postanowił ją im zabrać.

Ale gdzie schować boskiego ducha – źródło ludzkich talentów, potęgi i chwały?

Jeden z pomocników Najwyższego Boga zaproponował:

– Dawajcie wyryjemy głęboki dół i schowamy w nim ducha boskiego.

– Nie! – odpowiedział Bóg. – Kiedyś ludzie nauczą się kopać bardzo głęboko i go znajdą.

Drugi pomocnik powiedział:

– Schowajmy ten skarb na najwyższym szczycie Ziemi.

– Nie! – powiedział Bóg. – Kiedyś ludzie zdobędą ten szczyt i znajdą go.

Trzeci pomocnik powiedział:

– Mam lepszy pomysł. Dawajcie schowajmy ducha boskiego na dnie największej głębinie w oceanie.

– Ludzie kiedyś dotrą i do tego miejsca – odpowiedział Bóg.

Potem na chwilę się zamyślił i powiedział:

– Schowam go w sercu każdego człowieka. Domyślam się, że jest to ostatnie miejsce na świecie, gdzie ludzie będą go szukać.

Sztuka samorealizacji – to zdolność uświadomienia sobie i realizowania swojego osobistego potencjału, zdolność do życia dynamicznego i natchnionego, wzrastania, rozwijania się, doskonalenia się, podążania do przodu, stawiania sobie ambitnych celów i osiągnięcia ich, pokonując przeszkody, znajdując optymalne rozwiązania dla siebie i otoczenia.

Samorealizacja jest możliwa, kiedy człowiek określi jej strategię – drogę rozwoju osobistego i samodoskonalenia. Strategia samorealizacji składa się z pięciu elementów: 1) samopoznanie i samoocena; 2) samookreślenie się; 3) samoregulacja; 4) samokształcenie; 5) samowychowanie.

Paragraf ten jest poświęcony elementom strategii samorealizacji 1–2, a sposoby samoregulacji, samokształcenia i samowychowania będziemy omawiać w następnych paragrafach.

## Samopoznanie i samoocena

Poznać siebie – to nieproste zadanie. Do pewnego wieku jest to całkowicie niemożliwe. Dla dziecka istnieje tylko środowisko otaczające i w nim szuka ono przyczyny wszystkiego, co odczuwa, na przykład: „Jest mi smutno, bo zasmucił mnie braciszek”.

Odkrycie swojego świata wewnętrznego jest głównym psychologicznym osiągnięciem młodości. Kiedy się ma kilkanaście lat aktywnie rozwija się samoświadomość, pojawia się chęć zrozumienia siebie, poznania swoich podobieństw z innymi i różnic, uświadomienie sobie swojej unikalności i niepowtarzalności, odkrycie swojego powołania.



### Czy wiecie, że...

Nastolatki często są oskarżane o egocentryzm. Jednak przyczyną tego nie jest złe wychowanie, a to, że są one skupione na poszukiwaniu swojego „Ja”. Dopiero po sformowaniu swojej tożsamości człowiek znowu zaczyna interesować się tym, co dzieje się dookoła niego.

W dzieciństwie niby to stoimy przed zapoconym lustrem i nie widzimy siebie.

W wieku młodzieńczym – przecieramy lustro i dokładnie badamy swoje odbicie.

W życiu dorosłym – ścieramy powłokę srebra z drugiej strony lustra i zaczynamy widzieć nie tylko siebie, a i to, co dzieje się dookoła nas.



## Formowanie tożsamości

Samopoznanie w wieku kilkunastu lat jest skupione na poszukiwaniu odpowiedzi na pytania o siebie samego: „Kim jestem?“, „Jaki jestem?“, „Po co pojawiłem się na tym świecie?“. Szukanie swojej tożsamości jest trochę podobne do układania puzzli, na którego elementach przedstawiono:

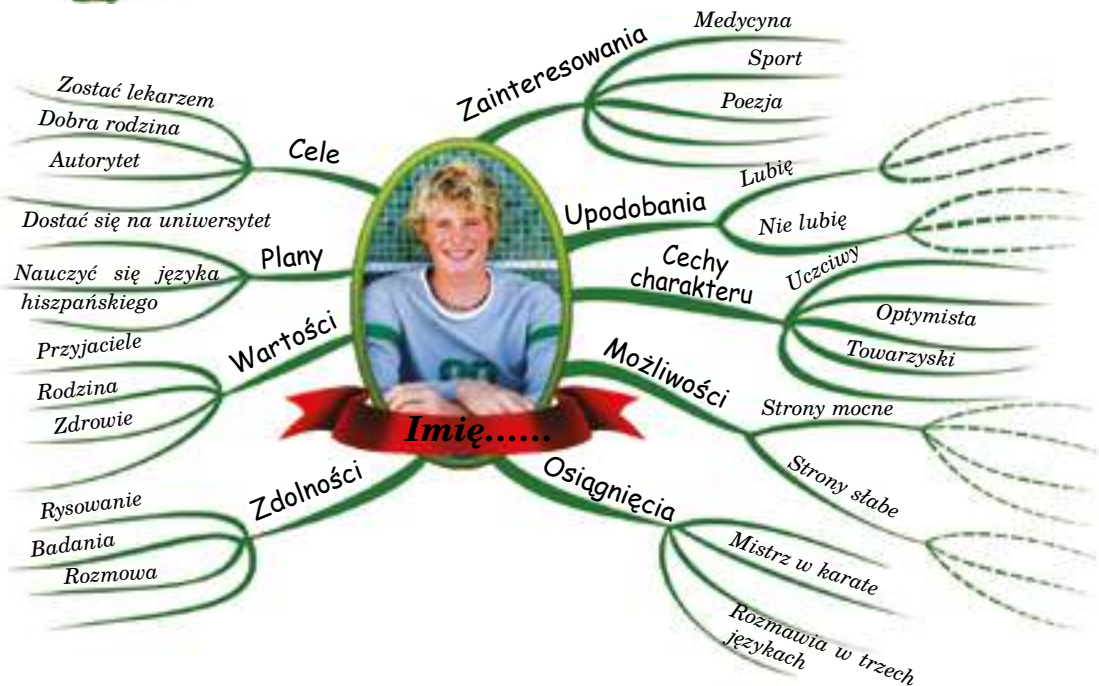
- Wasze zainteresowania;
- Wasze cele i plany;
- Wasze upodobania (co lubicie i czego nie lubicie);
- Wasze talenty i uzdolnienia;
- Wasze możliwości i ograniczenia;
- To, co cenicie, w co wierzycie;
- Wasze osiągnięcia i doświadczenie życiowe.



To zadanie nie jest proste, dlatego że obraz na niektórych elementach puzzli jest rozmyty. Formowanie tożsamości odbywa się w procesie wspólnych działań z innymi ludźmi. Rozmawiając z przyjaciółmi, porównując siebie z nimi, przysłuchując się do głosu wewnętrznego, stopniowo rozjaśniamy obraz na elementach puzzli, uświadamiając sobie elementy własnej tożsamości, składacie je w pełny obraz „Ja”.



Ułóżcie mapę myśli swojej osobowości według wzoru podanego na rys. 25.



Rys. 25

## Formowanie pozytywnej samooceny

*Samoocena* wyraża się w tym, jaki człowiek ma stosunek do siebie i jak ocenia siebie w różnych sferach życia (nauce, sporcie, kontaktach międzyludzkich). Samoocena jest produktem doświadczenia życiowego (naszych osiągnięć i porażek), jak również zależy od stosunku do nas innych ludzi.

W kulturze ukraińskiej tradycyjnie chwali się skromnością i krytyczny stosunek do siebie. Dlatego ktoś może pomyśleć, że lepiej się niedoceniać, niż przeceniać. Jednak nic tak nie przeszkadza w osiągnięciu celu życiowego, jak zaniżona samoocena. Rodzi ona strach, nieracjonalne wątpliwości i lęk, blokuje zainteresowanie wszystkim co nowe, nasila napięcie psychologiczne i stres. I na odwrót, pozytywna samoocena, wiara we własne siły dają natchnienie na nowe osiągnięcia i odgrywają decydującą rolę w samo-realizacji.

Ważne jest, aby pozytywna samoocena była realna, bowiem nadmiernie zawyżona samoocena też może doprowadzić do rozczarowań, urazów psychologicznych oraz pogorszenia kontaktów międzyludzkich. Najlepsza jest realna pozytywna samoocena. Człowiek realnie ocenia swoje cechy i razem z tym uważa siebie za osobowość unikalną, którą warto kochać, poważać i zasługującą na wszystko najlepsze w życiu. Taka samoocena nazywana jest jeszcze zdrową.

Samoocena przeważnie formuje się w dzieciństwie i wieku młodzieńczym i w tym okresie jest najbardziej zależna od otoczenia. Jeżeli dziecko jest lubiane, wspierane, uczy się ono osiągać sukcesy i nabywa pewności siebie. I na odwrót, dzieci, które wychowuje się surowo i nazywa niezdarami, często rosną nastawione na porażki i z przekonaniem o własnej niemożności dania sobie rady. Tak więc nie mają one pewności siebie, niezbędną do szukania nowych możliwości.

Jednak niska samoocena w dzieciństwie – to nie wyrok. Na szczęście historia zna mnóstwo przypadków, kiedy ludzie osiągnęli wybitne sukcesy na przekór temu, że ich talenty były niedoceniane. Tak, na przykład Alberta Einsteina – genialnego fizyka, twórcę teorii względności – w dzieciństwie uważano za ciężko myślącego. Wykładowca fizyki (!) mówił do niego: „Z pana, panie Einstein, niczego sensownego nie będzie”. W kolegium fizycznym uważano go za starannego, ale mało zdolnego studenta. Autora systemu okresowego pierwiastków Dmitrija Mendelejewa w dzieciństwie drażniono określeniem „wielki chemik” przez jego niskie



K. Bilokur

oceny z tego przedmiotu, a przyszły wybitny matematyk Łobaczewski otrzymywał dwójki z matematyki. Genialny śpiewak Fiodor Szalapin w młodości nie został przyjęty do chóru. Znaną na całym świecie ukraińską malarkę rysunku dekoracyjnego Katerynę Biłokur dwa razy nie przyjęto do technikum przez brak dokumentu o ukończeniu szkoły siedmioletniej. Wbrew sprzeciwowi rodziny, nie zaprzestawała ona malować. I kiedy jej prace zobaczył Pablo Picasso, cały świat usłyszał jego słowa: „Jeżeli mielibyśmy artystkę takiej klasy, to zmusilibyśmy cały świat do mówienia o niej!



Połączcie się w dwie grupy i przypomnijcie sobie sposoby formowania zdrowej samooceny, które poznaliście w poprzednich klasach:

*Grupa 1:* jaki mieć stosunek do krytyki (sprawiedliwej i niesprawiedliwej);

*Grupa 2:* jak zwiększać szacunek do siebie poprzez własne osiągnięcia i dobre sprawy.

## Ocena potencjału psychologicznego

Bardzo ważnym instrumentem samopoznania i samooceny jest ocena swojego potencjału psychologicznego (resursu) według takich elementów:

*intelekt* – zdolność do szukania i przetwarzania informacji, umiejętność czytania, omawiania, spostrzegania, analizowania, krytycznego i twórczego myślenia, robienia wniosków, podejmowania decyzji, planowania działań;

*samokontrola* – zdolność kontrolowania swojego zachowania, kierowania emocjami i stresem;

*kompetencja socjalna (społeczna)* – umiejętność nawiązywania kontaktów, utrzymywania zdrowych kontaktów, bycia miłym w rozmowie, pracy w zespole, efektywnego rozwiązywania konfliktów;

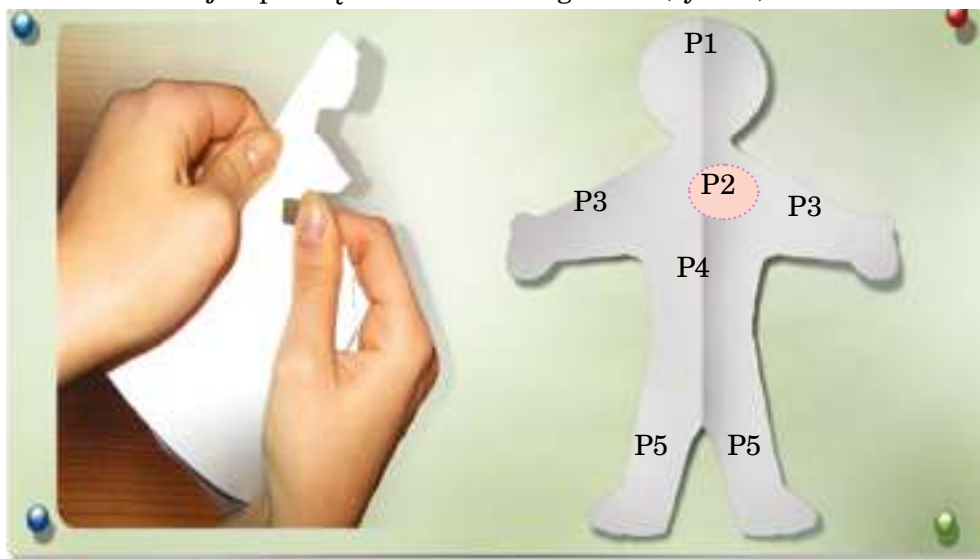
*pewność siebie* – znajomość siebie i wiara we własne siły;

*witalność* – naładowanie energią, siła woli, upór, zdolność osiągnięcia wyznaczonego celu.



1. Oceńcie każdy z elementów swojego potencjału psychologicznego według skali 5-cio stopniowej (5 – „bardzo dobrze”; 1 – „bardzo źle”).

2. Weźcie arkusz papieru, złożcie go na pół i bez nożyczek uformujcie połowę konturu ludzkiego ciała (rys. 26).



Rys. 26

3. Rozłóżcie figurkę i na częściach ciała postawcie oceny:
- głowa* – intelekt (P1);
  - serce* – samokontrola (P2);
  - ręce* – kompetencja socjalna (P3);
  - tułów* – pewność siebie (P4);
  - nogi* – witalność (P5).
4. „Autoportret” pomoże uzyskać pełny obraz silnych i słabych stron waszego potencjału psychologicznego. Silne strony – to podłoże waszej samorealizacji, słabe – rezerwa do samodoskonalenia.



Wiek młodzieńczy odgrywa ważną rolę w życiu człowieka. W tym okresie formuje się światopogląd, system wartości i charakter, zachodzą procesy samopoznania i samookreślenia się, w tym wybór przyszłego zawodu.

Poziom szczęścia człowieka jest powiązany z możliwościami jego samorealizacji w różnych sferach życia.

Obecnie każdy ma możliwości samorealizacji.

Ważnym komponentem strategii samorealizacji jest samopoznanie i formowanie pozytywnej samooceny, samookreślenie się, samoregulacja, samokształcenie i samowychowanie.





## § 13. SAMOOKREŚLENIE ŻYCIOWE

W tym paragrafie:

- przyjrzyysz się elementom samookreślenia życiowego;
- dowiesz się o podstawowych rodzajach zawodów;
- przeanalizujesz stereotypy gender związane z wyborem zawodu;
- poznasz formułę wyboru zawodu;
- potrenujesz określanie motywów wyboru zawodu.



1. Przypomnijcie sobie, kim marzyliście zostać, kiedy byliście jeszcze mali.
2. Po kolei pokażcie ruchy, charakterystyczne dla przedstawicieli danego zawodu, na przykład kręcenie kierownicą.
3. Pozostali uczniowie powtarzają te ruchy i próbują odgadnąć zawód (na przykład kierowca).

### Komponenty samookreślenia się

*Samookreślenie życiowe* to główne zadanie wieku młodzieńczego, ważny warunek dalszego rozwoju i samorealizacji. Samookreślenie się ma kilka ważnych elementów (rys. 27).



Rys. 27. Komponenty samookreślenia życiowego





Rozdzielcie arkusz na 4 części i zapiszcie w odpowiednim z nich:

- Jakim człowiekiem chcę być;
- Jaką chcę mieć rodzinę;
- Kim chcę zostać;
- Jakiego statusu socjalnego pragnę (kierownik, podwładny, lider, członek zespołu...).

W procesie samookreślenia się człowiek uświadamia sobie to, co chce osiągnąć w przyszłości, i to, jakie kroki trzeba zrobić na tej drodze. Tak więc, nie są to tylko marzenia o przyszłości, ale formowanie stałych pragnień i codzienne wysiłki na rzecz ich realizacji. W procesie samookreślenia się pomogą wam następujące porady:

- Miejcie stosunek do swojego życia, jak do unikalnej i bardzo odpowiedzialnej szansy realizowania siebie.
- Nie skupiajcie się przedwcześnie na czymś jednym, puśćcie wodze swojej fantazji, wcielcie się w różne role socjalne i rozwijajcie niezbędne do ich wykonania nawyki życiowe.
- Zawsze starajcie się brać na siebie odpowiedzialność za to, co odbywa się w waszym życiu, nie przerzucajcie jej na innych ludzi, nie polegajcie na okolicznościach.
- Planując odległą przyszłość, zawsze pytajcie siebie: „A co ja mogę zrobić w tym celu już dzisiaj?”

## Jakie istnieją zawody

Wszystkie zawody można umownie podzielić na pięć grup:

1. Zawody „człowiek – przyroda” – przedmiotem pracy są żywe organizmy (agronom, zootechnik, kynolog, weterynarz, sadownik, leśnik, biolog itp.).



2. Zawody „człowiek – technika” – przedmiotem pracy są systemy techniczne, maszyny, przyrządy, materiały, energia (tokarz, ślusarz, kierowca, konstruktor, inżynier, traktorzysta, radiotechnik, architekt itp.).



3. Zawody „człowiek – system znaków” – przedmiotem pracy są znaki umowne, cyfry, kody, tabele (programista, statystyk, bibliotekarz, ekonomista, topograf itp.).



4. Zawody „człowiek – obraz artystyczny” – przedmiotem pracy są obrazy artystyczne, ich elementy i osobiowości (fotograf, artysta, pisarz, muzyk, jubiler, kompozytor, projektant, projektant mody itp.).



5. Zawody „człowiek – człowiek” – przedmiotem pracy są ludzie, grupy, zespoły ludzkie (nauczyciel, kelner, sprzedawca, wychowawca, prawnik, lekarz, psycholog, socjolog, kierownik, dyplomata, policjant itp.).



Wiele zawodów można przyporządkować do kilku typów jednocześnie, ale głównym wskaźnikiem jest obiekt, z którym pracuje człowiek.

## Analizujemy stereotypy gender



Wykorzystując metodę burzy mózgów, nazwijcie i zapiszcie jak najwięcej zawodów. Omówcie:

- Czy są na tej liście zawody typowo „męskie” albo typowo „kobiece”?
- Czy znacie kobiety, które osiągnęły sukces w tak zwanych zawodach męskich, i na odwrót? Podajcie przykłady.
- Czy warto pozwalać stereotypom gender ograniczać możliwości człowieka w jego życzeniach i marzeniach? Objaśnijcie swoją pozycję.

## Jak wybierać zawód

Jaki wariant wyboru zawodowego można uważać za udany? Ten, który odpowiada formule: „Chcę. Mogę. Muszę”.

### **CHCĘ** –

wyбір zawodu musi odpowiadać waszym życzeniom. Wiadomo, można wcielić w życie marzenie swoich rodziców i zostać tym, kim oni chcą was widzieć. W ten sposób robi wiele osób, które nie określiły swoich upodobań albo przyzwyczyły się we wszystkim polegać na dorosłych. Ale to wy będziecie pracować przez całe życie w obranym zawodzie, a nie wasi rodzice. Dlatego decyzję, po konsultacji z dorosłymi, warto podejmować samodzielnie.

### **MOGĘ** –

obierając zawód, trzeba brać pod uwagę swoje zdolności z nim związane, jak również brak medycznych albo psychologicznych przeciwwskazań.

### **MUSZĘ** –

należycie do pierwszej w historii generacji ludzi, którzy będą żyć w epoce szybkich zmian w technologiach i potrzebach społeczeństwa, kiedy prawie codziennie zjawiają się nowe zawody i znikają stare miejsca pracy. Dlatego, obierając przyszły fach, trzeba brać pod uwagę obecne zapotrzebowanie na ten zawód oraz ocenić jak najdokładniej perspektywy na rynku pracy.

Kiedy wszystkie trzy komponenty pasują do siebie, człowiek ma satysfakcję, wszystko mu się udaje, ma perspektywy rozwoju zawodowego i godne wynagrodzenie. Możliwość odkrycia swoich zdolności poprawia motywację i efektywność pracy, zapewnia osiągnięcie wysokiego poziomu mistrzostwa zawodowego. Za to człowiek jest zasłużenie darzony szacunkiem. Z kolei to jeszcze bardziej stymuluje jego entuzjazm.

O pracy pokrewnej jako czynnika zapewniającym ludzkie szczęście pisał ukraiński filozof Hryhorij Skoworoda. Uważał on, że bardzo ważne jest wczesne rozpoznanie naturalnych zdolności dziecka i w żadnym przypadku nie można stwarzać przeszkód dla jego rozwoju. Jeżeli dziecku ze wsi pozwolić, jeśli oczywiście ono tego chce, zostać muzykiem i całe swoje życie poświęcić tej pięknej sztuce, a synowi monarchy, jeżeli on nie ma chęci, a przede wszystkim talentu do kierowania państwem, pozwolić pracować na roli, ludzie będą szczęśliwsi. Jeżeli robisz to, co lubisz, zwiększy się nawet bardzo wydajność twojej działalności.

Hryhorij Skoworoda rozmyślał nie tylko o szczęściu oddzielnych ludzi: jeżeli każdy będzie wykonywał pracę pokrewną, wtedy społeczeństwo będzie lepsze, bo wszyscy – od rolnika do pułkownika – będą wykonywali swoją pracę w sposób twórczy, profesjonalny i z radością.



H. Skoworoda



1. Żeby określić krąg zawodów, które odpowiadają waszym oczekiwaniom, wykonajcie ćwiczenie „Ranking motywów”. W tym celu:

- Zapiszcie na kartkach cyfry od 1 do 17.
- Przeczytajcie listę 17 motywów kluczowych przy wyborze zawodu.
- Wybierzcie motyw, który, według was, jest najważniejszy.
- Odłóżcie kartkę z numerem tego motywu.
- Dalej tak samo wybierzcie jeszcze cztery kartki – będziecie mieli pięć osobistych motywów wyboru zawodów.

2. Połączcie się w pary i nazwijcie po pięć zawodów, które odpowiadają waszym osobistym motywom.

3. Pomyślcie, czy nie macie przeciwwskazań medycznych związanych z ich wykonywaniem.

### **Motywy wyboru zawodu**

1. Zawód otwiera perspektywę bycia osobą publiczną, bycia znanym.
2. Jest to możliwość kontynuowania tradycji rodzinnych.
3. Umożliwia kontynuowanie nauki ze swoimi przyjaciółmi.
4. Możliwość służenia ludziom.
5. Zapewnia wysokie zarobki.
6. Ma wielkie znaczenie dla państwa, ludzkości.
7. Łatwość znalezienia miejsca pracy („Bez pracy nie zostanie”).
8. Perspektywa, możliwość zrobienia kariery zawodowej.
9. Umożliwia wykazanie swoich zdolności i cech osobistych.
10. Daje możliwości rozmowy z ludźmi.
11. Wzbogaca wiedzę, rozwija intelekt.
12. Pomaga utrzymać dobrą formę fizyczną.
13. Różnorodna treść pracy.
14. Romantyzm, szlachetność zawodu.
15. Praca twórcza, zapewnia możliwości robienia odkryć.
16. Trudna, skomplikowana praca.
17. Czysta, lekka, spokojna.

Na świecie istnieją setki specjalności. Świadomy wybór przewiduje dokładne zapoznanie się ze światem zawodów (profesji) – orientacji zawodowej. Przed ukończeniem szkoły postarajcie się dowiedzieć jak najwięcej o różnych specjalnościach – z książek, filmów, Internetu, od fachowców.



1. Jeżeli zainteresował was czyjś zawód, poproście, żeby opowiedział wam o nim, zorganizujcie wycieczkę albo krótki staż. Również dowiedzcie się więcej o tym zawodzie z innych źródeł, na przykład z Internetu. To wam pomoże określić, czy pasuje wam taka praca.

2. \*Jeżeli macie możliwość, zorganizujcie wycieczkę do najbliższego biura pośrednictwa pracy. Poznajcie obecną sytuację na rynku pracy, jakie zawody mają największy popyt, poznajcie prognozy na przyszłość.



3. \*Przeprowadźcie badania, wykorzystując środki masowego przekazu. W tym celu przeanalizujcie ogłoszenia prasowe z propozycjami pracy, informację na stronach internetowych poświęconych miejscom pracy. Spróbujcie znaleźć odpowiedzi na pytania, które was najbardziej interesują.

Samookreślenie się w życiu jest głównym zadaniem wieku młodzieńczego, ważnym warunkiem dalszego rozwoju i samorealizacji.

Na świecie są setki specjalności. Świadomy wybór przewiduje dokładne zapoznanie się ze światem zawodów – orientacją zawodową.

Udany wariant wyboru zawodowego odpowiada formule: „Chcę. Mogę. Muszę”. Kiedy wszystkie komponenty tej formuły pasują do siebie, człowiek jest zadowolony z pracy, osiąga wysoki stopień mistrzostwa zawodowego i otrzymuje godne wynagrodzenie za swoją pracę.

Obecnie praktycznie nie ma typowo „męskich” czy typowo „kobiecych” zawodów, dlatego nie warto ograniczać swojego wyboru stereotypami gender.





## § 14. SAMOREGULACJA EMOCJONALNA



W tym paragrafie:

- dowiesz się o dojrzałości emocjonalnej i znaczeniu samoregulacji emocjonalnej;
- nauczysz się rozpoznawać najważniejsze emocje;
- poznasz ogólną strategię samokontroli;
- potrenujesz stosowanie niektórych zasad kierowania emocjami.

### Rynek pracy i kompetencja emocjonalna



Na poprzedniej lekcji zastanawialiście się, jaki wybrać zawód. Po kolei opowiedzcie:

- Czy wybraliście swój przyszły zawód?
- Co w tym celu jest potrzebne (oprócz odpowiedniego wykształcenia)?

Kiedyś w państwach Zachodu istniała zasada przyjmowania na najbardziej prestiżowe posady fachowców, którzy mają najwyższy wskaźnik inteligencji według tak zwanego testu IQ (z ang. *Intelligence Quotient* – iloraz inteligencji). Z czasem wyjaśniło się, że sukces osobisty oraz zawodowy wymagają czegoś więcej, niż to, co można zmierzyć testem na inteligencję. Wraz ze zdolnościami lingwistycznymi i matematycznymi ważne znaczenie mają inne cechy osobowości kandydatów.



Ludzie osiągający sukces zawodowy najczęściej mają średnie IQ. Ale różnią się oni od swoich kolegów tym, że są pewni siebie, realnie oceniają siebie i otoczenie, są aktywni i twórczy, pozytywnie nastawieni, tolerancyjni i mniej konserwatywni.

Na współczesnym rynku pracy kompetencja emocjonalna jest ceniona nawet bardziej, niż intelektualna, dlatego że człowiek kompetentny emocjonalnie:

- jest zrównoważony psychicznie i zdolny zachować spokój w trudnych okolicznościach;
- dobrze zorganizowany, umie unikać wypalenia emocjonalnego nawet z napiętym grafikiem pracy;
- rozumie uczucia innych ludzi, efektywnie pracuje w zespole;
- zdolny do samomotywacji;
- może być liderem, inspirować i zachęcać.

## Znaczenie samoregulacji emocjonalnej

Wszystko, co ma miejsce w naszym życiu, na początku oceniamy emocjonalnie, a potem racjonalnie. Czasami nasza reakcja wyprzedza myślenie i działamy prawie refleksyjnie, szczególnie kiedy pojawia się nieoczekiwane zagrożenie życia. W takich wypadkach szybka reakcja jest korzystna – może nawet nas uratować. Jednak często jest ona nieodpowiednia i rozumiemy, że nie trzeba było tak postępować („Był to czyn nieprzemyślany, a ja działałem pod wpływem emocji”). Takie czyny mogą mieć niechciane skutki – konflikt, zerwane kontakty międzyludzkie, naderwana reputacja.

Nadmierna emocjonalność jest charakterystyczna dla wieku nastolatków. Jest to związane z hormonalną przebudową organizmu. Przecięż jeżeli do rozpoczęcia dojrzewania płciowego koncentracja męskich i żeńskich hormonów w organizmie dziecka jest stabilna, to u nastolatków wzrasta ona 10-20 razy. Lekarze nazywają to „burzą hormonalną”. Determinuje ona wiele zmian w organizmie, w tym wpływa na układ nerwowy, przyspiesza procesy pobudzenia. Dlatego nastolatki często przeżywają silne emocje, cierpią na wahania nastroju, stresy i depresje.

Człowiek w znacznej mierze jest układem samokierującym. Na poziomie fizjologicznym możemy zauważyć, jak nasz organizm adaptuje się do zmian, regeneruje się po przebytym urazie czy chorobie. Psychika człowieka również jest bardzo plastyczna. Może ona pokonywać bardzo silne stresy, regenerować się po wstrząsach i goić rany duchowe.

*Samoregulacja emocjonalna* – to rozumienie istoty, charakteru emocji, umiejętność ich rozpoznawania i zdolność do panowania nad sobą.

Samoregulacja pomaga osiągnąć ważne cele, unikać problemów, zachowywać równowagę psychiczną i podejmować rozsądne decyzje w dowolnym wieku i dowolnych okolicznościach.

## Charakter emocji

Nasz mózg można porównać do góry lodowej: świadomość to jej wierzchołek, a podświadomość – dziewięć dziesiątych masy, która znajduje się pod wodą. Świadomość ma ograniczone możliwości. Na przykład, może operować jednocześnie pięcioma, dziewięcioma jednostkami informacji i zdolna jest je pamiętać tylko przez parę godzin.

Siła podświadomości jest o wiele większa. Można ją oznaczyć symbolem nieskończoności. Podświadomość jest schowkiem naszych instynktów, wspomnień, przekonań, nawyków i zwyczajów.

W odróżnieniu od świadomości, która odłącza się podczas snu, podświadomość działa nieprzerwanie. Można ją porównać do autopilota – mocnego komputera, który wykonując zainstalowany na nim program, tworzy obraz rzeczywistości, natychmiast ocenia wiele wariantów rozwoju zdarzeń i wybiera te, które najlepiej pasują do lotu.

Emocje – to język naszej podświadomości. Jeżeli nic nie zagraża życiu albo nie ma konfliktu między naszymi myślami i działaniami, z jednej strony, i wartościami, przekonaniami i przyzwyczajeniami – z drugiej, czujemy

się spokojnie, zrównoważeni. A kiedy pojawia się zagrożenie i działamy niezgodnie ze swoją podświadomością, to odczuwamy emocje (od lekkiego dyskomfortu duchowego do afektu – bardzo silnych i niszczących emocji).

## Uczymy się rozpoznawać emocje

Najczęściej wiemy, jakie emocje odczuwamy i z jakiej przyczyny. Ale czasem miewamy ostre zmiany nastroju bez widocznych powodów, czasami odczuwamy emocje mieszane (na przykład radość z powodu przyjaciela i jednocześnie lekką zazdrość). Dokładne rozumienie tego, co i dlaczego odczuwamy, jest ważnym elementem efektywnej samoregulacji.

1. Przeczytajcie informację o niektórych emocjach na str. 103–105. Połączcie się w grupy i przedstawcie sytuację, która może wywołać odpowiednie emocje:



*grupa 1:* zadowolenie, radość;

*grupa 2:* ciekawość, inspiracja;

*grupa 3:* miłość, empatia;

*grupa 4:* niepokój, strach;

*grupa 5:* złość, gniew;

*grupa 6:* wstyd, wina.

2. Czy wszyscy ludzie jednakowo reagują na te same wydarzenia?

### Zadowolenie, radość

Zadowolenie z dobrze wykonanej pracy, radość rozmowy z przyjaciółmi, osiągnięcia celu... Wszystko to są nadzwyczajnie przyjemne i oczekiwane emocje. Napełniają nas one energią, rozbudzają potencjał twórczy, dają natchnienie do nowych osiągnięć.

Najczęściej odczuwamy te emocje, kiedy żyjemy w harmonii ze sobą i otaczającym nas światem, mamy możliwość realizowania swoich marzeń. Nasilają się one wtedy, kiedy są ludzie, którzy cieszą się z naszych osiągnięć. I na odwrót, nawet największy sukces nie cieszy, kiedy nie ma z kim dzielić radości.



### Ciekawość, inspiracja

Jest to psychologiczne nastawienie na poznawanie świata i odkrywanie nowego, źródło rozwoju każdego człowieka i duch rozwoju cywilizacji ludzkiej.

Właśnie najprostsza ciekawość zmusza ludzi do dokładania starań, pracy w dzień i w nocy, pokonywania przeszkód i odmawiania sobie wielu dóbr, ponieważ to jest powiązane z zaspokojeniem potrzeb poznawczych i radością odkrywania.

Ciekawość jest jedną z najbardziej wartościowych emocji. Jej utrata wyjaławia duszę, rodzi





nudę, może nawet powodować depresję. Dlatego zawsze trzeba rozbudzać i potrzytywać w sobie ciekawość różnych aspektów życia (nauki, sztuki, przyrody itp.).

## *Miłość, empatia*

Miłość – to głębokie emocjonalne uczucie, w którym przeplatają się poszanowanie, delikatność i oddanie. Zachęca nas do dbania o potrzeby innych ludzi, szacunku do ich osobistych wartości. Miłość – to nie tylko słowa, ale i uczynki na rzecz innych: kochanej osoby, przyjaciela, rodziny, państwa.



Miłość nie może istnieć bez empatii – zdolności do współprzeżywania i współczucia. To odczuwanie emocjonalnej bliskości z innym człowiekiem, próba postawienia się na jego miejscu, odczuwania tego, co odczuwa on. Empatia jest nieodzownym składnikiem wielu różnych bliskich relacji – przyjacielskich, rodzinnych albo romantycznych. Pomaga ona nam być lepszymi, powstrzymuje przed słowami i uczynkami, które mogły by kogoś obrazić.

## *Strach, niepokój*

Strach – to przeczuwanie katastrofy, czegoś złego, kiedy odczuwamy zagrożenie naszego życia, zdrowia, dobrostanu, relacji z innymi, poczucia własnej godności. Strach może nas ustrzec przed sytuacją niebezpieczną, a umiarkowany niepokój – zmusza do lepszego przygotowania się do pracy kontrolnej. Ale czasami strach jest tak silny, że paraliżuje wolę i „kasuje pamięć”.



Niepokój – oczekiwanie realnego (albo urojonego) zagrożenia. Podwyższony stan niepokoju nierzadko jest tylko pokazem instynktu samozachowawczego, który w warunkach bezpieczeństwa i komfortowego życia rodzi wiele fantomów – strachów urojonych. Modelową sytuacją jest to, że w czasach prawdziwego zagrożenia ludzie nie odczuwają żadnego niepokoju, dlatego że ich instynkty naturalne są skierowane na przetrwanie.

## *Gniew*

Jest to najbardziej rujnująca emocja. Pojawia się ona wtedy, gdy odczuwamy zagrożenie, na przykład na momencie naruszania naszych praw. Jest to bardzo mocne uczucie. Przeszkadza ono trzeźwo myśleć i podejmować decyzje. Większość ciężkich przestępstw jest popełniana w afekcie – gniewie niekontrolowanym. Przypomina on dzina w butelce: wypuszczając gniew na wolność – rozrasta się on do ogromnych rozmiarów i może zniszczyć wszystko dookoła.



Jednakże tłumiony gniew również jest bardzo niebezpieczny. Zagania człowieka w ślepy kąt, rodzi uczucie braku wyjścia z sytuacji, stres i depresję. Taka sytuacja może stać się przyczyną spożywania alkoholu, sięgania po narkotyki, a nawet doprowadzić do samo-

bójtwa. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się rozpoznawać własne emocje, kiedy nie nabrały one jeszcze siły i można nimi kierować.

## *Wstyd, wina*

Te emocje pojawiają się, kiedy działamy przeciw temu, co uważamy za prawidłowe, sprawiedliwe, albo kiedy nasze uczynki mają negatywne skutki. Odczuwamy wstyd, kiedy o naszym uczynku ktoś się dowiedział. Jest to bardzo nieprzyjemne uczucie i dlatego ludzie starają się postępować zgodnie z sumieniem. Jednakże są i tacy, którzy ukrywają swoje złe uczynki, aby o nich nikt się nie dowiedział, wtedy, niby to nie ma się czego wstydić.



Ale nie wszystko jest takie proste. Istnieje jeszcze jedna emocja – wina, poczucie wstydu za siebie, za to, że postępowaliśmy niezgodnie ze swoimi przekonaniami, nawet jeżeli nikt o tym się nie dowiedział.

Wstyd i wina – są to emocje wartościowe. Pomagają one, jak hamulce w samochodzie, unikać wielu nieprzyjemności i, jak nauczyciel wewnętrzny, zmuszają ludzi do samodoskonalenia.

Ale czasami ludzie odczuwają wstyd i winę za rzeczy, których nie kontrolują. Na przykład dzieci mogą się wstydić swoich rodziców, kiedy ci nadużywają alkoholu, albo czują winę za ich rozwód. W takich wypadkach trzeba nauczyć się realistycznie oceniać granice swojej odpowiedzialności, żeby ustrzec się przed niepotrzebnymi emocjami.

Niektórzy ludzie starają się manipulować innymi, wywołując u nich poczucie winy. Na przykład mówią: „Nie będziesz psuł mojego święta, nie odmówisz wypicia za moje zdrowie” albo „Ty mnie wcale nie lubisz, inaczej zgodziłabyś się już dawno na to, o co proszę”. Trzeba umieć rozpoznawać takie chwytaki, żeby nie poddawać się manipulacjom.

## **Jak nauczyć się kierować sobą**

Każdy z nas jest gospodarzem unikalnego świata – naszego świata wewnętrznego. My sami go stworzyliśmy i sami ustanawiamy w nim prawa. Dlatego tylko my jesteśmy odpowiedzialni za to, co się w nim dzieje.

Każdy gospodarz tego świata ma mnóstwo poddanych, wśród których są najrozmaitsze myśli i emocje. Niestety, nie zawsze kieruje on nimi dobrze, czasami sam trafia pod władzę swoich poddanych (na przykład pesymistycznych myśli czy emocji). Strach zmusza do rezygnacji z nowych możliwości, obraza – unikania rozmowy, gniew – niszczy relacje, a uczucie winy nie pozwala iść do przodu.

Żeby nie zostać niewolnikiem swoich emocji, nie robić pod ich wpływem tego, czego będziesz potem żałować, trzeba uczyć się nie tylko je rozpoznawać, ale i nimi kierować.



Połączcie się w trzy grupy i przygotujcie informację:

*grupa 1:* o ogólnej strategii samokontroli;

*grupa 2:* o metodach asocjacji i dysocjacji;

*grupa 3:* o metodach reframingu.

## Ogólna strategia samokontroli



Zapalcie sygnalizację ostrzegawczą. Wyobraźcie sobie, że macie w głowie sygnalizację świetlną. Jej czerwone światło będzie się włączać wtedy, gdy trzeba będzie się zatrzymać i pomyśleć.

Zapytajcie siebie, co naprawdę czujecie. Oceńcie siłę swoich emocji.

Nie podejmujcie ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji. Odlóżcie decyzję – „Jutro rano będzie lepiej widać”.

Zmniejszcie intensywność emocji do bezpiecznego poziomu:

1. Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie miejsce, rzecz albo człowieka, który przynosi wam spokój i relaks.
2. Pomału wdychajcie powietrze, malując w myślach uspokajający obraz. Pomału wydychajcie z siebie uczucia i myśli, które wyprzewadziły was z równowagi.
3. Kontynuując oddychanie, pomału podnieście ramiona i wykonajcie nimi ruchy dookoła. Płynnie nachylajcie głowę w lewo, w prawo, do przodu, do tyłu.
4. Wykonajcie punkty 2-3 co najmniej 10 razy, aż poczujecie, że się uspokoiście, a wasze myśli się rozjaśniły.



Przedtem jak macie coś powiedzieć czy zrobić, pomyślcie o możliwych następstwach.

Skierujcie energię negatywną w pozytywnym kierunku – przebiegnijcie się, posprzątajcie w szafie, przekopcie grządkę.

Omówcie sytuację z rodzicami, przyjacielem, innym człowiekiem, któremu ufacie.

## Asocjacja i dysocjacja

Wszystko, co dzieje się z nami w życiu, wzbogaca nas bezcennym doświadczeniem. Żeby zachować w pamięci przyjemne emocje, czerpać z nich siłę i natchnienie, stosujcie takie ćwiczenie psychologiczne jak *asocjacja*.

Wspominając radosne wydarzenie (na przykład chwile, kiedy coś osiągnęliście i byliście z siebie dumni), przypomnijcie sobie swoje uczucia, poddajcie się emocjom. Napęlniaj was one radością i pewnością siebie.

W życiu trafiają się również momenty nieprzyjemne, które powodują silne emocje negatywne, na długo potrafią zbić nas z tropu, zmuszają do cierpienia. Bywają one tak silne, że nie pozwalają na przeanalizowanie sytuacji, przecież nawet wspomnienie o nich jest bolesne.

Aby osłabić emocje można wykorzystać umiejętność człowieka do wykorzystania świadomości samego siebie – umiejętności odciążenia się na poziomie świadomości, ujrzenia sytuacji i siebie z boku, z pozycji postronnego obserwatora. W takim wypadku przeżycia stają się nie takie ostre i jesteśmy zdolni do przeanalizowania sytuacji. To ćwiczenie nazywamy dysocjacją.

*Asocjacja* – zagłębienie się w swoje przeżycia, widzenie siebie w centrum wydarzeń.

*Dysocjacja* – odciążenie się od własnych emocji poprzez wejście w rolę postronnego obserwatora.



Przykładem dysocjacji jest ćwiczenie „Najlepszy przyjaciel”. Idea ta polega na tym, że mamy często tendencję do osądzania siebie o wiele bardziej surowo, aniżeli innych ludzi. Dla obiektywnej oceny sytuacji traumatycznej wyobraźcie sobie, że to stało się nie z wami, a z waszym najlepszym przyjacielem. Zapytajcie sami siebie:

- Czy powiedziałbym swojemu przyjacielowi to, co mówię sam sobie?
- Jaką radę mogę mu dać?

## Reframing

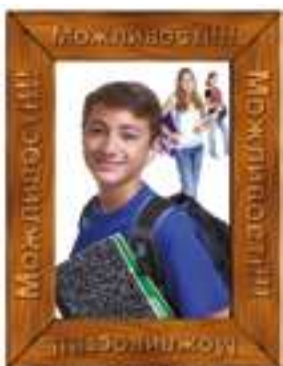
Istnieje cudowny instrument samoregulacji emocjonalnej – reframing, co w tłumaczeniu z języka angielskiego oznacza „przeramowanie” albo „zmiana ramki” (re – prze-, framing – obramowanie).

Głównym celem reframingu jest umożliwienie człowiekowi nowego spojrzenia na sytuację, zobaczenia w niej czegoś pozytywnego.

Na przykład, przed wami są egzaminy. Wielu z was odbiera to jako problem. Ale możecie zrobić prostą rzecz i zamiast słowa „problem” użyć słowa „możliwości”. I od razu wszystko się zmieni.

Jeżeli myśleć o egzaminach jak o problemie, to sytuacja ta przygniata, rodzi wątpliwości w swoje możliwości. A kiedy myślimy o możliwościach, które otwierają przed nami egzaminy, to naprawdę inspiruje.





- Tak więc dzięki egzaminom możecie:
- Uzupełnić luki w swojej wiedzy;
  - Systematyzować wiedzę;
  - Nauczyć się nowych strategii uczenia;
  - Poprawić pamięć;
  - Wypróbować siebie;
  - Zahartować wolę;
  - Osiągnąć sukces;
  - Podnieść samoocenę i swój autorytet;
  - Nabyć cenne doświadczenia.

Wyobraźmy sobie sytuację: zdaliście egzaminy nie tak dobrze, jak się spodziewaliście i oczywiście jesteście rozczarowani. Przyda się wam taki reframing: „Nie ma porażek, a są tylko doświadczenia życiowe”. I naprawdę, jeżeli ustosunkowujemy się do porażek jak do ważnego doświadczenia życiowego, to nie popadamy w rozpacz, a myślimy racjonalnie: analizujemy sytuację i próbujemy zrozumieć, co nie tak i dlaczego. Dzięki takiemu podejściu wasze niepowodzenia mogą stać się najkrótszą drogą do waszego przyszłego sukcesu.



Jeżeli częściej będziecie korzystać z reframingu, to łatwiej wam będzie wykorzystywać go w sytuacjach życiowych. Przypomnijcie sobie sytuację, która was zmartwiła (na przykład, chcieliście pograć z kolegami w piłkę nożną, a na dworze zaczął padać deszcz). Pomyślcie, w jaki sposób można ją wykorzystać (na przykład, zaprosić przyjaciół do siebie i pooglądać film).



Wszystko, co dzieje się w naszym życiu, na początku oceniamy emocjonalnie, a potem racjonalnie.

Samoregulacja emocjonalna – to zrozumienie natury emocji, umiejętność ich rozpoznawania i zdolność panowania nad sobą.

Samoregulacja daje możliwość osiągnięcia celu, unikania wielu problemów, zachowania równowagi psychologicznej i podejmowania przemyślanych decyzji w dowolnym wieku i w dowolnych sytuacjach.

Nauczyć się kierować emocjami pomoże wam znajomość strategii ogólnej i technik samokontroli.



## § 15. УМІЄТНОЇСЬ УЧЕННЯ СІЄ



*W tym paragrafie:*

- przekonaasz się o konieczności samodzielnego uczenia się;
- przypomnisz sobie ważne fakty o mózgu;
- dowiesz się o cechach aktywnego i pasywnego uczenia się;
- określisz własny styl uczenia się.

Kiedyś ludzie w ciągu całego życia korzystali z wiedzy, którą zdobyli w szkole średniej i wyższej. W XXI wieku to nie wystarcza, przecież rozwój technologii odbywa się najwyższym tempem. „Okres połowicznego rozpadu” niektórych specjalności nie przewyższa dwóch lat. Oznacza to, że zdobyta na uniwersytecie wiedza może o połowę stracić aktualność już w ciągu dwóch lat po otrzymaniu dyplomu. Jeżeli człowiek zaprzestanie się uczyć, jego stopień fachowości szybko się obniży.

W społeczeństwie informacyjnym ciągle uaktualnianie wiedzy i umiejętność jej zastosowania w praktyce często ma znaczenie pierwszoplanowe. Konieczność uczenia się w ciągu całego życia dotyczy wszystkich zawodów, ale przede wszystkim tych, które są związane z technologiami wysokimi – komputerami, środkami komunikacji, biotechnologiami.

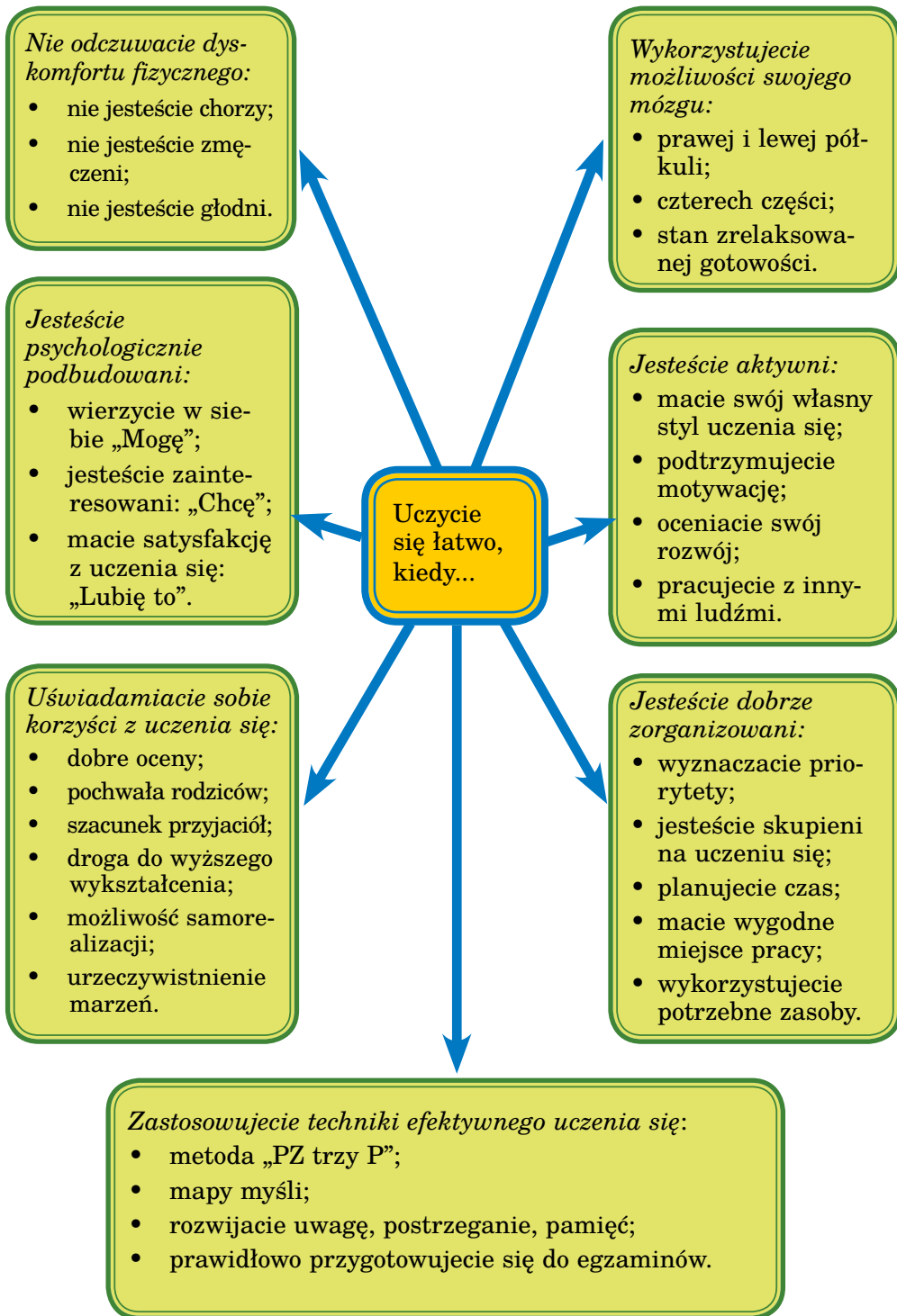
Już obecnie ceniona jest nie tyle zdobyta wiedza, co umiejętność opracowywania dużej objętości informacji, znajomość języków obcych i technologii komputerowych. Istotna jest umiejętność krytycznego myślenia, która pomaga nawigować po oceanie informacji, odróżniać fakty od mitów i informacji reklamowej. Nadzwyczajnej wagi nabiera kreatywność – zdolność twórczego i niestandardowego myślenia, znajdowania oryginalnych rozwiązań, tworzenia nowych idei.

Ale najważniejsza jest umiejętność samodzielnej nauki, bez niepotrzebnego naprężenia, która daje satysfakcję.



1. Po kolei dokończcie frazę: „Łatwo się ucę, kiedy...” i powiedzcie dlaczego.
2. Zapoznajcie się ze schematem „Efektywne uczenie się”, na rys. 28.
3. Zapełnijcie go swoimi pomysłami.

Aby uczyć się samodzielnie, trzeba rozumieć, jak działa nasz mózg, uczyć się aktywnie, doskonalić swój styl uczenia się, racjonalnie planować czas i opanować techniki, które pomagają lepiej przyswajać informację.



Rys. 28. Schemat „Efektywne uczenie się”

## Fakty na temat mózgu

1. W ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci dokonano wybitnych odkryć w poznaniu mózgu człowieka. Dowiedzieliśmy się, że nasz mózg ma prawie bezgraniczne możliwości, a ludzie wykorzystują tylko małą część swojego potencjału intelektualnego.
2. Lewa półkula mózgu odpowiada najczęściej za mowę, logikę, analizę i obliczenia, a prawa – za wyobraźnię, rytm, rym, kolory, rozpoznawanie obiektów. Jeżeli człowiek więcej korzysta tylko z jednej półkuli, to w mniejszym stopniu może się on posługiwać drugą w sytuacjach, kiedy jest to niezbędne. Ale jeżeli „słabszą” półkulę cały czas stymulować i angażować do pracy wraz z „silniejszą”, efektywność uczenia się wzrasta o kilka razy (to zjawisko nazywa się synergią mózgu).
3. Nasz mózg składa się z czterech części. Kora mózgu („mózg człowieka”) jest odpowiedzialna za myślenie, kieruje działaniami świadomymi. Układ limbiczny („mózg ssaków”) jest odpowiedzialny za emocje, odgrywa ważną rolę w zapamiętywaniu. Pień mózgu („mózg gadów”) kontroluje instynkty, szczególnie oddychanie, przemianę materii. Mózdzek („malutki mózg”) zapewnia równowagę, koordynację ruchów i procesów poznawczych.
4. Uczymy się efektywnie, kiedy jesteśmy pozytywnie nastawieni i przebywamy w stanie zrelaksowanej gotowości. Można to osiągnąć za pomocą spokojnej muzyki, ciekawej historii albo specjalnych ćwiczeń.



W usunięciu napięcia i odświeżeniu mózgu pomoże takie ćwiczenie. Stańcie w kole. „Napiszcie” nosem „1”, podbródkiem – „2”, lewym palcem – „3”, prawym – „4”, lewym łokciem – „5”, prawym – „6”, udami – „7”, lewą stopą – „8”, prawą – „9”. Zróbcie to w odwrotnym porządku (od 9 do 1).

## Uczcie się aktywnie

Kiedy uczyliście się w klasach młodszych, musieliście tylko uważnie słuchać nauczyciela i wykonywać to, co on zadaje. Teraz to nie wystarcza, pora brać odpowiedzialność za siebie i uczyć się aktywnie (tabl. 7). W czasie uczenia się aktywnego robimy więcej i przy tym mniej się męczymy, a to, w swojej kolejności, przynosi satysfakcję i stymuluje nasz entuzjazm.



| Uczycie się pasywnie, kiedy:   | Uczycie się aktywnie, kiedy:  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• czekacie na instrukcje i informacje nauczyciela;</li> <li>• wykonujecie tylko to, czego wymagają</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadajecie pytania;</li> <li>• szukacie dodatkowej informacji;</li> <li>• wykonujecie zadania twórcze i projekty</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• przyswajacie każdą nową porcję informacji jako oddzielną, nie powiązaną z poprzednimi</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• szukacie elementów łączących między oddzielnymi porcjami nowej informacji;</li> <li>• próbujecie powiązać ją z tym, co już wiecie</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• próbujecie mechanicznie nauczyć się materiału (wkuwanie bez zrozumienia)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• chcecie zrozumieć materiał;</li> <li>• szukacie asocjacji, systematyzujecie, stosujecie techniki mnemoniczne</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• to czego się uczycie, osobiście dla was nie ma sensu;</li> <li>• nie próbujecie wykorzystać informacji w innych sytuacjach czy w realnym życiu</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jesteście osobiście zainteresowani w nauczaniu się tego materiału;</li> <li>• próbujecie jak najszybciej zastosować nową wiedzę w praktyce</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• nudzicie się;</li> <li>• szybko się męczycie</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• możecie przez długi czas koncentrować uwagę</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• nie wiecie, co robić dalej;</li> <li>• czekacie, co inni ludzie będą wam przypominać o zadaniach i terminach</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bierzecie na siebie odpowiedzialność za organizację procesu uczenia się;</li> <li>• samodzielnie planujecie czas;</li> <li>• dokładnie wiecie, co będziecie robić dalej</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenę wyników oddajecie innym;</li> <li>• nie analizujecie rezultatów;</li> <li>• ignorujecie rekomendacje nauczyciela;</li> <li>• nie jesteście zainteresowani poprawieniem oceny, nawet jeżeli ona was nie satysfakcjonuje</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uważnie odnosicie się do komentarzy nauczyciela;</li> <li>• pytacie, co trzeba zrobić dla poprawienia wyniku;</li> <li>• samodzielnie oceniacie swój rozwój (co się udało i co się nie udało);</li> <li>• analizujecie efektywność swojego stylu uczenia się;</li> <li>• staracie się uzupełnić luki w wiedzy</li> </ul> |

## Udoskonalajcie swój styl uczenia się

Istnieją cztery typowe style uczenia się. Otrzymawszy jednakowe zadania, „nurek”, „marzyciel”, „logik” i „podróżnik” będą działać inaczej (rys. 29).



Rys. 29



1. Połączcie się w cztery grupy („nurek”, „marzyciel”, „logik” i „podróżnik”).
2. Wykorzystując rys. 30, przygotujcie informację o tych stylach i zaprezentujcie je klasie.

Typowe style uczenia się rzadko spotykamy w wydaniu klasycznym. W życiu łączymy różne podejścia albo wykorzystujemy je zależnie od okoliczności (podczas przygotowań do egzaminów, na samym egzaminie, podczas wykonania projektu, na wycieczce poglądowej...). Jeżeli zrozumieemy, że nasz styl uczenia się jest nieefektywny, możemy łatwo go zmienić.



1. Określcie swój styl uczenia się, analizując rys. 30 (na przykład, „nurek-podróżnik”).
2. Pomyślcie, jak lubicie się uczyć.
  - Czytać, słuchać czy wypowiadać na głos informację.
  - Pracować samodzielnie czy z kimś.
  - Siedzieć spokojnie czy cały czas być w ruchu (chodzić po pokoju, podtańcowywać, wybijać takt).
3. Określcie zalety waszego stylu i to, co musicie ulepszyć.
4. Nazwijcie wasz styl – wybierzcie słowo (na przykład nazwę zwierzęcia lub zawodu), które najlepiej mu odpowiada.

### „Nurek”:

- od razu bierze się do rzeczy;
- najpierw zaczyna robić, a potem myśli;
- chce jak najszybciej dowiedzieć się, „czy to zadziała”;
- lekko przechodzi do następnych kroków;
- dobrze wykonuje pracę, która wymaga krótkotrwałych wysiłków.

#### Zalety:

- nie ma czasu na lęk;
- inspiruje innych;
- podejmuje decyzje i działa skutecznie w sytuacji kryzysowej.

#### Rezerwy rozwoju:

- planowanie;
- kreatywność, analiza rozwiązań alternatywnych;
- współpraca z innymi;
- wspieranie motywacji, żeby móc pracować dłużej.

### „Marzyciel”:

- długo rozmyśla nad zadaniem;
- starannie bada tematykę;
- nie zwraca uwagi na czas;
- odkłada rozpoczęcie działań praktycznych;
- stale udoskonala i modyfikuje plany.

#### Zalety:

- dobrze wyobraża sobie możliwe konsekwencje;
- ma dużo pomysłów;
- dokopuje się do sedna;
- przysłuchuje się do opinii innych;
- wykazuje elastyczność.

#### Rezerwy rozwoju:

- skuteczne strategie planowania;
- organizacja pracy;
- kontrola czasu;
- aktywna pozycja życiowa;
- umiejętność wyznaczania priorytetów;
- inicjatywa, odpowiedzialność.

## Typowe style uczenia się

### „Logik”:

- robi tylko to, co ma sens;
- analizuje przyczyny zdarzeń;
- zadaje pytania;
- zorganizowany;
- lubi rozwiązywać trudne zadania;
- ceni doskonałość (perfekcjonista).

#### Zalety:

- myślenie analityczne i krytyczne;
- umiejętności organizacyjne;
- predyspozycje do nauk ścisłych, jursprudencja;
- umie rozwiązywać problemy.

#### Rezerwy rozwoju:

- wyobraźnia i kreatywność;
- wrażliwość na różnice między ludźmi i inne opinie;
- umiejętność współpracy z innymi;
- umiejętność radzenia sobie ze stresem.

### „Podróżnik”:

- we wszystkim szuka czegoś ciekawego;
- lubi widzieć cały obraz;
- po trochu zna się na wielu dziedzinach;
- zachwyca się detalami, ale nie zawsze je pamięta;
- ma problemy z określeniem tego, co najważniejsze.

#### Zalety:

- silna motywacja i zainteresowanie procesem uczenia się;
- wielka wiedza;
- może zobaczyć powiązania pomiędzy rzeczami;
- twórczy i pomysłowy.

#### Rezerwy rozwoju:

- określenie celów;
- określenie priorytetów;
- analityczne i krytyczne myślenie;
- klasyfikacja i wybór;
- umiejętności redaktorskie;
- pamięć do szczegółów.

Rys. 30



1. Za pomocą porad na str. 8–9 ułóż mapy myśli:
  - warunków efektywnego uczenia się (rys. 28 na str. 110);
  - aktywnego uczenia się (tabl. 7 na str. 112);
  - typowych stylów uczenia się (rys. 30 na str. 114).
2. Przygotujcie krótką informację o waszym stylu planowania.



Uczenie się w ciągu całego życia jest nieodzownym warunkiem samorealizacji we współczesnym świecie. Uczymy się efektywnie, kiedy wykorzystujemy możliwości swojego mózgu, jesteśmy pozytywnie nastawieni i przebywamy w stanie zrelaksowanej gotowości.

Ucząc się aktywnie, robimy więcej i mniej się męczymy. Ważne jest, aby określić swoje własne style skutecznego uczenia się i w razie potrzeby je zmieniać.



## § 16. SPOSOBY SKUTECZNEGO UCZENIA SIĘ



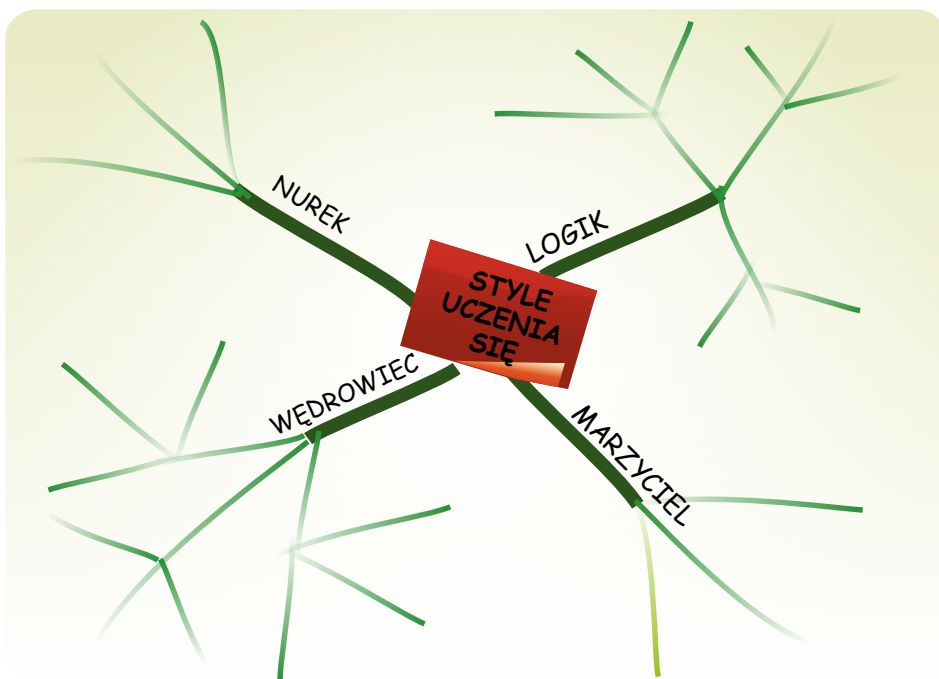
W tym paragrafie:

- potrenujesz racjonalnie planować czas;
- nauczysz się rozwijać pamięć i przygotowywać się do egzaminów.



Stosując metodę burzy mózgów, przypomnijcie sobie, czego nauczyliście się na poprzedniej lekcji.

W parze z kolegą z klasy zademonstrujcie sobie nawzajem ułożone w domu mapy myśli.



Aby skutecznie się uczyć, trzeba efektywnie planować czas i opanować techniki, które pomogą lepiej zapamiętać informację.



1. Przypomnijcie sobie przypadki, kiedy trzeba było zakończyć szereg spraw i niczego nie zdążyliście zrobić.
2. Opowiedzcie, co czuliście w takim przypadku?
3. Co, waszym zdaniem, przeszkadzało zrobić wszystko o czasie?





Potrenujcie rozstawiać priorytety przy użyciu matrycy Eisenhowera.

1. W ciągu jednego dnia dokładnie notujcie wszystkie wasze zadania i czas, który na nie poświęciliście.
2. Przeanalizujcie każde zadanie według kryteriów „ważne” i „pilne” i zapiszcie je w odpowiednim kwadracie matrycy Eisenhowera.
3. Obliczcie, w którym kwadracie „spędziliście” najwięcej czasu i zapoznajcie się z poniższą informacją.

*Jeżeli większość swojego czasu spędzacie:*

| <i>W kwadracie...</i> | <i>to...</i>   |
|-----------------------|--|
| <b>A</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ciągle odczuwacie napięcie i stres;</li> <li>• zagraża wam wypalenie emocjonalne;</li> <li>• pomimo wysiłków, wasze sukcesy są mierne.</li> </ul>                                 |
| <b>B</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrolujecie swoje życie;</li> <li>• podtrzymujecie równowagę;</li> <li>• wasze sukcesy są większe od średnich.</li> </ul>   |
| <b>C</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wasze cele osobiste nie są wyznaczone;</li> <li>• brakuje wam dyscypliny;</li> <li>• macie reputację osoby, która nie odmawia;</li> <li>• czujecie się wykorzystywani.</li> </ul> |
| <b>D</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nie wystarcza wam odpowiedzialności;</li> <li>• często macie poczucie winy;</li> <li>• wszyscy was krytykują.</li> </ul>  |

*Porady Eisenhowera*

- zadania z kwadratów C i D można śmiało odrzucić;
- zadania z kwadratu A można skrócić, przydzielając wcześniej uwagę zadaniom z kwadratu B;
- regularnie planujcie zadania z kwadratu B.

*Zapoczątkujcie swój harmonogram (planowanie kalendarzowe)*

Jeżeli chcecie więcej czasu spędzać w kwadracie B, przyjdzie się wam opanować planowanie kalendarzowe (układać harmonogram). W tym celu przyda się wam dzienniczek zajęć (przyda się nawet zwyczajny szkolny, ale nie taki do ocen) i 15 minut w dni wolne plus 5 minut codziennie.



1. W najbliższy weekend zaplanujcie zadania na tydzień.
  - Zapytajcie siebie: „Jakie działania, z tych, które trzeba zrobić w następnym tygodniu są najważniejsze?”
  - Wydzielcie na nie czas i zapiszcie je w dzienniczku (na przykład przygotowanie do egzaminów: matematyka, historia – wieczór w poniedziałek, środę, piątek; geografia, biologia – wieczór we wtorek i czwartek, sobota rano).
  - Kiedy wszystkie ważne zadania są już zaplanowane, zapiszcie pozostałe, którym trzeba poświęcić czas.
2. Codziennie przeglądajcie swój plan. Może pojawią się nowe pilne zadania, a może odwrotnie – niektóre z nich stracą swoje znaczenie.

## Rozwijajcie postrzeganie, pamięć, uwagę



Skuteczne uczenie się wymaga znajomości procesów postrzegania i przyswajania informacji.

1. Przyjrzyjcie się procesowi postrzegania i przyswajania informacji (rys. 32) i ułóżcie opowiadanie na podstawie ilustracji. Zaczynajcie, na przykład, tak: „Igor siedzi w swoim pokoju i odrabia pracę domową z biologii. Przez otwarte okno czuć zapach dymu. Na pewno ktoś rozpałił ognisko na dworze. Z kuchni słychać, jak kapie woda...”.
2. Pytania do omówienia:
  - Za pomocą jakich zmysłów nadchodzi informacja z otoczenia?
  - Ile czasu jest przechowywana informacja w pamięci sensorycznej?
  - Gdzie odbywa się proces rozpoznawania informacji?
  - Jakie rodzaje informacji mieszczą się w pamięci długotrwałej?
  - W jaki sposób informacja z pamięci długotrwałej wpływa na proces postrzegania?

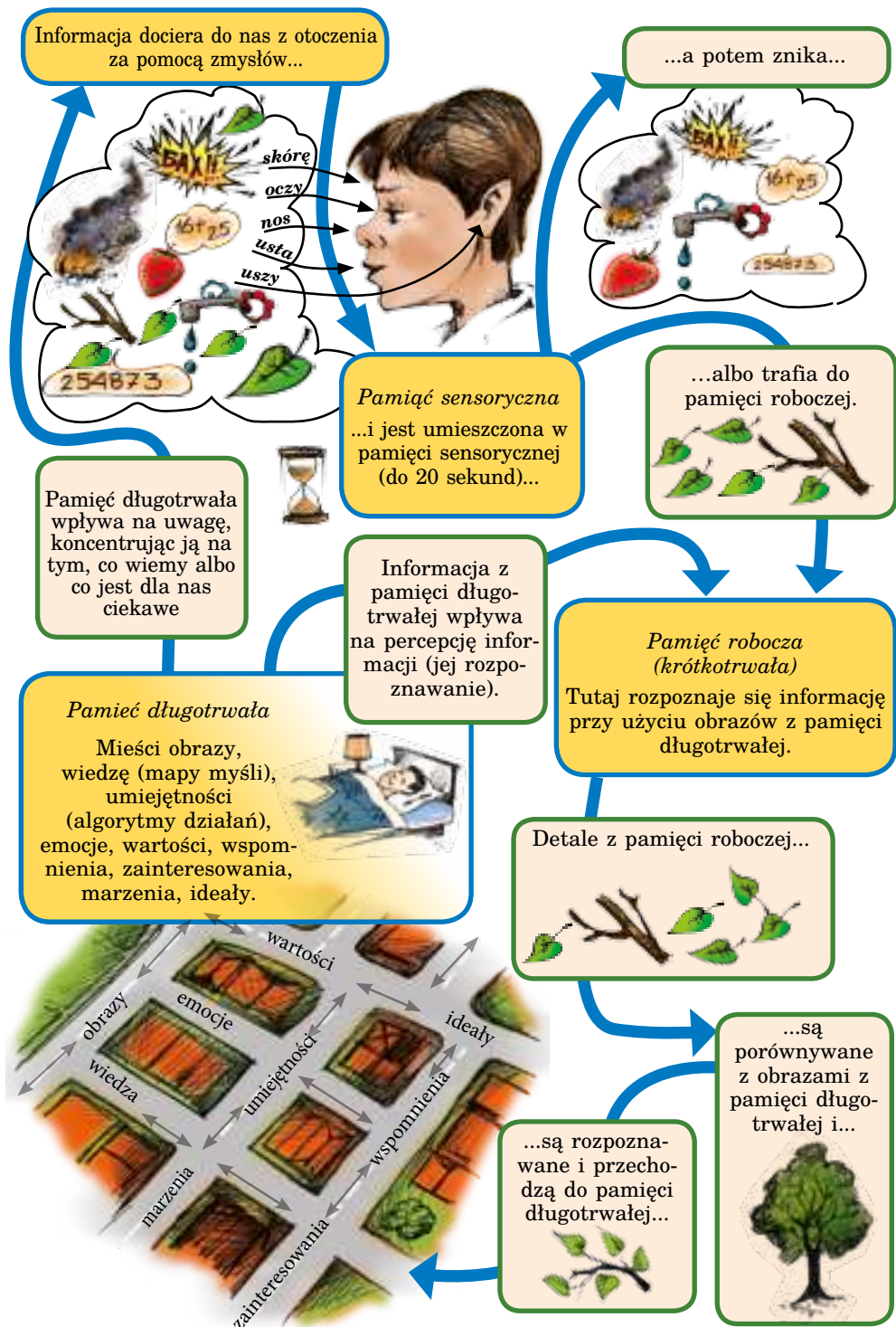
Proces przyswajania informacji obejmuje trzy etapy: percepcja informacji; rozpoznanie i kodowanie; odtwarzanie i przypominanie.

### *Etap 1. Percepcja informacji*

Aby przyjąć i zapamiętać informację, trzeba zwrócić na nią uwagę. Zapamiętujemy więcej, kiedy:

- jesteśmy zainteresowani tematem i skupiamy się na tym, czego się uczymy;
- uczymy się w stanie zrelaksowanej gotowości;
- od czasu do czasu robimy krótkie przerwy;





Rys. 32. Proces percepcji i zapamiętywania informacji

- aktywnie opracowujemy informację: strukturyzujemy, wiążemy z tym, co już wiemy, zadajemy pytania, konspektujemy, malujemy mapy myśli, uczymy innych itp.;
- przetworzymy informację na taką, która jest emocjonalnie zabarwiona, ciekawa.

### *Etap 2. Rozpoznawanie i kodowanie informacji*

Mózg rozpoznaje i koduje nowe informacje na kilka sposobów: wizualny (obrazy, filmy), słuchowy (dźwięki, głosy, muzyka), kinestetyczny (dotyk, pamięć mięśniowa), werbalny (głos wewnętrzny), zapachy, smaki. Wszystkie metody kodowania informacji są kluczem dostępu do niej. Im więcej sposobów kodowania zostało użytych, tym łatwiej będzie z czasem przypomnieć sobie tę informację.

### *Etap 3. Odtwarzanie (przypominanie) informacji*

Pamięć długotrwała zawiera bardzo dużo informacji (obrazów, faktów). Wydaje się, że ludzie nigdy niczego nie zapominają, tylko z upływem czasu tracą klucze dostępu do informacji (na przykład, osoba pod hipnozą może przypomnieć sobie najdrobniejsze detale wydarzeń z dalekiej przeszłości). Istnieją techniki, które pomagają lepiej odtwarzać informację. Nazywane są technikami mnemonicznymi. Należą do nich:

*Efekt początku i końca* – lepiej przypominamy sobie początek i koniec informacji, a środek – zapominamy. Dlatego warto zwracać większą uwagę na środkową część informacji. Lepiej również zapamiętujemy to, czego nauczyliśmy się na początku dnia i przed snem.

*Efekt serialu* – łatwiej zapamiętujemy informację niedokończoną. Ten efekt z powodzeniem jest wykorzystywany w serialach, kończąc odcinek na najciekawszym epizodzie.

*Efekt kontrastu* – lepiej zapamiętujemy, kiedy na przemian uczymy się zróżnicowanej informacji.

*Efekt powtórzenia* – lepiej zapamiętujemy, jeżeli coś powtórzyliśmy parę razy. Skuteczne powtarzanie jest podobne do rewizji: skanujemy informację, szukając tego, czego nie pamiętamy, i powiązujemy z tym, co już wiemy. W procesie powtarzania odbywa się systematyzacja informacji i jej przetwarzanie (zapisywanie na kartkach, rysowanie schematów, opowiadanie, wykonanie testów treningowych).



Podzielcie się swoim doświadczeniem wykorzystania technik mnemonicznych (metody PZ trzy P”, map myśli, zapisywania na kartkach itp.). Opowiedzcie, jak uczycie się obcych słówek, zapamiętujecie daty wydarzeń historycznych.



W tym roku będziecie zdawali egzaminy. Przeczytajcie porady dotyczące przygotowań do egzaminów. W domu ułóżcie plan waszych przygotowań.

## W jaki sposób organizować przygotowania do egzaminów

*Na kilka tygodni przed egzaminami*



- Zapoznajcie się z wymaganiami programów przedmiotowych i ułóżcie plan przygotowań do egzaminów.
- Zaczynajcie przygotowania! Nie pozwólcie sobie na oblanie egzaminu przez lenistwo.
- Równomiernie podzielcie obowiązki. Lepiej uczyć się jedną godzinę codziennie, niż trzy doby z rzędu przed egzaminem.
- Określcie słabe miejsca w swojej wiedzy. Uzupełnijcie luki samodzielnie albo zwróćcie się o pomoc.
- Przekonajcie się, że dobrze pamiętacie pojęcia kluczowe. Malujcie mapy myśli.
- Ułóżcie uogólnione mapy myśli dla każdego przedmiotu i oznaczcie na nich to, czego już się nauczyliście.
- Przejrzyjcie swoje notatki w zeszytach i na kartkach. Dopiszcie to, czego brakuje. Noście kartki ze sobą. Przeglądajcie je w czasie wolnym.

*W przeddzień egzaminu*



- Nie siedźcie do późna. Żeby jasno myśleć, trzeba się wyspać.
- Przed snem powiedzcie sobie: „Zrobiłem wszystko, co było możliwe”. Więcej nic ode mnie nie zależy. Jeżeli obleję egzamin, będzie mi przykro, ale przeżyję to” (formuła myślenia pozytywnego).

*W dzień egzaminu*



- Nie zapomnijcie zjeść śniadania.
- Zabierzcie ze sobą cukierka. Pomoże on pokonać niepokój.
- Panika jest zaraźliwa. Nie rozmawiajcie z tymi, kto się denerwuje.
- Nie powtarzajcie materiału do ostatniej minuty. Aby się rozluźnić, pomyślcie, jak będzie dobrze, kiedy wszystko się skończy.



Jeżeli chcecie obniżyć poziom stresu i zdążyć więcej zrobić, nauczcie się określać priorytety oraz zapoczątkujcie pisanie harmonogramu.

Można podwyższyć swój potencjał intelektualny, poznając proces percepcji i przyswajania informacji, jak również, wykorzystując techniki mnemoniczne.

Przygotowania do egzaminów warto rozpocząć o wiele wcześniej.



## § 17. CHARAKTER I WARTOŚCI

*W tym paragrafie:*

- przypomnisz sobie, czym jest charakter;
- dowiesz się, od czego zależy charakter człowieka;
- przeanalizujesz cechy dobrego charakteru;
- zastanowisz się nad rolą wartości moralnych w kształtowaniu charakteru;
- przeanalizujesz korzyści płynące z doskonalenia charakteru.

Psychologiczne cechy człowieka ujawniają się w jego charakterze. Słowo „charakter” w tłumaczeniu z języka greckiego oznacza „piętno” albo „znak”. Charakter uwidacznia się w kontaktach człowieka z otoczeniem oraz jego postępowaniu. Na przykład, Maksym jest odpowiedzialny, można na nim zawsze polegać, a Kostia – lekkomyślny, lepiej mu niczego nie powierzać. Oksana jest nieśmiała i trochę jest odludkiem, a jej siostra Marysia – bardzo towarzyska.



1. Istnieje ponad 3000 słów, którymi można wskazać cechy charakteru człowieka. Za pomocą burzy mózgów zapiszcie na oddzielnych kartkach jak najwięcej różnych cech charakteru.

2. Charakter człowieka uwidacznia się w jego stosunku do siebie, innych ludzi, pracy, rzeczy. Rozdzielcie cechy, które nazwaliście na następujące kategorie. Na przykład:

- stosunek do siebie (skromny, chwalipięta, samokrytyczny, uczciwy...);
- stosunek do innych ludzi (taktowny, grzeczny, wrażliwy, współczujący, brutalny, bezczelny...);
- stosunek do pracy (staranny, punktualny, nieodpowiedzialny...);
- stosunek do rzeczy (oszczędny, staranny, marnotrawny, niechłujny...).

Psycholodzy od dawna dyskutowali, od czego zależy charakter człowieka – od jego cech wrodzonych czy od cech nabytych w trakcie wychowania. Jedni twierdzili, że decydujące są czynniki dziedziczne (charakter, jak u dziadka). Inni, przytaczając przykład dzieci mowgli, opowiadali się za kluczową rolę wychowania, uważali wpływ dziedziczenia za nieistotny.

W XX wieku pojawił się kierunek psychologii humanistycznej. Jego przedstawiciele są przekonani, że ludzie sami wybierają, jak mają żyć i jacy mają być. Dziedziczność i środowisko, ich zdaniem, czynią wkład w formowanie osobowości, ale wpływ twórczego „Ja”, samowychowanie są o wiele silniejsze.

## Czym jest dobry charakter

Niektóre cechy charakteru ludzie uważają za dobre, inne za złe. Ludzie z dobrym charakterem mogą zostać modelowymi postaciami pozytywnymi i moralnymi wzorcami.

Wszyscy ludzie są różni, ale ludzie o dobrym charakterze posiadają pewne cechy, które są wspólne dla różnych kultur i narodów.

### *Budzą zaufanie*

Nie chcą plotkować, kłamać, kraść, komuś szkodzić. Są szczerzy i konsekwentni – mówią to, co myślą i robią to, co obiecują.

### *Okazują szacunek*

Są przyjemni w rozmowie, tolerancyjni, mają dobre maniery. Cenią innych ludzi, z dbałością odnoszą się do cudzych rzeczy. Zachowują się zgodnie z prawem: „Traktuj innych tak, jak chcesz, żeby oni traktowali ciebie”.

### *Odpowiedzialni*

Posiadają wysoki poziom samokontroli, przed zrobieniem lub powiedzeniem czegoś, próbują przeanalizować możliwe następstwa. Biorą na siebie odpowiedzialność za swoje decyzje i nie oskarżają innych ludzi albo okoliczności. Zawsze starają się wykonać to, co obiecali, nawet kiedy coś idzie nie tak, jak planowali.

### *Sprawiedliwi*

Zawsze postępują zgodnie z zasadami gry i sumienia. Otwarci, gotowi wysłuchać i wziąć pod uwagę interesy wszystkich stron. Nikogo nie faworyzują, nie postępują zgodnie ze stereotypami, nie są uprzedzeni, występują przeciw dyskryminacji.

### *Opiekuńczy*

Są oni zdolni do współczucia, okazują troskę o innych ludzi, interesują się ich sprawami, zawsze gotowi pomóc rodzinie, przyjaciołom, sąsiadom, innym ludziom, którzy tej pomocy potrzebują.

### *Dobrzy obywatele*

Praworządni, respektują normy etyczne, kierują się ogólnoludzkimi wartościami moralnymi i nie unikają ważnych społecznie problemów – bronią swobód demokratycznych, praw człowieka, martwi ich przyszłość planety. Często pracują bez materialnego wynagrodzenia, ale dla idei, uczestniczą w ruchu wolontariackim.



Przypomnijcie sobie realnego człowieka, bohatera literackiego albo bohatera filmu, który może być wzorem do naśladowania. Po kolei opowiedzcie o nim, nazwijcie pozytywne cechy jego charakteru.



1. Znajdźcie i obejrzyjcie w Internecie film „Dobro wraca do człowieka”.
2. Przypomnijcie sobie sytuacje z waszego życia, które też można nazwać: „Dobro wraca do człowieka”. Opowiedzcie o nich klasie.

## Wartości – fundament charakteru

Charakter jest zwierciadłem duszy, odbiciem światopoglądu, wartości i doświadczenia życiowego. Wartości – to, co jest dla nas ważne, zgodnie z czym wartościujemy wszystko (oceniaamy), co się z nami dzieje.

Dają one możliwość odróżniać dobro od zła, korzystne od szkodliwego, prawidłowe od nieprawidłowego. Wartości wpływają na to, co myślimy i odczuwamy, służą za kompas w naszym życiu.



1. Zorganizujcie burzę mózgow i nazwijcie nie mniej niż pięć wartości i zapiszcie je do zeszytu zgodnie ze wzorem w tabl. 8.
2. Wybierzcie osobistą skalę wartości. W tym celu:
  - wybierzcie z tej listy największą wartość i zapiszcie ją pod numerem 1 w tabl. 8;
  - następnie wybierzcie największą wartość spośród tych, które pozostały i zapiszcie ją pod numerem 2;
  - i tak dalej do końca.
3. Dowiedźcie się, jaki jest ranking wartości w waszej klasie (w tym celu podzielcie na ilość uczniów sumę indywidualnych rankingów każdej wartości). Wynik zapiszcie według wzoru *tabl. 8*.

*Tablica 8*

| Ranking osobisty | Nazwa wartości                   | Średni ranking wartości dla klasy |
|------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
|                  | Szczęśliwe życie rodzinne        |                                   |
|                  | Wierni przyjaciele               |                                   |
|                  | Wolność jako niezależność czynów |                                   |
|                  | Dobrobyt materialny              |                                   |
|                  | Miłość                           |                                   |
|                  | Zdrowie                          |                                   |
|                  | Pewność siebie                   |                                   |
|                  | Ciekawa praca                    |                                   |
|                  | Rozwój intelektualny             |                                   |
|                  | Piękno przyrody, sztuka          |                                   |

## Wartości wyższe i jakość życia



D. Franken

W całej swojej historii ludzkość wypracowała wartości moralne najwyższego rzędu. Noszą one jeszcze nazwę wartości ogólnoludzkich, uniwersalnych albo wartości prawdziwych. Doświadczenie wielu pokoleń i współczesne odkrycia naukowe przekonująco dowodzą, że kiedy ludzie w swoim życiu kierują się takimi wartościami i formują odpowiednie cechy charakteru, to najczęściej osiągają wysoką jakość życia.

Czym są prawdziwe wartości i jak one wpływają na jakość życia, badał Darrell Franken – uczyony z USA. Postawił sobie za cel:

- wyjaśnić, jakie wartości moralne są najważniejsze dla zdrowia i sukcesu życiowego;
- zbadać, czy istnieje powiązanie między nimi i wskaźnikami jakości życia.

Badania trwały 10 lat: ankietowanie prowadziło dziewięciu profesorów najlepszych uniwersytetów amerykańskich. Wzięło w nim udział 1800 osób z czterech krajów świata. Do listy ogólnej włączono 342 wartości moralne, jakość życia była oceniana według 300 parametrów.

W wyniku statystycznego opracowania ankiet zostało wydzielone 13 wartości, które najbardziej wpływają na jakość życia (rys. 33). Okazało się, że wartości uniwersalne 1–9 całkowicie pokrywają się z tymi, które głoszą światowe religie.

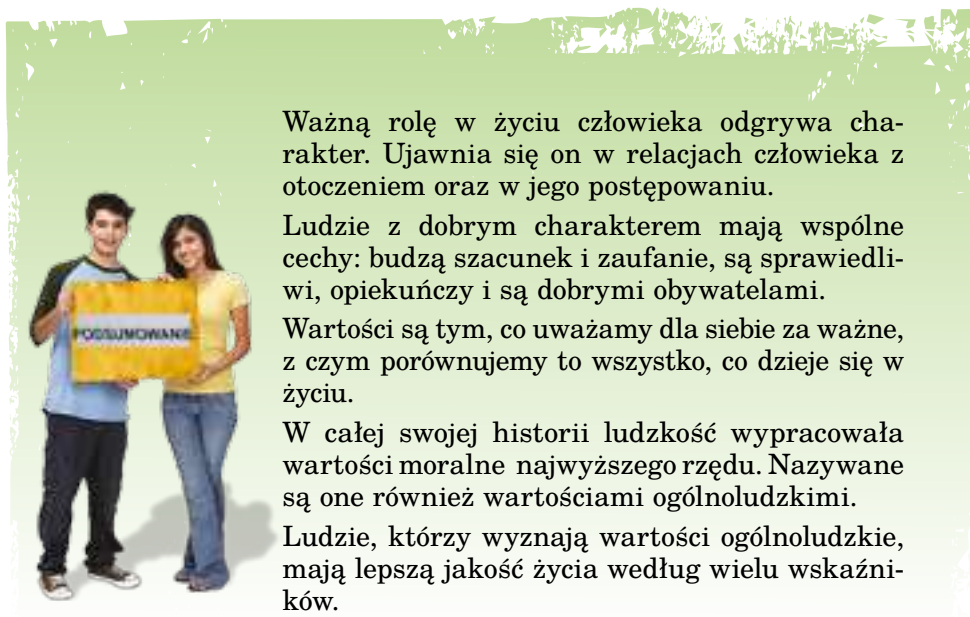
1. Miłość, przyjaźń (socjalność zamiast izolacji).
2. Optymizm (radość życia zamiast niewiary).
3. Pokojowość (współpraca zamiast konfliktów).
4. Tolerancyjność (szacunek zamiast nienawiści).
5. Wrażliwość (empatia zamiast obojętności).
6. Zaufanie (poczucie bezpieczeństwa zamiast podejrzliwości).
7. Hojność (altruizm zamiast egoizmu).
8. Godność (asertywność zamiast agresywności i pasywności).
9. Samokontrola (panowanie nad sobą zamiast impulsywności).
10. Szacunek do siebie (pewność zamiast poczucia ograniczoności).
11. Rozmowa (komunikacyjność zamiast wstydlivosti).
12. Wpływowość (liderstwo zamiast podporządkowania).
13. Autonomia (niezależność zamiast bycia podległym).

Rys. 33

Zostało również udowodnione, że ludzie, którzy wyznają wartości ogólnoludzkie mają wyższy standard życia według wielu wskaźników:

- lepsze, aniżeli średnie, zdrowie;
- mniej stresujące życie;
- większą pewność siebie;
- stabilne życie małżeńskie;
- wpływowość, większą niż średnia;
- większy poziom dobrobytu finansowego;
- poczucie szacunku do siebie i sensu życia.

I odwrotnie, ignorowanie wartości wyższych jest związane z problemami, stresami, ryzykiem przyjmowania substancji psychoaktywnych, symptomami różnych chorób, niszczeniem relacji, poczuciem nieporadności i strachu przed przyszłością.



Ważną rolę w życiu człowieka odgrywa charakter. Ujawnia się on w relacjach człowieka z otoczeniem oraz w jego postępowaniu.

Ludzie z dobrym charakterem mają wspólne cechy: budzą szacunek i zaufanie, są sprawiedliwi, opiekuńczy i są dobrymi obywatelami.

Wartości są tym, co uważamy dla siebie za ważne, z czym porównujemy to wszystko, co dzieje się w życiu.

W całej swojej historii ludzkość wypracowała wartości moralne najwyższego rzędu. Nazywane są one również wartościami ogólnoludzkimi.

Ludzie, którzy wyznają wartości ogólnoludzkie, mają lepszą jakość życia według wielu wskaźników.





## § 18. SAMOOCENA CHARAKTERU



W tym paragrafie:

- ocenisz cechy swojego charakteru, powiązane z wartościami ogólnoludzkimi;
- przeanalizujesz korzyści związane z doskonaleniem charakteru.

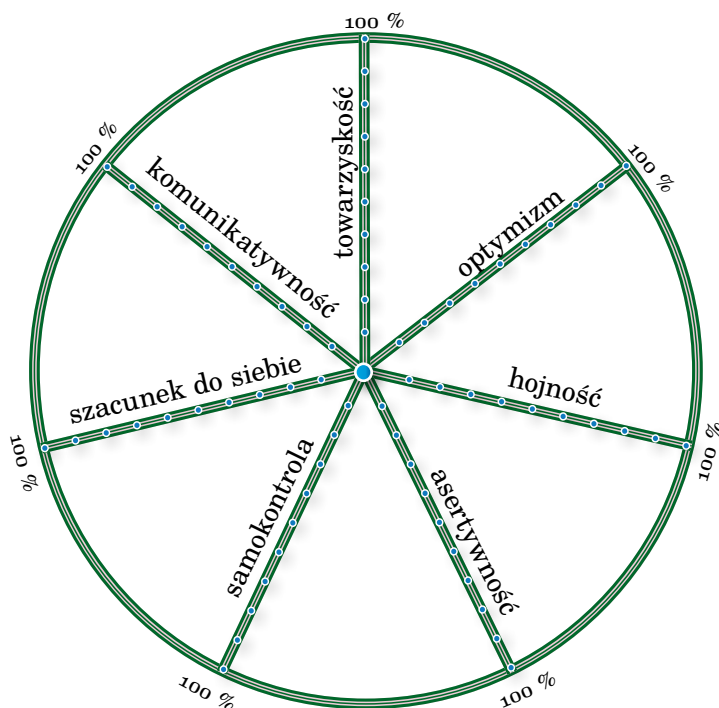
Za pomocą ankiet, opracowanych przez D. Frankena, możecie ocenić niektóre cechy charakteru, związane z takimi wartościami ogólnoludzkimi, jak hojność, towarzyskość, optymizm, asertywność, samokontrola, szacunek do siebie, komunikatywność.



1. Na następnych stronach przedstawiono ankiety do oceny waszych cech osobistych. Odpowiedzcie na nie i określcie wasze wyniki za pomocą klucza. Aby zapisać wasze odpowiedzi, skopiujcie strony 128–135.

Na przykład, jeżeli w ankiecie na str. 129 otrzymaliście 35 punktów, poziom waszej hojności wynosi 55 %. Oznacza to, że wśród 45 % ankietowanych poziom hojności jest wyższy od waszego.

2. Postawcie odpowiednie znaczki w kopii nomogramu (rys. 34).



Rys. 34.

## Ocena stopnia hojności

Przeczytajcie podane twierdzenia. Wybierzcie odpowiedź, która jest dla was najodpowiedniejsza:

0 – nigdy; 1 – bardzo rzadko; 2 – czasami; 3 – od czasu do czasu; 4 – często; 5 – prawie zawsze.

Zapiszcie numer pasującej odpowiedzi w miejscu kropek przed każdym twierdzeniem. Obliczcie wynik.

1. --- Jestem hojny.
2. --- Robię coś nie tylko dla członków swojej rodziny, ale i dla innych ludzi.
3. --- Bez korzyści pomagam przyjaciółom i sąsiadom.
4. --- Dbam, żeby najpierw zaspokoić potrzeby innych, a potem własne.
5. --- Angażuję się w dobre sprawy.
6. --- Kupuję dla swoich przyjaciół pocztówki albo pamiątki.
7. --- Moi bliscy i przyjaciele uważają mnie za osobę hojną.
8. --- Bardziej angażuję się w dobre sprawy, niż moi rówieśnicy.
9. --- Udzielam wystarczająco uwagi i czasu tym, kogo lubię.
10. --- W domu i w szkole jestem bardziej energiczny od innych.

--- Wszystkich punktów

### Klucz do ankiety

| Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób |
|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|
| 1             | 1 %                         | 11            | 1 %                         | 21            | 6 %                         | 31            | 35 %                        | 41            | 83 %                        |
| 2             |                             | 12            |                             | 22            | 7 %                         | 32            | 40 %                        | 42            | 87 %                        |
| 3             |                             | 13            |                             | 23            | 8 %                         | 33            | 45 %                        | 43            | 90 %                        |
| 4             |                             | 14            |                             | 24            | 9 %                         | 34            | 50 %                        | 44            | 92 %                        |
| 5             |                             | 15            | 2 %                         | 25            | 10 %                        | 35            | 55 %                        | 45            | 94 %                        |
| 6             |                             | 16            |                             | 26            | 13 %                        | 36            | 60 %                        | 46            | 96 %                        |
| 7             |                             | 17            | 3 %                         | 27            | 17 %                        | 37            | 65 %                        | 47            | 97 %                        |
| 8             |                             | 18            |                             | 28            | 20 %                        | 38            | 70 %                        | 48            | 98 %                        |
| 9             |                             | 19            | 4 %                         | 29            | 25 %                        | 39            | 75 %                        | 49            | 99 %                        |
| 10            |                             | 20            | 5 %                         | 30            | 30 %                        | 40            | 80 %                        | 50            |                             |

### Korzyści płynące z podwyższenia poziomu hojności

Jeżeli wynik znajduje się w górnej części (jednej trzeciej) (66%–99%), to porównując z wynikami w dolnej części (jednej trzeciej) (1%–33%), korzyści są następujące:

- stres w pracy (szkole) zmniejsza się o 8,6 %;
- w przyszłości stres, związany z problemami finansowymi zmniejsza się o 21,8 %;
- ilość dni pobytu na zwolnieniu lekarskim zmniejsza się o 40 %;
- postępy uczelniane (oceny) poprawiają się o 5,3 %;
- nadużywanie alkoholu (stres alkoholowy) zmniejsza się o 36,8 %;
- palenie tytoniu (stres palacza) zmniejsza się o 6,8 %;
- ryzyko rozwodu (w przyszłości) zmniejsza się o 35 %;
- wpływ na otoczenie (autorytet) wzrasta o 44 %.

## Ocena stopnia socjalizacji

Przeczytajcie podane twierdzenia. Wybierzcie odpowiedź, która jest dla was najodpowiedniejsza:

0 – nigdy; 1 – bardzo rzadko; 2 – czasami; 3 – od czasu do czasu; 4 – często; 5 – prawie zawsze.

Zapiszcie numer pasującej odpowiedzi w miejscu kropek przed każdym twierdzeniem. Obliczcie wynik.

1. \_\_\_ Biorę czynny udział w życiu wspólnoty.
2. \_\_\_ Biorę udział w działalności społecznej w szkole, kościele (cerkwi) lub innej.
3. \_\_\_ Z radością rozmawiam z ludźmi nawet poza działalnością społeczną.
4. \_\_\_ Organizuję uroczystości z okazji świąt i biorę w nich udział.
5. \_\_\_ Wolę przebywać z ludźmi, niż w samotności.
6. \_\_\_ Wolę porozmawiać, niż oglądać telewizję.
7. \_\_\_ Uprawiam jakiś sport (jestem aktywny fizycznie).
8. \_\_\_ Czuję się dobrze wśród ludzi.
9. \_\_\_ Podtrzymuję kontakty ze swoimi starymi przyjaciółmi.
10. \_\_\_ Jestem aktywny (-a) w rozmowach z ludźmi.

\_\_\_ Wszystkich punktów

*Klucz do ankiety*

| Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób |    |
|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|----|
| 1             | 1 %                         | 11            | 4 %                         | 21            | 9 %                         | 31            | 50 %                        | 41            | 99 %                        |    |
| 2             |                             | 12            |                             | 22            |                             | 32            |                             | 42            |                             |    |
| 3             |                             | 13            | 5 %                         | 23            | 10 %                        | 33            | 60 %                        | 43            |                             |    |
| 4             |                             | 14            |                             | 24            |                             | 34            |                             | 44            |                             |    |
| 5             |                             | 15            | 6 %                         | 25            | 17 %                        | 35            | 70 %                        | 45            |                             |    |
| 6             |                             | 16            |                             | 26            |                             | 36            |                             | 46            |                             |    |
| 7             |                             | 2 %           | 17                          | 7 %           | 27                          | 25 %          | 37                          | 80 %          |                             | 47 |
| 8             |                             |               | 18                          |               | 28                          |               | 38                          |               |                             | 48 |
| 9             |                             | 3 %           | 19                          | 8 %           | 29                          | 35 %          | 39                          | 90 %          |                             | 49 |
| 10            |                             |               | 20                          |               | 30                          |               | 40                          |               |                             | 50 |

*Korzyści płynące z podwyższenia poziomu socjalizacji*

Jeżeli wynik znajduje się w górnej części (jednej trzeciej) (66 %–99 %), to porównując z wynikami w dolnej części (jednej trzeciej) (1 %–33 %), korzyści są następujące:

- o 20 % obniża się poziom stresu według 15 wskaźników;
- o 72 % obniża się ilość symptomów chorobowych w ciągu życia;
- o 45 % obniża się poziom lęku;
- o 58 % zmniejsza się ilość dni pobytu na zwolnieniu lekarskim;
- o 51 % zmniejsza się ilość problemów natury psychologicznej;
- o 66 % zmniejsza się ryzyko nadużywania środków psychoaktywnych;
- o 66 % zmniejsza się ilość rozwodów (w przyszłości);
- o 44 % wzrasta poziom pewności siebie;
- o 18 % wzrasta poziom asertywności.

## Ocena stopnia optymizmu

Przeczytajcie podane twierdzenia. Wybierzcie odpowiedź, która jest dla was najodpowiedniejsza:

0 – nigdy; 1 – bardzo rzadko; 2 – czasami; 3 – od czasu do czasu; 4 – często; 5 – prawie zawsze.

Zapiszcie numer pasującej odpowiedzi w miejscu kropek przed każdym twierdzeniem. Obliczcie wynik.

1. \_\_\_ Jestem wesołym człowiekiem.
2. \_\_\_ Lubię słuchać i opowiadać anegdoty.
3. \_\_\_ Uśmiecham się.
4. \_\_\_ Ludzie uważają, że mam dobre poczucie humoru.
5. \_\_\_ Kiedy czuję się nieszczęśliwa (-y), robię coś, żeby to zmienić.
6. \_\_\_ Unikam nachmurzonego, smutnego albo niezadowolonego wyrazu twarzy.
7. \_\_\_ Skupiam uwagę na jasnych i pozytywnych stronach rzeczy i zdarzeń.
8. \_\_\_ Mam dobry nastrój, niezważając na problemy.
9. \_\_\_ Szybko się regeneruję po bólu emocjonalnym.
10. \_\_\_ Mam ulubionych przyjaciół, którzy czynią mnie szczęśliwym człowiekiem.

\_\_\_ Wszystkich punktów

### Klucz do ankiety

| Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób |
|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|
| 1             | 1 %                         | 11            | 2 %                         | 21            | 7 %                         | 31            | 23 %                        | 41            | 70 %                        |
| 2             |                             | 12            | 3 %                         | 22            | 8 %                         | 32            | 27 %                        | 42            | 75 %                        |
| 3             |                             | 13            |                             | 23            |                             | 33            | 30 %                        | 43            | 80 %                        |
| 4             |                             | 14            | 4 %                         | 24            | 9 %                         | 34            | 35 %                        | 44            | 83 %                        |
| 5             |                             | 15            |                             | 25            |                             | 35            | 40 %                        | 45            | 87 %                        |
| 6             |                             | 16            | 5 %                         | 26            | 10 %                        | 36            | 45 %                        | 46            | 90 %                        |
| 7             |                             | 17            |                             | 27            |                             | 37            | 50 %                        | 47            | 92 %                        |
| 8             |                             | 18            | 6 %                         | 28            | 13 %                        | 38            | 55 %                        | 48            | 94 %                        |
| 9             |                             | 19            |                             | 29            | 17 %                        | 39            | 60 %                        | 49            | 96 %                        |
| 10            |                             | 2 %           | 20                          | 7 %           | 30                          | 20 %          | 40                          | 65 %          | 50                          |

### Korzyści płynące z podwyższenia poziomu optymizmu

Jeżeli wynik znajduje się w górnej części (jednej trzeciej) (66 %–99%), to porównując z wynikami w dolnej części (jednej trzeciej) (1 %–33 %), korzyści są następujące:

- o 44 % obniża się poziom stresu według 15 wskaźników;
- o 50 % obniża się ilość symptomów depresji;
- o 36 % obniża się poziom lęku;
- o jedną trzecią zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka;
- o 16 % zmniejsza się ilość rozwodów (w przyszłości).

## Ocena poziomu asertywności

Przeczytajcie podane twierdzenia. Wybierzcie odpowiedź, która jest dla was najodpowiedniejsza:

0 – nigdy; 1 – bardzo rzadko; 2 – czasami; 3 – od czasu do czasu; 4 – często; 5 – prawie zawsze.

Zapiszcie numer pasującej odpowiedzi w miejscu kropek przed każdym twierdzeniem. Obliczcie wynik.

1. \_\_\_ Jestem osobą pewną siebie: podejmuję decyzje, planuję i działam.
2. \_\_\_ Biorę odpowiedzialność za stan rzeczy.
3. \_\_\_ Dobrze organizuję pracę swoją i innych ludzi.
4. \_\_\_ Lubię rywalizować i zwyciężać.
5. \_\_\_ Pragnę osiągnąć to, czego chcę.
6. \_\_\_ Daję ludziom znać, czego chcę.
7. \_\_\_ Podoba mi się być liderem.
8. \_\_\_ Działam wytrwale, póki nie rozwiążę problemu.
9. \_\_\_ Bronię swoich praw.
10. \_\_\_ Mam wysokie oczekiwania w stosunku do siebie i innych ludzi.

\_\_\_ Wszystkich punktów

*Klucz do ankiety*

| Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób |
|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|
| 1             | 1 %                         | 11            | 1 %                         | 21            | 7 %                         | 31            | 25 %                        | 41            | 75 %                        |
| 2             |                             | 12            |                             | 22            | 8 %                         | 32            | 27 %                        | 42            | 80 %                        |
| 3             |                             | 13            |                             | 23            | 9 %                         | 33            | 30 %                        | 43            | 83 %                        |
| 4             |                             | 14            |                             | 24            | 10 %                        | 34            | 35 %                        | 44            | 87 %                        |
| 5             |                             | 15            |                             | 25            | 12 %                        | 35            | 40 %                        | 45            | 90 %                        |
| 6             |                             | 16            |                             | 26            | 14 %                        | 36            | 45 %                        | 46            | 95 %                        |
| 7             |                             | 17            |                             | 27            | 16 %                        | 37            | 50 %                        | 47            | 96 %                        |
| 8             |                             | 18            |                             | 28            | 18 %                        | 38            | 60 %                        | 48            | 97 %                        |
| 9             |                             | 19            |                             | 29            | 20 %                        | 39            | 65 %                        | 49            | 99 %                        |
| 10            |                             | 20            |                             | 30            | 23 %                        | 40            | 70 %                        | 50            |                             |

### *Korzyści płynące z podwyższenia poziomu asertywności*

Jeżeli wynik znajduje się w górnej części (jednej trzeciej) (66 %–99 %), to porównując z wynikami w dolnej części (jednej trzeciej) (1 %–33 %), korzyści są następujące:

- poziom stresu według 15 wskaźników obniża się o 20 %;
- ilość symptomów chorobowych w ciągu życia obniża się o 67 %;
- poziom lęku obniża się o 77 %;
- ilość dni pobytu na zwolnieniu lekarskim zmniejsza się o 31 %;
- ilość problemów natury psychologicznej zmniejsza się o 33 %;
- ryzyko nadużywania środków psychoaktywnych zmniejsza się o 54 %;
- ilość problemów z zachowaniem zmniejsza się o 55 %.

## Ocena stopnia samokontroli

Przeczytajcie podane twierdzenia. Wybierzcie odpowiedź, która jest dla was najodpowiedniejsza:

0 – nigdy; 1 – bardzo rzadko; 2 – czasami; 3 – od czasu do czasu; 4 – często; 5 – prawie zawsze.

Zapiszcie numer pasującej odpowiedzi w miejscu kropek przed każdym twierdzeniem. Obliczcie wynik.

1. \_\_\_ Kontroluję siebie.
2. \_\_\_ Częściej działam w sposób wyważony, niż impulsywnie.
3. \_\_\_ Przechowuję rzeczy w stanie czystym, nie rozrzucam ich.
4. \_\_\_ Dokładnie planuję swój budżet, staram się nie wydawać pieniędzy impulsywnie.
5. \_\_\_ Pracuję do ukończenia podjętej pracy.
6. \_\_\_ Unikam decyzji spontanicznych.
7. \_\_\_ Za dużo pracuję.
8. \_\_\_ Kontroluję swoje impulsy, życzenia i zachcianki.
9. \_\_\_ Staram się dotrzymać swoich zobowiązań, odmawiając sobie rozrywek.
10. \_\_\_ Zrezygnowałam (-em) z przyzwyczajzeń, które uważam za destrukcyjne.

\_\_\_ Wszystkich punktów

### Klucz do ankiety

| Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób |
|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|
| 1             | 1 %                         | 11            | 1 %                         | 21            | 8 %                         | 31            | 35 %                        | 41            | 90 %                        |
| 2             |                             | 12            |                             | 22            | 9 %                         | 32            | 40 %                        | 42            | 93 %                        |
| 3             |                             | 13            |                             | 23            | 10 %                        | 33            | 45 %                        | 43            | 94 %                        |
| 4             |                             | 14            |                             | 24            | 13 %                        | 34            | 50 %                        | 44            | 95 %                        |
| 5             |                             | 15            | 2 %                         | 25            | 15 %                        | 35            | 60 %                        | 45            | 96 %                        |
| 6             |                             | 16            | 3 %                         | 26            | 17 %                        | 36            | 66 %                        | 46            | 97 %                        |
| 7             |                             | 17            | 4 %                         | 27            | 20 %                        | 37            | 73 %                        | 47            | 98 %                        |
| 8             |                             | 18            | 5 %                         | 28            | 23 %                        | 38            | 80 %                        | 48            | 99 %                        |
| 9             |                             | 19            | 6 %                         | 29            | 27 %                        | 39            | 83 %                        | 49            |                             |
| 10            |                             | 20            | 7 %                         | 30            | 30 %                        | 40            | 87 %                        | 50            |                             |

### Korzyści płynące z podwyższenia poziomu samokontroli

Jeżeli wynik znajduje się w górnej części (jednej trzeciej) (66 %–99 %), to porównując z wynikami w dolnej części (jednej trzeciej) (1 %–33 %), korzyści są następujące:

- o 72 % zmniejsza się ilość problemów wymyślonych przez siebie;
- 13 razy zmniejsza się ryzyko nadużywania środków psychoaktywnych;
- o 50 % zmniejsza się ilość stresów w pracy;
- o 70 % zmniejsza się ilość dni na zwolnieniu lekarskim.

## Ocena stopnia szacunku do siebie

Przeczytajcie podane twierdzenia. Wybierzcie odpowiedź, która jest dla was najodpowiedniejsza:

0 – nigdy; 1 – bardzo rzadko; 2 – czasami; 3 – od czasu do czasu; 4 – często; 5 – prawie zawsze.

Zapiszcie numer pasującej odpowiedzi w miejscu kropek przed każdym twierdzeniem. Obliczcie wynik.

1. \_\_\_ Realnie oceniam siebie.
  2. \_\_\_ Ludzie odnoszą się do mnie z szacunkiem i biorą pod uwagę moje zdanie.
  3. \_\_\_ Ludzie uważają, że dobrze pracuję.
  4. \_\_\_ Przyjaciele zachwycają się moją odwagą i siłą ducha.
  5. \_\_\_ Moi rodzice szanują mnie i traktują mnie dobrze.
  6. \_\_\_ Czuję się pewnie w pracy i/lub w kontaktach międzyludzkich.
  7. \_\_\_ Szybko pokonuję depresję spowodowaną niepowodzeniami.
  8. \_\_\_ Akceptuję siebie i/lub podobam się sobie.
  9. \_\_\_ Jestem traktowany sprawiedliwie.
  10. \_\_\_ Świat jest piękniejszy dzięki temu, że jestem jego częścią.
- \_\_\_ Wszystkich punktów

### Klucz do ankiety

| Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób |
|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|
| 1             | 1 %                         | 11            | 1 %                         | 21            | 11 %                        | 31            | 29 %                        | 41            | 70 %                        |
| 2             |                             | 12            | 2 %                         | 22            | 12 %                        | 32            | 32 %                        | 42            | 75 %                        |
| 3             |                             | 13            | 3 %                         | 23            | 13 %                        | 33            | 35 %                        | 43            | 80 %                        |
| 4             |                             | 14            | 4 %                         | 24            | 14 %                        | 34            | 38 %                        | 44            | 85 %                        |
| 5             |                             | 15            | 5 %                         | 25            | 15 %                        | 35            | 42 %                        | 45            | 90 %                        |
| 6             |                             | 16            | 6 %                         | 26            | 16 %                        | 36            | 46 %                        | 46            | 95 %                        |
| 7             |                             | 17            | 7 %                         | 27            | 18 %                        | 37            | 50 %                        | 47            | 96 %                        |
| 8             |                             | 18            | 8 %                         | 28            | 20 %                        | 38            | 55 %                        | 48            | 98 %                        |
| 9             |                             | 19            | 9 %                         | 29            | 23 %                        | 39            | 60 %                        | 49            | 99 %                        |
| 10            |                             | 20            | 10 %                        | 30            | 27 %                        | 40            | 65 %                        | 50            |                             |

### Korzyści płynące z podwyższenia poziomu szacunku do siebie

Jeżeli wynik znajduje się w górnej części (jednej trzeciej) (66 %–99 %), to porównując z wynikami w dolnej części (jednej trzeciej) (1 %–33 %), korzyści są następujące:

- poziom stresu według 15 wskaźników obniża się o jedną trzecią;
- ilość symptomów chorobowych w ciągu życia obniża się o 64 %;
- poziom lęku obniża się o 65 %;
- ilość objawów depresji zmniejsza się o 77 %;
- ilość dni pobytu na zwolnieniu lekarskim zmniejsza się o 58 %;
- ryzyko nadużywania środków psychoaktywnych zmniejsza się o 85 %.

## Ocena stopnia komunikatywności

Przeczytajcie podane twierdzenia. Wybierzcie odpowiedź, która jest dla was najodpowiedniejsza:

0 – nigdy; 1 – bardzo rzadko; 2 – czasami; 3 – od czasu do czasu; 4 – często; 5 – prawie zawsze.

Zapisać numer pasującej odpowiedzi w miejscu kropek przed każdym twierdzeniem. Obliczyć wynik.

1. \_\_\_ Dobrze współżyję z ludźmi.
  2. \_\_\_ Zadaję pytania, żeby pokazać ludziom swoje zainteresowanie w rozmowie z nimi.
  3. \_\_\_ Dzielę się z ludźmi swoim doświadczeniem i poglądami.
  4. \_\_\_ Podczas rozmowy staram się pół czasu mówić, pół czasu słuchać.
  5. \_\_\_ Dzielę się z ludźmi swoimi radosnymi i smutnymi uczuciami.
  6. \_\_\_ Mówię spokojnie, nawet gdy jestem zła (-y).
  7. \_\_\_ Biorę połowę odpowiedzialności za rezultat rozmowy na siebie.
  8. \_\_\_ W rozmowach pytam ludzi o nich.
  9. \_\_\_ Aby rozwiązać problem, zwracam się bezpośrednio do sprawcy.
  10. \_\_\_ Dowiaduję się wielu ciekawych rzeczy z rozmów z ludźmi.
- \_\_\_ Wszystkich punktów

*Klucz do ankiety*

| Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób | Ilość punktów | Poziom względny do 100 osób |
|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|
| 1             | 1 %                         | 11            | 1 %                         | 21            | 7 %                         | 31            | 20 %                        | 41            | 75 %                        |
| 2             |                             | 12            |                             | 22            | 8 %                         | 32            | 23 %                        | 42            | 80 %                        |
| 3             |                             | 13            | 2 %                         | 23            | 9 %                         | 33            | 30 %                        | 43            | 83 %                        |
| 4             |                             | 14            | 3 %                         | 24            | 10 %                        | 34            | 35 %                        | 44            | 87 %                        |
| 5             |                             | 15            |                             | 25            | 11 %                        | 35            | 40 %                        | 45            | 90 %                        |
| 6             |                             | 16            |                             | 26            | 12 %                        | 36            | 45 %                        | 46            | 93 %                        |
| 7             |                             | 17            |                             | 27            | 13 %                        | 37            | 50 %                        | 47            | 94 %                        |
| 8             |                             | 18            | 4 %                         | 28            | 14 %                        | 38            | 60 %                        | 48            | 95 %                        |
| 9             |                             | 19            | 5 %                         | 29            | 15 %                        | 39            | 65 %                        | 49            | 99 %                        |
| 10            |                             | 20            | 6 %                         | 30            | 17 %                        | 40            | 70 %                        | 50            |                             |

*Korzyści płynące z podwyższenia poziomu szacunku do siebie*

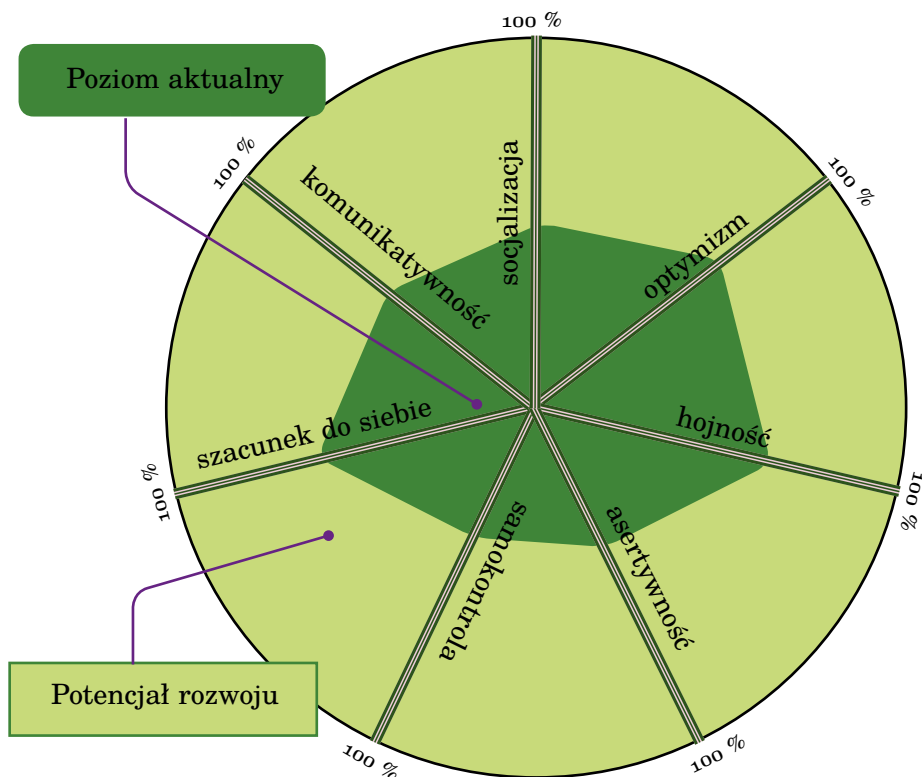
Jeżeli wynik znajduje się w górnej części (jednej trzeciej) (66 %–99 %), to porównując z wynikami w dolnej części (jednej trzeciej) (1 %–33 %), korzyści są następujące:

- poziom sukcesów w nauce wzrasta o 29 %;
- ilość problemów z zachowaniem zmniejsza się 134 razy;
- poziom lęku zmniejsza się 157 razy;
- poziom pewności siebie i szacunku do siebie wzrasta 7,5 raza.





1. Ułóżcie „portret” waszego charakteru w formie nomogramu, łącząc oznaczenia na osiach (przykład na rys. 35).
2. Za pomocą ankiet przeanalizujcie korzyści wynikające z doskonalenia swojego charakteru.



Rys. 35. Nomogram charakteru (wg D. Frankena)



Za pomocą ankiet, które opracował D. Franken, można ocenić niektóre cechy swojego charakteru związane z wartościami ogólnoludzkimi.

Takie ocenianie pomaga w uświadomieniu sobie korzyści płynących z doskonalenia swojego charakteru.



## § 19. KSZTAŁTOWANIE CHARAKTERU, SAMOWYCHOWANIE



W tym paragrafie:

- przeanalizujesz związki między wartościami ogólnoludzkimi, charakterem, zwyczajami żywymi i praktykami zachowania;
- rozpoczniesz projekt samokształcenia.



1. W parach wymieńcie się monogramami swojego charakteru, które ułożyście na ubiegłej lekcji.

2. Za pomocą ankiet na s. 129-135 określcie trzy największe, według was, korzyści płynące z doskonalenia charakteru waszego partnera i opowiedzcie o nich sobie nawzajem.

### Związek wartości wyższych, zachowania i przyzwyczajeń życiowych

Cechy charakteru, które odpowiadają wartościom ogólnoludzkim oraz nawyki życiowe są wzajemnie powiązane (przykład na rys. 36).

Nawyki życiowe sprzyjają kształtowaniu wartości wyższych



Wartości wyższe:

Nawyki życiowe:

Optymizm

Pozytywna samoocena, motywacja sukcesu, hartowanie woli, efektywne zarządzanie stresem, umiejętność pokonywania lęku.

Pokojowość

Umiejętność współpracy i rozwiązywania konfliktów drogą negocjacji, umiejętność słuchania i rozmowy, rozumienia i wypowiedzania swoich uczuć, nawyki samokontroli.

Wrażliwość

Zdolność do empatii, umiejętność słuchania i wspierania tych, kto jej potrzebuje.

Rys. 36

Zgodnie z wynikami swoich badań D. Franken wyciągnął wnioski o konieczności wprowadzenia programów edukacyjnych z kształtowania charakteru, które opierają się na rozwoju nawyków życiowych.

Jest tak dlatego, że nawyki życiowe pomagają w kierowaniu się wartościami ogólnoludzkimi w różnych sytuacjach, nastawiają nas na uzmysłowienie sobie swoich praw i obowiązków, zrozumienie praw innych ludzi i szacunek do nich, wychowują godność, pokojowe nastawienie, sprawiedliwość, kolektywizm, poczucie odpowiedzialności, pewność we własne siły, tolerancyjność.



Wykonajcie w klasie badanie powiązań cech charakteru, które odpowiadają wartościom ogólnoludzkim, nawykom życiowym i praktyce zachowania, korzystnych dla ich kształtowania. W tym celu:

1. Połączcie się w 7 grup, które reprezentują wyższe wartości ogólnoludzkie: hojność, socjalizacja, optymizm, asertywność, samokontrola, samokształcenie, komunikatywność.
2. Według podanego przykładu na rys. 36 (s. 137) oraz z pomocą tabl. 3 (s. 37) zapiszcie w zeszycie listę nawyków życiowych dla każdej z wybranych wartości, które, według was, najbardziej wspomagają ich kształtowanie.
3. Następnie dla każdej z wybranych wartości oraz listy nawyków życiowych za pomocą odpowiedniej ankiety na s. 129-135 sformułujcie porady, co trzeba zrobić, żeby wzmocnić odpowiednią cechę charakteru. Na przykład, żeby podwyższyć poziom socjalizacji, próbujcie aktywnie komunikować się, podtrzymywać relacje ze swoimi przyjaciółmi, brać udział w działalności szkolnej itd.
4. Po kolei przeanalizujcie swoje rezultaty w klasie.

## Projekt samowychowania

W procesie swojego rozwoju człowiek poznaje siebie, uczy się realnie oceniać swoje silne i słabe strony i z czasem odczuwa potrzebę samodoskonalenia. Od tego momentu nieuświadomiany przez człowieka rozwój przekształca się w proces samowychowania – systematyczną i konsekwentną pracę nad doskonaleniem cech pozytywnych i pozbycia się cech negatywnych.

Wielu waszych rówieśników chciałoby być lepszymi, ale nie wiedzą, od czego zacząć. Pomoże wam w tym projekt samowychowania (kształtowania charakteru).

Rozpocznijcie nowy projekt samodoskonalenia. W tym celu:



1. Wybierzcie jedną cechę charakteru, którą chcecie doskonalić i uczynicie to swoim celem (na przykład podwyższyć poziom swojej hojności).
2. Pamiętajcie, że u podłoża każdej uformowanej cechy charakteru znajdują się nawyki, a recepta samowychowania

wania jest zaszyfrowana w mądrości ludowej: „Posiejesz uczynek – zbierzesz nawyk. Posiejesz nawyk – zbierzesz charakter. Posiejesz charakter – zbierzesz los”. Dlatego, jeżeli chcecie podwyższyć poziom swojej hhojności, starajcie się częściej uśmiechać, nie załóżcie pochwał, zapraszajcie gości, włączajcie przyjaciół do swoich spraw, udzielajcie więcej uwagi rodzinie, pomagajcie sąsiadom itd.

3. Napiszcie w zeszycie plan osiągnięcia celu i wykonujcie go, codziennie oceniając wyniki (rys. 37).
4. Świątujcie swój rozwój: cieszcie się z sukcesów, opowiedzcie o tym rodzicom i bliskim przyjaciołom.

*Mój cel:*

---



---

| <i>Data</i>          | <i>Etap</i>          | <i>Rezultat</i>      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                      |                      | ●                    | ●                    |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Rys. 37



Każdy, kto chce przeżyć długie i zdrowe życie, musi nie tylko uświadomić sobie wartość zdrowia, ale również wziąć na siebie za nie odpowiedzialność. Połączcie się w pięć grup i podajcie przykłady odpowiedniego zachowania dla różnych aspektów pomyślności:

*grupa 1:* fizycznej (uprawiać sport, hartować się, odpoczywać pełnowartościowo, prawidłowo się odżywiać...);

*grupa 2:* socjalnej (być wiernym przyjacielem, dobrym sąsiadem, aktywnym obywatelem, dbać nie tylko o siebie, ale i o innych...);

*grupa 3:* intelektualnej (wykorzystywać możliwości swojego mózgu, nauczyć się języków obcych, uczyć się przez całe życie...);

*grupa 4:* emocjonalnej (wierzyć w siebie, optymistycznie patrzeć w przyszłość, nie lękać się trudności...);

*grupa 5:* duchowej (kierować się wartościami ogólnoludzkimi, uświadomić sobie swoje powołanie, nie zatrzymywać się na szlaku rozwoju i samodoskonalenia...).



W procesie dorastania człowiek poznaje siebie, uczy się realnie oceniać swoje silne i słabe strony i z czasem odczuwa potrzebę samodoskonalenia.

Samowychowanie – to systematyczna i konsekwentna praca nad doskonaleniem pozytywnych cech charakteru i pozbycie się cech negatywnych.

Nawyki życiowe pomagają sformować pożądane cechy charakteru, kierować się wartościami ogólnoludzkimi.

## ZADANIA PODSUMOWUJĄCE ROZDZIAŁ 3



1. Połączcie się w pięć grup. Podzielcie między sobą paragrafy 12–17 i ułóżcie mapy myśli dla każdego z nich.



2. Po kolei przygotujcie referat i zademonstrujcie przygotowane przez każdą grupę mapy myśli zgodnie z materiałem § 12–17.

3. Z przygotowanych map myśli ułóżcie kolaż i umieśćcie go w widocznym miejscu w klasie.

§ 12. Strategia samorealizacji

§ 13. Wybór życiowy

§ 14. Samoregulacja emocjonalna

§ 15. Umiejętność uczenia się

§ 16. Sposoby efektywnego uczenia się

§ 17. Charakter i wartości



Podsumujcie najważniejsze informacje z tego, czego nauczyliście się w rozdziale 3.

## TEST SAMOKONTROLNY

1. Do grupy „człowiek – przyroda” należą, między innymi, takie zawody:
  - a) agronom;
  - b) programista;
  - c) nauczyciel;
  - d) weterynarz;
  - e) budowniczy;
  - f) projektant krajobrazu.
2. Która z emocji jest najbardziej destrukcyjna:
  - a) empatia;
  - b) strach;
  - c) gniew;
  - d) wstyd;
  - e) radość;
  - f) ciekawość?
3. Co należy zrobić w przeddzień egzaminu:
  - a) powtórzyć momenty kluczowe;
  - b) uczyć się do rana;
  - c) wcześniej położyć się spać?
4. Uczycie się aktywnie, jeżeli:
  - a) zawsze czekacie na instrukcje nauczyciela;
  - b) wykonujecie tylko te zadania, które są wymagane w szkole;
  - c) szukacie dodatkowej informacji;
  - d) staracie się zastosować wiedzę w praktyce;
  - e) samodzielnie planujecie czas.
5. Zdaniem psychologów-humanistów na kształtowanie charakteru człowieka najbardziej wpływa:
  - a) wychowanie;
  - b) czynniki dziedziczne;
  - c) samowychowanie?

Odpowiedzi prawidłowe:

1 a, e, f; 2 c; 3 c; 4 c, d, e; 5 c



1. Objasnijcie, co oznaczają przytoczone w ramce terminy.
2. Przeczytajcie twierdzenia 1–7 i sprawdźcie, czy prawidłowo są wykorzystywane podkreślone w ramce terminy. Zapiszcie do zeszytu prawidłowe odpowiedzi.

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| a) asocjacja            | e) synergia mózgu            |
| b) dysocjacja           | f) samookreślenie życiowe    |
| c) reframing            | g) samoregulacja emocjonalna |
| d) techniki mnemoniczne | h) matryca Eisenhowera       |

1. Asocjacja – to zmniejszenie stresu poprzez podświadome wejście w stan postronnego obserwatora.
2. Dysocjacja – zagłębienie się w przyżycia, widzenie siebie w centrum wydarzeń.
3. Matryca Eisenhowera – technika, która pomaga przemyśleć sytuację złożoną, znaleźć w niej nowe możliwości.
4. Synergia mózgu – wykorzystanie możliwości obydwu półkuli mózgowych, dzięki której wzrasta efektywność działalności umysłowej.
5. Reframing – efektywny instrument, który pomaga wybrać priorytety.
6. Wybór zawodu – część samoregulacji emocjonalnej.
7. Samookreślenie życiowe – zrozumienie charakteru emocji, umiejętność ich rozpoznawania, zdolność do kierowania sobą.

Odpowiedzi prawidłowe:

1 b; 2 a; 3 c; 4 d; 5 h; 6 f; 7 g



## ROZDZIAŁ 4

# SPOŁECZNE SKŁADNIKI ZDROWIA

## Część 1. Dobrobyt społeczny





## § 20. EFEKTYWNE KOMUNIKOWANIE SIĘ



W tym paragrafie:

- poznasz rolę i poziomy komunikowania się w życiu człowieka;
- poćwiczysz nawyki efektywnego komunikowania się.

### Poziomy komunikowania się ludzi



Rozmawiając z ludźmi, podtrzymując relacje z nimi, zaspokajamy swoje potrzeby komunikowania się, miłości, akceptacji, przynależności do grupy.

Przeczytajcie informację o poziomach komunikacji i określcie, które z nich są charakterystyczne dla waszych relacji ze znajomymi, rówieśnikami z klasy, przyjaciółmi, członkami rodziny.

### Czy wiecie, że...

Amerykański psycholog John Pawell wydzielił pięć poziomów komunikacji, na których ludzie komunikują się ze sobą, w zależności od charakteru ich relacji.

Poziom pierwszy (*frazy*) – ludzie mało znający się albo całkiem obcy sobie, ich rozmowa ogranicza się do krótkich fraz: „Witam”, „Co słyhać?”, „Piękna pogoda”, „Wszystko w porządku”, „Pomału”, „Do zobaczenia”.

Drugi stopień (*fakty*) – ludzie rozmawiają, ale nie o sobie, ale na tematy neutralne: o wydarzeniach w szkole, sporcie, polityce, wymieniają się zasłyszonymi informacjami o swoich znajomych.

Trzeci stopień (*myśli*) – ludzie opowiadają trochę o sobie, ale nie za bardzo się otwierają. Ostrożnie wypowiadają swoje przemyślenia i oceny, uważają, żeby nie powiedzieć czegoś zbędnego. Uważnie przyglądają się i starają się zrozumieć, czy są interesujący dla siebie nawzajem. Jeżeli na tym etapie poczuli oni wzajemne zrozumienie, jeżeli ich poglądy i upodobania są podobne, relacje między nimi mogą się rozwijać. Jeżeli tego nie odczuwają, mogą lekko wrócić do poprzedniego poziomu komunikacji.

Czwarty stopień (*uczucia*) – ludzie konsekwentnie, krok po kroku otwierają się, zaczynają mówić o sprawach osobistych, otwarcie dzielą się swoimi uczuciami.

Piąty stopień (*zaufanie*) – wierzchołek komunikacji, porozumienie doskonałe. Wymaga całkowitej szczerości, nie ma tu miejsca na niedomówienia. Ludzie czują się ze sobą bezpiecznie, nie boją się otworzyć, pokazać swoje zalety i wady, ponieważ mają pewność, że są lubiani takimi, jakimi są.

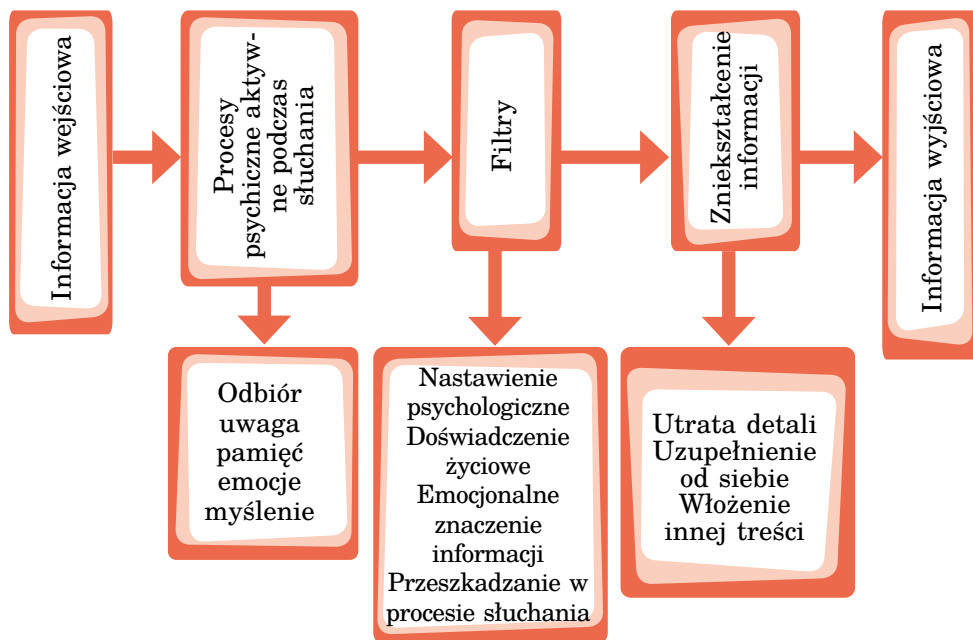
## Nawyki efektywnej komunikacji

*Rozmowa (komunikacja)* – proces wymiany myśli, uczuć, wrażeń, czyli informacji. Wydaje się, że co może być łatwiejsze od rozmowy, jeden mówi, inny słucha. Ale ten proces nie jest taki prosty, przecież nierzadko bywa tak, że treść wysłanej przez nas informacji odbiega od tego, co odbiera współrozmówca (rys. 38).

Efektywna komunikacja – to wymiana informacji, w czasie której współrozmówcy demonstrują wzajemny szacunek, a osoba słuchająca rozumie w pełni komunikat, zgodnie z intencją mówiącego.

Przyzwyczajiliśmy się myśleć, że ludzie jednakowo odbierają świat. Ale naprawdę każdy ma własny unikalny model świata i żyje zgodnie z nim. Dwoje ludzi może obejrzeć ten sam film, przeczytać tę samą książkę, wysłuchać tego samego wykładu i mieć o nich odmienne zdanie. Jeżeli sprzecząją się oni między sobą, to robią to dlatego, że modele ich świata są odmienne.

Jednakże każdy model ma takie samo prawo do istnienia, jak i nasz własny, i trzeba odnosić się do niego z szacunkiem.



Rys. 38. Proces przetwarzania informacji podczas słuchania



1. Zapoznajcie się z poradami, jak efektywnie komunikować się (rys. 39).

2. Połączcie się w pary i przygotujcie niewielkie dialogi, aby zademonstrować te umiejętności.

## ***Komunikacja niewerbalna***

*Ten, kto słucha i mówi:*

- patrzy w oczy;
- okazuje swoje zainteresowanie za pomocą słów, wyrazu twarzy, intonacji, uśmiechu;
- pokazuje to mową swojego ciała: nachyla się w stronę współmówcy, może dotknąć jego ręki;
- znajduje się w komfortowej odległości (tak, żeby było go dobrze słychać), ale nie narusza przestrzeni osobistej współmówcy.



## ***Komunikacja werbalna***

*Ten, kto mówi:*

- kontroluje adekwatność swoich słów i sygnałów niewerbalnych;
- aby sprawdzić, czy został prawidłowo zrozumiany, zadaje pytania precyzujące („czy jasno się wypowiadam?”) i otwarte („co pani/pan myśli o tym?”);
- nie zamienia dialogu w monolog, mówi w przybliżeniu tyle czasu, ile słucha;
- wypowiada się precyzyjnie;
- okazuje szacunek.

*Ten, kto słucha:*

- skupiony jest na tym, co mówi współmówca: kiwa głową, robi krótkie komentarze, okazuje zrozumienie;
- nie przerywa, daje współmówcy dokończyć myśl;
- demonstruje nawyki aktywnego słuchania: powtarza to, co zostało powiedziane, wykorzystuje parafrazę, robi podsumowanie, zadaje pytania precyzujące;
- okazuje szacunek, dodaje otuchy.

Rys. 39



To zadanie jest dla dociekliwych. Przeczytajcie, jak ludzie tworzą unikalne modele świata i dlaczego są oni odpowiedzialni za jakość swojego komunikowania się z innymi.

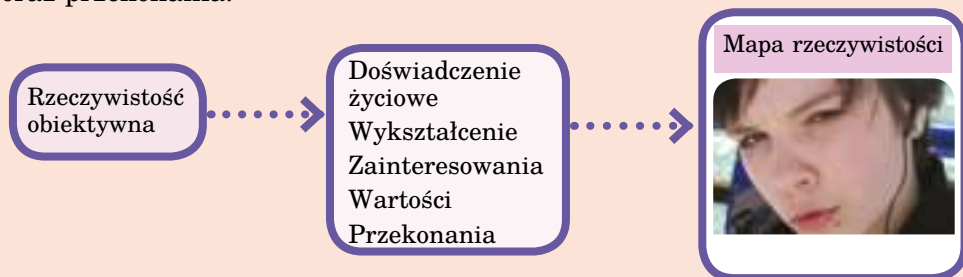


## Jak ludzie tworzą unikalne modele świata

Wielu ludzi uważa swój wewnętrzny model świata za prawdziwe odzwierciedlenie rzeczywistości. Naprawdę jednak, tak jak menu – nie jest obiadem, nuty – to jeszcze nie muzyka, a mapa – nie terytorium, tak samo wewnętrzny model świata jest jedynie uproszczonym odzwierciedleniem obiektywnej rzeczywistości.

Wykorzystujemy swoje narządy zmysłów, aby zbadać otaczający nas świat. Rzeczywistość obiektywna jest na tyle złożona, że aby ją zrozumieć jesteśmy zmuszeni ją uprościć. Układanie map geograficznych jest przykładem tego, jak człowiek pojmuje rzeczywistość. Mapy zawierają informację o konkretnym terytorium. Ale nie całą, a tylko taką, która jest potrzebna w pewnej sytuacji. Dlatego są mapy o różnej skali (dokładności) oraz o różnej tematyce (mapy fizyczne, polityczne, turystyczne, topograficzne).

Podobnie jak terytorium różni się od mapy, tak i otaczający nas świat różni się od naszych wyobrażeń o nim. Zwracamy uwagę na te aspekty rzeczywistości, które nas interesują, a pozostałe ignorujemy. Posługując się niepełną informacją, możemy wysnuć nieprawidłowe wnioski i to wpływa na nasz obraz świata. Filtrami, przez które odbieramy rzeczywistość jest nasze doświadczenie życiowe, wykształcenie, koło zainteresowań, wartości oraz przekonania.



Będąc w lesie, artysta, botanik i drwal stworzą całkowicie odmienne mapy rzeczywistości. Pierwszy wniesie do nich przepiękne pejzaże, grę światła i cieni, drugi – dziesiątki rodzajów roślin, a trzeci najpierw zwróci uwagę na jakość drewna i ilość potencjalnego materiału drzewnego.

W ciągu życia, rozmawiając, czasami spotykamy się z niepożądaną reakcją ludzi na nasze słowa. Takie sytuacje się zdarzają, kiedy treść informacji, którą przekazujemy, nie pokrywa się z tym, co odbiera współrozmówca.

To, co wydaje się dopuszczalne w naszym modelu świata, może być niedopuszczalne dla innej mapy rzeczywistości. Na przykład, jeżeli człowiek nie cierpi leksyki żargonowej, nie warto zwracać się do niego z prośbą, używając takiego słownictwa – człowiek ten ją zignoruje albo będzie do niej uprzedzony.

Jesteśmy odpowiedzialni za naszą rozmowę z innymi ludźmi. Dlatego nie mamy prawa obwiniać ich za to, że źle nas słuchają lub nieprawidłowo rozumieją. Trzeba nauczyć się przewidywać reakcję współrozmówcy i w porę zmieniać manierę rozmowy, jeżeli jest ona niedostatecznie efektywna.



Rozmowa (komunikacja) – proces wymiany myśli, uczuć, wrażeń, czyli informacji.

Komunikując się z ludźmi, podtrzymując z nimi kontakty, zaspokajamy swoje potrzeby rozmowy, miłości, akceptacji, przynależności do grupy. Ludzie rozmawiają ze sobą na pięciu poziomach komunikacji w zależności od stopnia ich relacji: wymiany fraz, faktów, myśli, uczuć, zaufania (pełne porozumienie).

Komunikacja efektywna – to wymiana informacji, w czasie której współrozmówcy okazują sobie wzajemny szacunek, a osoba słuchająca rozumie w pełni komunikat, zgodnie z intencją mówiącego.



## § 21. KSZTAŁTOWANIE ZDROWYCH RELACJI



W tym paragrafie:

- dowiesz się o roli zdrowych relacji w życiu człowieka;
- poznasz zasady budowania zdrowych relacji;
- uświadomisz sobie wartość przyjaźni i ciepłych relacji z rodzicami.

### Komunikacja i relacje

Kiedy ludzie się poznają, rozmawiają ze sobą, razem żyją albo uczą się, pojawiają się między nimi relacje: rodzinne, przyjacielskie, biznesowe lub romantyczne.

Niektóre relacje kształtują się zgodnie z naszymi oczekiwaniami, inne – niezależnie od tego, czy tego chcemy, czy nie. Przykłady relacji – ojciec i syn, nauczyciel i uczeń, brat i siostra.

Jeżeli między ludźmi wykształciły się relacje przyjazne (zdrowe), odczuwają oni potrzebę komunikacji i są smutni, kiedy muszą się rozstać. W relacjach niezdrowych charakterystyczna jest podejrzliwość, egoizm, chęć kontrolowania i podporządkowania.

*Relacje – związek pomiędzy ludźmi, którzy dobrze się znają.*

Zdrowe relacje bazują na wzajemnym szacunku, zaufaniu, trosce i szczerości.

Zdrowe relacje są gwarancją szczęśliwego i pomyślnego życia. Uczni udowodnili, że pomagają one zmniejszyć ilość stresów i chorób, sprzyjają wzrostowi popularności i pewności siebie. W życiu dorosłym takie relacje pomagają zdobyć autorytet, osiągnąć wyższy stopień dobrobytu finansowego; stabilizacji życia małżeńskiego, szacunku do siebie i zrozumienia sensu życia. To dlatego, że ludzie, między którymi wynikły relacje, lepiej zaspokajają

swoje potrzeby, pełniej się realizują, łatwiej pokonują trudności i rowiązują problemy.



1. Napiszcie ogłoszenie: „Szukam przyjaciela”. Umieście w nim swoje zainteresowania i pociągające innych cechy osobiste, jak również to, czego szukacie w przyjaciółach.

2. Po kolei przeczytajcie swoje ogłoszenia i podzielcie się wrażeniami:

- Które ogłoszenie wydaje się wam najciekawsze?
- Na które ogłoszenie chcecie odpowiedzieć?



1. Przeczytajcie wiersz Liny Kostenko „Zaufanie”.
2. Co, waszym zdaniem, sprzyja pojawieniu się zaufania? Co może je zniszczyć?
3. Nazwijcie inne cechy zdrowych relacji (szczerłość, szacunek, odpowiedzialność, poczucie bezpieczeństwa...).
4. Pomyślcie, co one oznaczają (na przykład szacunek – postrzegać przyjaciół takimi, jakimi są; poczucie bezpieczeństwa – nie bać się otworzyć przed przyjacielem...).

## Zaufanie

*Lina Kostenko*

**N**ie trzeba ręki kłaść na ramię.  
To gest stosowny, może tylko w tańcu.  
Bo zwierz płochliwy czmychnie – zaufanie.  
On lubi cichy chłód dystansu.

On lubi czas. Minuty. Dni i lata.  
On dziwny zwierz, on lubi nawet męki.  
On dystans lubi nawet i rozłąkę,  
Ale nie lubi na ramieniu ręki.

W tych sadach i słowicznych świergotaniach,  
On słyszy ciche kroki kłusownika.  
On czeka na pułapki słów, spojrzenia,  
I spektakl ten dla niego nie nowina.

Tęsknoto duszy ludzkiej, tajgo!  
To piękny zwierz, bez niego ciężko w życiu.  
Ale nie trzeba wywoływać go.  
On przyjdzie sam i już się nie odwróci.





## Kształtowanie zdrowych relacji

Zasady rozwoju zdrowych relacji opisuje formuła trzech „K”.

*Zdrowe relacje = Kooperacja + Komunikacja + Kompromis*

*Kooperacja* oznacza wspólne działanie, jak w jednym zespole, wykorzystanie synergii, aby osiągnąć cel.

*Komunikacja* oznacza bycie otwartym na rozmowę, nie zamykanie się w sobie, zawsze omawiać z bliskimi to, co was martwi.

*Kompromis* oznacza konieczność rozwiązywania problemów w relacjach na drodze wzajemnych ustępstw.

### Relacje z rówieśnikami



Nastolatki lubią rozmawiać ze swoimi rówieśnikami. Według obliczeń psychologów, tracą na to trzecią część całego czasu. I nic dziwnego, przecież właśnie w rozmowie z przyjaciółmi nastolatki nabywają nieocenionego doświadczenia emocjonalnego i zaspokajają wiele swoich potrzeb: bezpieczeństwa, szacunku, przynależności do grupy. Przynależność do grupy rówieśniczej uczy osiągania pewnego statusu socjalnego, podtrzymywania go i rozwijania nawyków socjalnych: umiejętności bycia

członkiem grupy, bronięcia się, znajdowania równowagi pomiędzy własnymi interesami a oczekiwaniami innych ludzi.

Komunikacja z rówieśnikami – jedno z głównych źródeł informacji dla nastolatków. Popularnymi tematami do omówienia są informacje sportowe i muzyczne, książki, filmy, nowości techniczne i relacje z płcią przeciwną.

Szczególne znaczenie ma przyjaźń – relacje, które bazują na wspólnocie zainteresowań, wzajemnej otwartości, zaufaniu i oddaniu sobie nawzajem, gotowości przyjęcia z pomocą.

W przeciwieństwie do kolegów, w przyjaciółach bardziej ceniona jest indywidualność. Oczywiście, członka grupy może zamienić ktoś inny – i prawie nic się nie zmieni. Przyjaciel jest traktowany jako dobro unikalne. Przyjaciele z czasów szkolnych często podtrzymują relacje w ciągu całego życia.

Większość ludzi wybiera sobie przyjaciół spośród tych, którzy są podobni do nich: wiekiem, poziomem intelektu, wartościami życiowymi, zainteresowaniami. Miał o tym, że przeciwności się przyciągają, dawno został sprostowany przez badania naukowe. Przypadki wzajemnej sympatii między absolutnie różnymi ludźmi są najczęściej wyjątkiem, niż normą.

## Relacje z rodzicami

W wieku młodzieńczym relacje dzieci z rodzicami ulegają skomplikowaniu. Nieporozumienia między nimi są tak normalne, że nawet mają specjalną nazwę – „konflikt pokoleń”.

Rodzice i dzieci żyją w jednym czasie i przestrzeni, jednak ich modele świata są bardzo odmienne. Nastolatki nie za bardzo przejmują się problemami, które martwią dorosłych, przecież dla ich zrozumienia brakuje im doświadczenia życiowego. A to, co najbardziej niepokoi nastolatków, rodzice uważają za niezbyt ważne.

Podobny stosunek do rodziców jest charakterystyczny dla wszystkich czasów i narodów. Jeden znany psycholog ironicznie zaznaczył: „Ciekawe, że z każdym następnym pokoleniem dzieci są coraz gorsze, a rodzice wciąż lepsi. Z tego wynika, że z coraz gorszych dzieci wyrastają coraz lepsi rodzice”.

Rzeczywiście, ciepłe i szczerze relacje z rodzicami są jedną z najważniejszych potrzeb i wartości życiowych. Są one potrzebne człowiekowi w każdym wieku, a tym bardziej w wieku młodzieńczym, kiedy nie jest on gotowy jeszcze do samodzielnego życia.

Stajecie się coraz bardziej dorośli i wasze potrzeby się zmieniają. Na przykład chcielibyście więcej czasu spędzać z przyjaciółmi albo sami wybierać sobie ubranie. Aby pomóc rodzicom lepiej zrozumieć wasze potrzeby, przypomnijcie sobie znane powiedzenie „Relacje – to ulica z ruchem dwukierunkowym” i bierzcie na siebie część odpowiedzialności za jakość waszych relacji z rodzicami.



Aby wyjaśnić oczekiwania dorosłych i zasady, które panują w waszej rodzinie, zróbcie wywiad z dorosłymi członkami waszej rodziny. W tym celu:

- wybierzcie czas i miejsce, które wszystkim pasują;
- podziękujcie dorosłym, że zgodzili się na wywiad;
- powiedzcie, że ma być to ciekawe i korzystne dla was wszystkich doświadczenie;
- wykorzystujcie werbalne i niewerbalne nawyki efektywnej rozmowy (rys. 39 na str. 147);
- zapytajcie, czy możecie zapisać lub nagrać wywiad, ponieważ pomoże to w przemyśleniu tego, co zostało powiedziane (przygotujcie coś do pisania, nagrywania – długopis i papier lub dyktafon);
- wykorzystajcie pytania z formularza wywiadu (s. 154) i dodajcie swoje pytania;
- w czasie wywiadu wyjaśniajcie detale i momenty niezrozumiałe. W tym celu zadawajcie pytania, które wymagają rozwiniętej odpowiedzi: „a co było dalej? bardzo proszę o tym dokładniej”, „czy można podać przykład?”;
- podziękujcie dorosłym za wywiad, przemyślcie to, co powiedzieli.

## Wywiad z dorosłymi członkami rodziny

*Pytania, które dotyczą czasów, kiedy byliście w moim wieku:*

1. Co lubiliście robić, gdy byliście nastolatkami?
2. Co stało się dla was ważne, kiedy wydorosleliście?
3. Jakie zasady istniały w waszej rodzinie (o której godzinie trzeba było przychodzić do domu; czego nie mogliście ubierać...)?
4. Czego oczekiwali od was wasi rodzice na temat palenia, picia alkoholu, innych substancji psychoaktywnych?
5. ...

*Pytania, które dotyczą waszej roli jako moich rodziców:*

1. Co, według was, zmieniło się od czasu, kiedy byliście nastolatkami?
2. Jakie zasady i oczekiwania macie w stosunku do mnie odnośnie palenia, picia alkoholu, używania innych substancji psychoaktywnych?
3. Jakie konsekwencje może mieć złamanie tych zasad?
4. Dlaczego, według was, te zasady są ważne?
5. Jakie inne zasady istnieją w naszej rodzinie?
6. ...



Relacje – związek między ludźmi, którzy dobrze znają się nawzajem.

Zdrowe relacje bazują na wzajemnym szacunku, zaufaniu, trosce i szczerości.

Rozmowa z rówieśnikami – jedno z głównych źródeł informacji dla nastolatków.

Ciepłe i szczere relacje z członkami rodziny są jedną z najważniejszych potrzeb i wartości życiowych. Są one potrzebne człowiekowi w każdym wieku, a tym bardziej w wieku młodzieńczym, kiedy nie jest on jeszcze gotowy do samodzielnego życia.



## § 22. WARTOŚĆ POSIADANIA RODZINY



W tym paragrafie:

- zastanowisz się nad wartością relacji w rodzinie i ważnymi czynnikami silnej rodziny;
- przeanalizujesz swoją gotowość do życia rodzinnego;
- przypomnisz sobie cechy dojrzałości fizjologicznej, psychicznej i socjalnej.

### Najważniejsze powołanie

Ktoś urodził się po to, by zostać artystą, inny – geniuszem finansowym, a jeszcze inny – przyszłym olimpijczykiem. Ale większość ludzi może czuć się szczęśliwymi tylko wtedy, gdy wypełnią swoje szczególne powołanie – przedłużenie rodu. Możliwe, że wy albo niektórzy z waszych przyjaciół nie uważacie tego póki co za najważniejsze. Jednakże minie czas i założenie rodziny, urodzenie i wychowanie dzieci staną się dla was najważniejsze i najbardziej odpowiedzialne w waszym życiu.



1. Przypomnijcie sobie swoją osobistą misję. Jaka część waszego powołania dotyczy rodziny – teraźniejszej czy przyszłej?
2. Połączcie się w pary i opowiedzcie sobie nawzajem:
  - Czy chcielibyście mieć dzieci? Dlaczego?
  - Jeżeli tak, to ile i jakiej płci?
3. Co, waszym zdaniem, oznacza termin „odpowiedzialne ojcostwo, macierzyństwo”?

### Wartości rodzinne

Rodzina jest jedną z najważniejszych wartości życiowych. W małżeństwie mężczyzna i kobieta mogą najpełniej zrealizować się jako mąż i żona, głowa rodziny i gospodyni, ojciec i matka.

Zgodna rodzina daje natchnienie, podtrzymuje, pomaga przeżyć trudne czasy, realizować najbardziej śmiałe plany i osiągać najbardziej ambitne cele, między innymi w karierze zawodowej.

Od rodziny najpierw zależy zdrowie i rozwój dzieci. W niej są zaspokajane ich potrzeby podstawowe – fizjologiczne, socjalne i duchowe.

*Potrzeby fizjologiczne, potrzeba bezpieczeństwa.* Matka i ojciec pragną stworzyć przytulny dom, dbają o to, aby członkowie rodziny byli nakarmieni i ubrani. Dom – to szczególne miejsce, gdzie człowiek czuje się bezpiecznie. Nie bez powodu rodzinę często nazywa się centrum stabilności lub bezpiecznymi tyłami.

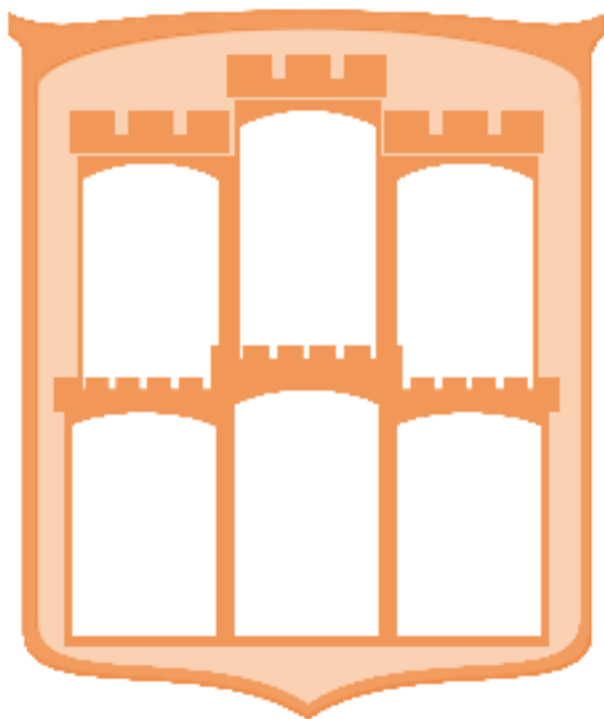
*Potrzeby socjalne.* Rodzina zaspokaja większą część potrzeb socjalnych – miłości, szacunku, przynależności do grupy. W niej dziecko uczy się rozmawiać, rozwiązywać konflikty i budować swoje relacje z rodzicami, braćmi i siostrami, członkami rodziny. W niej poznaje ważne wartości i normy zachowania społecznego. Dzieci, których tego nie nauczono, najczęściej mają problemy w relacjach z innymi ludźmi.

*Potrzeby duchowe.* W domu rodzinnym dziecko po raz pierwszy widzi piękno: rośliny pokojowe, haftowane ręczniki, obrazy i dywany. W nim śpiewa się mu pierwszą kołysankę, czyta pierwszą książkę. Zapoznając dziecko ze sztuką, ucząc rzemiosł ludowych, stwarzając warunki dla rozwoju uzdolnień i zdobycia wykształcenia, rodzina pomaga zaspokoić jego potrzeby wyższe – poznawcze, estetyczne, potrzebę samorealizacji.



Stwórzcie herb swojej rodziny, na przykład jak na rys. 40. Wypełnijcie go według takiego planu::

- w pierwszym okienku zapiszcie trzy słowa, które najdokładniej charakteryzują waszą rodzinę;
- w drugim – trzy najważniejsze wartości waszej rodziny;
- w trzecim – trzy najbardziej pamiętne wydarzenia rodzinne;
- w czwartym – trzy zasady obowiązujące w waszej rodzinie;
- w piątym – imiona trzech członków rodziny, z którymi macie wyjątkowo silne relacje;
- w szóstym – imiona trzech przyjaciół waszej rodziny.



Rys. 40

## Ważne elementy silnej rodziny

Lew Tołstoj pisał: „Wszystkie szczęśliwe rodziny są do siebie podobne, każda nieszczęśliwa rodzina jest nieszczęśliwa na swój sposób”. To dlatego, że szczęście rodzinne bazuje na uniwersalnych elementach: miłości i ważnych codziennych i życiowych nawykach.

Kiedyś rodziny zakładano z powodu kalkulacji materialnej, ze względu na prestiż a nawet z motywów politycznych. Czasami narzeczeni nie znali się do wesela. O wszystkim za nich decydowali rodzice. Obecnie głównym powodem zawarcia małżeństwa jest miłość. Kiedy ludzie decydują się na bycie razem do końca życia, stwarzają oni najlepsze warunki dla swoich przyszłych dzieci. Przecież atmosfera miłości rodzicielskiej daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, sprzyja jego rozwojowi.

Jednakże do stworzenia mocnej rodziny nie wystarczy tylko miłość, szczególnie wtedy, kiedy młode małżeństwo nie uświadamia sobie swojej odpowiedzialności w nowej roli. „Statek miłości rozbił się o codzienność” – powiedział poeta. Tak się nierzadko zdarza przez to, że małżeństwo nie posiada ważnych nawyków – zarówno codziennych, jak i życiowych.



1. Połączcie się w pary i zademonstrujcie za pomocą pantomimy obowiązki domowe (pranie, sprząatanie, drobne remonty...). Zapiszcie je na tablicy.
2. Przeanalizujcie każdą propozycję i napiszcie „K” obok obowiązków kobiecych, „M” – obok męskich i „W” – obok wspólnych.
3. Zastanówcie się, czy mężczyźni mogą wykonywać tradycyjnie kobiecą pracę i na odwrót. Podajcie przykłady takich sytuacji (na przykład, kiedy żona z zamięłowaniem odnawia stare meble, a mąż uwielbia gotować).

## Gotowość do życia rodzinnego

W każdym kraju istnieje prawo, które określa minimalny wiek zawarcia małżeństwa. Na Ukrainie stanowi on 18 lat dla chłopców i 17 lat dla dziewcząt. Jednakże nie wszyscy chłopcy i dziewczęta są gotowi do życia rodzinnego w tak młodym wieku.



Po kolei dokończcie zdanie: „Myślę, że będę gotowa(y) do życia rodzinnego, gdy (ukończę szkołę, uniwersytet)...”

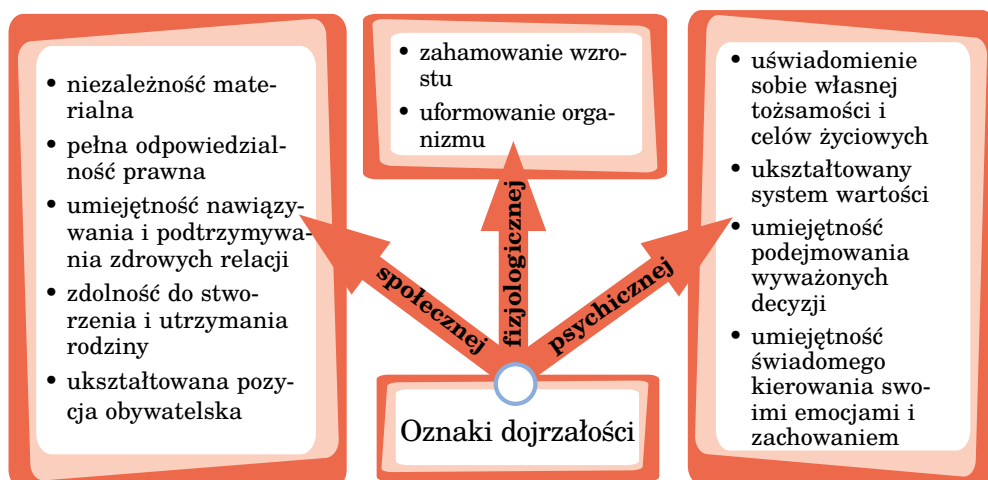


Ażeby stać się dorosłym, trzeba „dorosnąć” nie tylko fizycznie, ale i psychicznie, i społecznie (rys. 41).



Połączcie się w trzy grupy („fizjologdy”, „psycholodzy” i „socio-  
lodzy”) i podzielcie między sobą materiał ze str. 158–161.

Przygotujcie referaty i po kolei przedstawcie je klasie.



Rys. 41

## Dojrzewanie fizjologiczne

Patrząc na dowolną grupę nastolatków, od razu zauważysz różnice w tempie ich rozwoju fizjologicznego (rys. 42).



Rys. 42. Rówieśnicy

Niektórzy, porównując siebie z rówieśnikami, mogą poczuć dyskomfort z powodu tego, że rozwijają się szybciej lub wolniej od innych. Ale nie warto się tym przejmować. Kalendarz dojrzewania fizjologicznego jest zaprogramowany genetycznie i w tym jesteście bardziej podobni do swoich rodziców, niż do przyjaciół. Jeżeli dziecko żyje w normalnych warunkach i dobrze się odżywia, dojrzewanie fizjologiczne odbywa się samo przez siebie.

Kryteriami fizjologicznymi dojrzałości jest zahamowanie wzrostu i ukształtowanie wszystkich organów i układów, szczególnie układu rozrodczego (dojrzałość płciowa). Na naszych szerokościach geograficznych dojrzewanie płciowe kończy się w wieku około 20 lat.

## *Dojrzewanie psychiczne*

Mózg siedmioletniego dziecka prawie nie różni się wielkością od mózgu dorosłego człowieka. Jeszcze 20 lat temu uważano, że intelekt w pełni kształtuje się do początku dojrzewania płciowego. Obecnie wiadomo, że w mózgu nastolatków zachodzą kardynalne zmiany.

Procesy dojrzewania psychicznego są ściśle związane z rozwojem fizjologicznym, przeciw niektóre zdolności intelektualne, emocjonalne i wolicjonalne potrzebują ukształtowania odpowiednich struktur mózgu (rys. 43).

Tak więc, w waszym wieku trwa kształtowanie myślenia logicznego i abstrakcyjnego, zwiększa się zapas słownictwa. Inną cechą charakterystyczną nastolatków jest wysoka intensywność emocji i częste zmiany nastroju. Rano nastolatek może podskakiwać z radości do nieba, a za kilka godzin – przebywać w otchłani rozpacz, i wszystko przez mało istotne wydarzenia, o których niebawem nawet nie wspomni.

Ze względu na częste zmiany nastroju niektórzy nastolatki zaczynają myśleć, że jest z nimi coś nie w porządku. Ale nie warto panikować, przeciw prawdziwe przyczyny takich zmian mają podłoże fizjologiczne – podwyższona koncentracja hormonów oraz cechy funkcjonowania układu nerwowego. Świadomość tego, wsparcie i miłość rodziny łagodzą proces stawania się dorosłym, a nawyki samokontroli pomogą prawidłowo artykułować swoje emocje.

Dojrzałość psychiczna przewiduje świadomą regulację zachowań człowieka, formowanie jego jako osobowości. Psychiczenie dojrzała osobowość zdaje sobie sprawę ze swojej tożsamości i celów życiowych, jest zdolna czynić „jak trzeba”, a nie „jak chce”, działać na rzecz innych ludzi i pewnych społecznie ważnych wartości (moralności, przyjaciół, rodziny, społeczeństwa).

## *Dojrzałość społeczna*

Kryteria dojrzałości społecznej zależą od poziomu rozwoju społeczeństwa i konkretnej kultury. W większości rozwiniętych państw dojrzałość społeczną wiąże się z możliwością samodzielnego stanowienia o swoim losie. Różnica w czasie pomiędzy osiągnięciem dojrzałości fizjologicznej i społecznej wynosi w tych państwach 7-9 lat, w czasie których człowiek ma się nauczyć wielu rzeczy, żeby korzystać z praw i wykonywać obowiązki osoby dorosłej.

Jedną z cech dojrzałości społecznej jest osiągnięcie pełnej odpowiedzialności prawnej od 18 lat.



Odpowiada za planowanie, myślenie logiczne i strategiczne, zdrowy rozsądek.

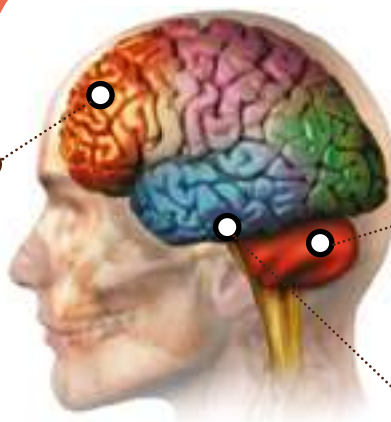
Od 11–12 lat odbywa się szybki rozwój tej części mózgu, tworzy się w niej ogromna ilość połączeń nerwowych.

Płat  
czołowy

Wcześniej uważano, że ta część mózgu jest odpowiedzialna za koordynację ruchów. Obecnie wyjaśniono, że bierze ona udział również w koordynacji procesów myślenia.

Badania dowodzą, że w wieku młodzieńczym ta część mózgu nadal rośnie i doznaje kardynalnych zmian.

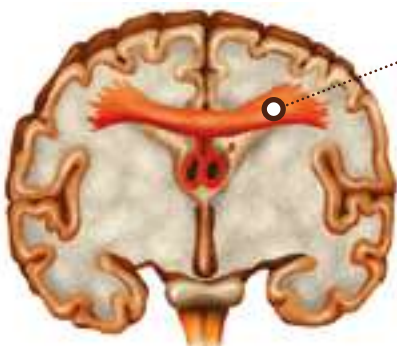
Mózdzek



Ciało  
migdałowe

Jest częścią układu limbicznego i ściśle wiąże się z emocjami. Najnowsze badania świadczą o tym, że w swoich reakcjach emocjonalnych nastolatki wykorzystują tę część mózgu częściej, niż analityczny płat czołowy, którym posługują się dorośli. Według uczonych, tym można wyjaśnić reakcje emocjonalne nastolatków.

Ciało  
modzełowe



Zapewnia wymianę informacji między prawą i lewą półkulą mózgu. Odpowiada za kreatywność, zdolność podejmowania decyzji. W wieku młodzieńczym doznaje kardynalnych zmian.

Rys. 43. Części mózgu, które rozwijają się w wieku młodzieńczym

Bardzo ważnymi cechami dojrzałości społecznej jest: umiejętność efektywnego komunikowania się, zawierania i podtrzymywania relacji międzyludzkich. Rozwój społeczny człowieka obejmuje trzy etapy: od pełnej zależności do niezależności, a od niej – do zależności wzajemnej.



## Czy wiecie, że...

W wyniku niepełnego rozwoju niektórych części mózgu, dzieci mogą podejmować tylko proste decyzje, często nie uświadamiając sobie możliwych konsekwencji swoich słów i czynów. Dlatego odpowiedzialność prawna dla niepełnoletnich zaczyna się od 14 lat. I to nie za wszystkie rodzaje wykroczeń, a tylko za te, których niebezpieczeństwo jest oczywiste i zrozumiałe nawet dla nastolatków.

Do 16 lat kształtuje się zdolność analizowania wpływów, prognozowania rozwoju wypadków, oceniania różnych wariantów i przewidywania ich następstw. Dlatego nastolatki otrzymują nowe prawa, obowiązki i odpowiedzialność prawną.

Dopiero od 18 lat człowiek uważany jest za dorosłego według prawa: może on wybierać zawód, miejsce pracy, podejmować decyzje o ślubie bez zgody rodziców.



Rodzina jest jedną z najważniejszych wartości życiowych. Większość ludzi może poczuć się szczęśliwymi dopiero wykonawszy swoją szczególną misję – przedłużenie rodu.

Proces stawania się dorosłym ma kilka wymiarów: fizjologiczny, intelektualny, emocjonalny, społeczny i duchowy. Rozwój społeczny człowieka trwa o wiele dłużej, niż fizjologiczny.

W każdym państwie istnieją prawa, które określają minimalny wiek zawarcia małżeństwa. Na Ukrainie stanowi on 18 lat dla chłopców i 17 lat dla dziewcząt.



## § 23. ZDROWIE REPRODUKCYJNE MŁODZIEŻY



W tym paragrafie:

- poznasz stan zdrowia reprodukcyjnego młodzieży na Ukrainie;
- omówisz negatywne skutki wczesnego współżycia płciowego;
- przeanalizujesz negatywny wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie reprodukcyjne.

### Czynniki wpływające na zdrowie reprodukcyjne

*Zdrowie reprodukcyjne* – zdolność mężczyzny lub kobiety w okresie płodnym do urodzenia zdrowych dzieci. Oznacza ono nie tylko pełne uformowanie układu rozrodczego i brak nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu, ale również dobrostan psychologiczny i społeczny.



1. Zapoznajcie się z czynnikami wpływającymi na zdrowie reprodukcyjne nastolatków (tabl. 9).
2. Podajcie przykłady, jak te czynniki mogą wpływać na zdrowie przyszłych rodziców i ich dzieci.

Tablica 9

| Czynniki ryzyka   | Czynniki ochrony  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• brak wykształcenia</li><li>• złe wychowanie</li><li>• mity i stereotypy, które istnieją w środowisku młodzieżowym</li><li>• negatywny przykład (koledzy, środki masowego przekazu)</li><li>• choroby dziedziczne i genetyczne</li><li>• HIV/STI</li><li>• zażywanie substancji psychoaktywnych</li><li>• urazy i choroby narządów płciowych</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• edukacja profilaktyczna</li><li>• dobra rodzina</li><li>• rozwinięte nawyki myślenia krytycznego i przeciwstawianie się presji społecznej</li><li>• zdrowy sposób życia</li><li>• wstrzemięźliwość przedmałżeńska</li><li>• higiena organów płciowych</li><li>• swobodny dostęp do poradni medycznych i psychologicznych</li><li>• regularne badania lekarskie (co 8–12 miesięcy)</li></ul> |

## Stan zdrowia reprodukcyjnego młodzieży na Ukrainie

Stan zdrowia reprodukcyjnego ludności ocenia się według wskaźników urodzeń, zachorowalności i śmiertelności matek i niemowląt, rozprzestrzeniania infekcji, które są przenoszone drogą płciową (STI), włączając w nie zakażenie wirusem HIV.



### Czy wiecie, że...

Pod koniec XX wieku na Ukrainie obserwowano eksplozję zachorowań na STI, ostro zwiększyła się liczba aborcji i związanych z nimi problemów zdrowia reprodukcyjnego. W latach 1997–1998 ilość przypadków była wśród nastolatków w wieku 15–17 wzrosła 37 razy. Z czasem sytuację udało się ustabilizować. Poziom zachorowań na STI wśród młodzieży obniżył się o kilka razy.

Wprowadzenie nowoczesnych technologii w medycynie pozwoliło dwukrotnie zmniejszyć ilość porodów z komplikacjami. Wpłynęło to pozytywnie na zdrowie noworodków: zachorowalność niemowląt na oddziałach porodowych obniżyła się o jedną trzecią.

Do współczesnych technologii należą również działania profilaktyczne związane z zakażaniem dziecka wirusem HIV przez matkę. Na Ukrainie kobiety – zakażone wirusem HIV mają zapewnione bezpłatne leczenie profilaktyczne, które zmniejsza ryzyko przekazania wirusa od zakażonej matki dziecku prawie o siedem razy (z 27,8 % w 2000 roku do 4,31 % w roku 2014).

Od 2003 r. obserwuje się zdecydowaną tendencję do obniżenia ilości młodzieży w wieku 15–24 lat w grupie nowych zakażeń wirusem HIV: z 22,8 % w 2003 roku do 5,7 % w 2015 roku. Według ekspertów może to świadczyć o stabilizacji sytuacji epidemiologicznej i działaniu edukacji profilaktycznej.

## Niebezpieczeństwo wczesnego współżycia płciowego

W wieku 15–16 lat dobiega końca okres dojrzewania płciowego i młodzi ludzie zaczynają odczuwać zainteresowanie płcią przeciwną. W tym czasie kształtuje się również szczególne uczucie – pociąg seksualny (libido).

Część młodych ludzi dokonuje wyboru na korzyść powstrzymania się od kontaktów seksualnych do ślubu lub wieku starszego. I stoją za tym poważne przyczyny.

Decydując się na współżycie płciowe, dziewczyna ryzykuje zajściem w ciążę, chociaż



nie jest jeszcze do tego przygotowana, ani fizycznie, ani moralnie, ani materialnie. Optymalny wiek urodzenia dziecka to 20–25 lat. Kiedy ciąża pojawia się wcześniej lub później, ryzyko różnorodnych komplikacji wzrasta kilka razy.

Niechciane ciążę nastolatków nierzadko kończą się aborcją, która może być źródłem urazów psychicznych, mechanicznego uszkodzenia macicy, krwotoku, zapalenia organów wewnętrznych. Powikłaniami w przyszłości może być ciąża pozamaciczna i bezpłodność. Ryzyko bezpłodności w wyniku pierwszej aborcji wzrasta prawie o 40 %.

Wczesne życie płciowe jest niebezpieczne ze względu na infekcje, które są przenoszone drogą płciową (STI). Wśród nich są: rzeżączka, rżęstkwowica, kiła, chlamydia, opryszczka narządów płciowych, wirus brodawczaka ludzkiego, jak również żółtaczkę typu B i C i wirus HIV. Istnieje około 40 rodzajów STI. Niektóre z nich (rzeżączka, chlamydia) wcześniej zdiagnozowane można wyleczyć, jednak bywa i tak, że choroba przebiega bezobjawowo i ma negatywny wpływ na zdrowie reprodukcyjne. Inne rodzaje infekcji przenoszonych drogą płciową mogą pozostawać w organizmie przez całe życie (opryszczka narządów płciowych, wirus brodawczaka ludzkiego, żółtaczkę typu B i C).

Szczególnie niebezpieczne jest zakażenie wirusem HIV, ponieważ jego bezobjawowy okres inkubacji trwa czasem ponad dziesięć lat. Ryzyko zakażenia wirusem HIV drogą płciową jest bardzo duże (szczególnie dla młodych dziewcząt).



1. Przeczytajcie historię podobną to tych, które zdarzają się z waszymi rówieśnikami (rys. 44).

Maksym spotkał Olenę po szkole i zaprosił ją na przejażdżkę motocyklem. Dziewczyna od razu się zgodziła, ponieważ Maksym już dawno się jej podobał. „Najważniejsze – nie rozczarować go” – pomyślała. Kiedy zostali sami, Maksym zaproponował jej zbliżenie fizyczne i Olena nie ośmieliła się odmówić...

Następnego dnia zobaczyła Maksyma w szkole. Przywitała się, ale on nawet nie spojrzał w jej stronę. Dziewczyna przez kilka tygodni przeżywała, próbowała się spotkać z Maksymem (który na odwrót jej unikał). W niedługim czasie zrozumiała, że jest w ciąży...



Rys. 44

2. Połączcie się w cztery grupy, omówcie i opowiedzcie klasie o następstwach jednego z możliwych wariantów rozwoju wydarzeń.

*grupa 1:* pod naciskiem rodziców Ołena i Maksym zgadzają się na ślub.

- Jakie problemy natury psychologicznej i materialnej zjawiają się na ich drodze?
- Czy są oni gotowi do ich rozwiązania?
- Czy uda się im kontynuować naukę?
- Czy są duże szanse na przetrwanie tego małżeństwa?

*grupa 2:* Ołena decyduje się na aborcję – sztuczne przerywanie ciąży.

- Jak to wpłynie na jej zdrowie fizyczne?
- Jak to wpłynie na psychiczny stan Ołeny i Maksyma?

*grupa 3:* Ołena decyduje się urodzić dziecko.

- Jakie potencjalne następstwa może to mieć dla niej i dla dziecka?
- Jakie szanse ma Ołena w kontynuowaniu nauki?
- Jakie są następstwa tej decyzji dla Maksyma?

*grupa 4:* Ołena decyduje się urodzić dziecko i oddać je do adopcji.

- Jak będzie się czuła dziewczyna w przyszłości?
- Jak to może wpłynąć na jej przyszłe małżeństwo?
- Jaki to może mieć wpływ na los jej dziecka?

## **Wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie reprodukcyjne**

Tytoń, alkohol i narkotyki wpływają negatywnie na wszystkie elementy zdrowia reprodukcyjnego mężczyzn i kobiet: ich zdolność do poczęcia dziecka; przebieg ciąży i porodu; szanse przeżycia dziecka, jego zdrowie fizyczne, sukcesy w nauce, charakter itd.

Przyjmowanie substancji psychoaktywnych może mieć wpływ na opóźnienie rozwoju fizycznego i psychicznego płodu. Tego opóźnienia najczęściej nie daje się wyrównać w ciągu życia i jest ono uważane za wadę wrodzoną – opóźnienie w rozwoju umysłowym i fizycznym.

Substancje psychoaktywne negatywnie odbijają się na przebiegu ciąży i porodu. Między innymi przyjmowanie ich może spowodować nieprawidłowe ułożenie łożyska, jego przedwczesne oddzielenie się, co zagraża życiu niemowlęcia i matki.

Przyjmowanie przez rodziców substancji psychoaktywnych wpływa również na fizyczny i psychiczny rozwój dziecka po jego narodzeniu poprzez nieprawidłową opiekę i wychowanie w związku z uzależnieniem od narkotyków jednego lub obojga rodziców. Oprócz tego, dzieci w rodzinach uzależnionych od narkotyków mają dostęp do substancji psychoaktywnych i mogą zacząć je przyjmować, naśladując przykład rodziców.

## *Palenie*

Palenie często powoduje bezpłodność u kobiet. Uczeni udowodnili, że substancje, które znajdują się w dymie papierosowym, prowadzą do zniszczenia komórek jajowych. W swoim działaniu palenie jest podobne do wydalenia jednego jajnika.

Istnieje wiele dowodów na to, że palenie w czasie ciąży jest bardzo niebezpieczne dla dziecka, ponieważ utrudnia transport tlenu i substancji odżywczych do płodu. Podwyższa ono ryzyko:

- niedonoszenia płodu, przedwczesnego porodu albo śmierci płodowej;
- zbyt małej masy urodzeniowej dziecka;
- syndromu nagłej śmierci noworodków;
- infekcji oddechowych, astmy oskrzelowej, zapalenia ucha.

## *Nadużywanie alkoholu*

Nierzadko jego następstwem jest bezpłodność mężczyzn i kobiet. Szczególnie niebezpieczne jest picie alkoholu w ciąży, ponieważ przenika on przez łożysko. Koncentracja alkoholu we krwi dziecka jest taka, jak i we krwi matki. Nadużywanie alkoholu może spowodować poronienie we wczesnym okresie ciąży.

W rodzinach alkoholików często rodzą się dzieci z wieloma wadami fizycznymi i umysłowymi, które posiadają ogólną nazwę – alkoholowy zespół płodowy. Charakterystyczne dla niego są defekty rozwoju głowy, twarzy, kończyn i serca, zwężenie górnej wargi, upośledzenie umysłowe i podwyższona pobudliwość emocjonalna.

## *Zażywanie narkotyków*

Zażywanie narkotyków w czasie ciąży (heroiny, kokainy, marihuany i innych) podwyższa ryzyko rozwojowych wad wrodzonych płodu, przedwczesnego porodu i śmierci płodowej.

Podobnie do alkoholu, narkotyki przenikają przez łożysko i dziecko może urodzić się uzależnione od narkotyków. Kokainę znajduje się w mózgu noworodka, skórze głowy, we włosach, wątrobie, krwi, sercu. Największa koncentracja tej substancji znajduje się w mózgu i wątrobie. Przenikając przez łożysko do krwi płodu, kokaina powoduje skurcze jego naczyń, przyspiesza bicie serca, podwyższa ciśnienie krwi, może doprowadzić do wylewu krwi.



Zdrowie reprodukcyjne – to zdolność mężczyzny albo kobiety do urodzenia zdrowych dzieci w okresie płodnym.

Wczesne rozpoczynanie współżycia płciowego może doprowadzić do niechcianej ciąży, powoduje urazy psychiczne, zagraża infekcjami, które są przekazywane drogą płciową, podwyższa ryzyko bezpłodności.

Substancje psychoaktywne negatywnie wpływają na wszystkie elementy zdrowia reprodukcyjnego mężczyzn i kobiet.



## § 24. SZKOŁA PRZYSZŁYCH RODZICÓW



*W tym paragrafie:*

- zastanowisz się, kiedy chcesz zostać rodzicem;
- zapoznasz się z zasadami profilaktyki wad wrodzonych;
- przekonasz się o konieczności rzetelnego przygotowania do narodzin dziecka.



1. Wykorzystując metodę burzy mózgów, nazwijcie to, co jest potrzebne dla nowonarodzonego dziecka (troska rodziców, opieka medyczna, wózek, łóżeczko, pieluchy, zabawki...). Zastanówcie się, co z tej listy wymaga wysiłku fizycznego, wytrat finansowych, innych zasobów.

2. Po kolei powiedzcie, kiedy będziecie gotowi do założenia rodziny i urodzenia dzieci oraz co chcielibyście zdążyć zrobić w tym czasie (na przykład ukończyć szkołę, zdobyć zawód).

### Profilaktyka wad wrodzonych

Gdy pytamy przyszłych rodziców, kogo bardziej chcieliby mieć – chłopczyka czy dziewczynkę, ci często odpowiadają: „To bez znaczenia. Najważniejsze, żeby dziecko było zdrowe”.

Niestety, dzieci nie zawsze rodzą się zdrowe i wtedy przed rodziną pojawiają się problemy, które trzeba pokonać w walce o małeństwo. Szczególnie przykro, kiedy tak się dzieje z powodów, którym można było zapobiec. Dlatego każdy młody człowiek powinien znać ważne informacje, które mogą uratować zdrowie jego przyszłych dzieci i zapobiec powstawaniu wad wrodzonych.

Przygotowanie do planowanej ciąży rodzice powinni rozpocząć trzy miesiące przed poczęciem. To bardzo obniży ryzyko wad wrodzonych. Planując urodzenie dziecka, rodzice powinni przyjrzeć się swojemu trybowi życia, sprawdzić swój stan zdrowia i użyć środków profilaktycznych.



Przeczytajcie dekalog (dziesięć zasad), które Światowa Organizacja Zdrowia przygotowała w celu profilaktyki wad wrodzonych (rys. 45).

Wskażcie momenty niezrozumiałe.



## Dekalog profilaktyki wad wrodzonych

1. Każda kobieta i każdy mężczyzna, którzy osiągnęli dojrzałość płciową mogą zostać rodzicami.
2. Najlepiej, kiedy ciąża jest zaplanowana. Warto podjąć decyzję o dziecku na 3–4 miesiące przed jego poczęciem.
3. Badania prenatalne – najbardziej pewna gwarancja zdrowej ciąży i ważny czynnik profilaktyki wad wrodzonych.
4. Ważne jest, żeby każda kobieta zaszczepiła się na różyczkę co najmniej na 2-3 miesiące przed zaplanowaną ciążą, idealnie – w wieku młodzieńczym.
5. Zazywanie leków podczas ciąży może się odbywać tylko z rekomendacji lekarza i w przepisanych ilościach. **NIE ZAPOMNIJ** uprzedzić lekarza, że jesteś w ciąży!
6. Napoje alkoholowe wpływają negatywnie na ciążę i na przyszłe dziecko.
7. Nie palcie i nie wdychajcie dymu tytoniowego w czasie ciąży.
8. Odżywiajcie się pełnowartościowo, jedzcie potrzebną ilość warzyw i owoców.
9. Jeżeli w miejscu pracy kobiety znajdują się czynniki niebezpieczne dla zdrowia, trzeba zmienić warunki pracy.
10. Kobiety ciężarne i ich bliscy powinni znać symptomy możliwych odchyłeń od normy w czasie ciąży, jak również wiedzieć, gdzie trzeba się zwrócić w razie pojawienia się tych symptomów.



Rys. 45. Profilaktyka wad wrodzonych



Połączcie się w trzy grupy i, korzystając z podręcznika, przygotujcie referaty o planowaniu ciąży i konieczności:

*grupa 1:* rewizji sposobu życia;

*grupa 2:* sprawdzenia stanu zdrowia;

*grupa 3:* wdrożenia środków zapobiegawczych.

## *Rewizja sposobu życia*

Przede wszystkim trzeba sprawdzić wagę swojego ciała. Zbyt mała waga może wywołać deficyt substancji odżywczych w organizmie matki i dziecka, nadwaga – powikłania ciążowe w późniejszych miesiącach, podwyższenie ciśnienia tętniczego, dodatkowe obciążenie stawów i nasilenie takich objawów, jak bóle pleców i zadyszka. Wzrasta również ryzyko powstania tak zwanej cukrzycy kobiet ciężarnych.

Ograniczenie jedzenia w czasie ciąży nie jest wskazane. Dlatego trzeba znormalizować wagę ciała do zajścia w ciążę. Pomaga w tym specjalna dieta i wybrane przez specjalistę specjalne ćwiczenia.

Trzeba zrezygnować również z mało ruchliwego trybu życia. Spacerowanie na świeżym powietrzu, gimnastyka dla ciężarnych, pływanie pomogą kobiecie łatwiej przetrwać ciążę, przygotować się do porodu i zachować figurę.

Bardzo ważne jest, aby oboje rodzice zrezygnowali ze złych przyzwyczajzeń. Decyzja ojca o rzuceniu palenia i zaprzestaniu picia alkoholu – to najlepszy prezent dla żony i przyszłego dziecka.

Trzeba uregulować tryb pracy i odpoczynku, maksymalnie obniżyć obciążenia obojga rodziców wywołane stresem, określić, czy nie są oni narażeni na wpływ czynników szkodliwych w miejscu pracy (substancje chemiczne, gazy, promieniowanie z aparatu rentgenowskiego). Kobietom ciężarnym nie zaleca się pracy w miejscach wielkiego nagromadzenia ludzi, przeciążania się psychicznego i fizycznego. Badania współczesne nie wykazały negatywnego wpływu promieniowania monitorów na płód, ale lepiej skrócić czas przebywania przy komputerze.

## *Sprawdzanie stanu zdrowia*

Konsultacja z terapeutą albo z lekarzem rodzinnym jest nieodzowna dla wyjaśnienia, czy w przeszłości miały miejsce problemy z donoszeniem ciąży, patologie genetyczne, choroby przenoszone drogą płciową, choroby chroniczne, takie jak astma oskrzelowa, podwyższone ciśnienie krwi.

U wielu kobiet z chorobami chronicznymi ciąża przebiega normalnie, ale aby zmniejszyć ryzyko możliwych komplikacji sprawę tę również należy omówić z lekarzem.

Jeżeli w bliskiej rodzinie były choroby dziedziczne, obowiązkowo trzeba zrobić testy na obecność genów tych chorób. W tym celu wystarczy zbadać jednego z małżonków. W przypadku wykrycia takiego genu trzeba zbadać również drugiego z małżonków. Jeżeli nosicielem genu choroby dziedzicznej jest tylko jedno z rodziców, nie stanowi to zagrożenia dla dziecka.

Trzeba wcześniej odwiedzić stomatologa, aby uniknąć badania rentgenowskiego podczas ciąży.

Trzeba również zrobić zalecane przez lekarza badania laboratoryjne: określić grupę krwi oraz jej Rh (antygen Rh), odporność na wirus różyczki i toksoplazmozy.

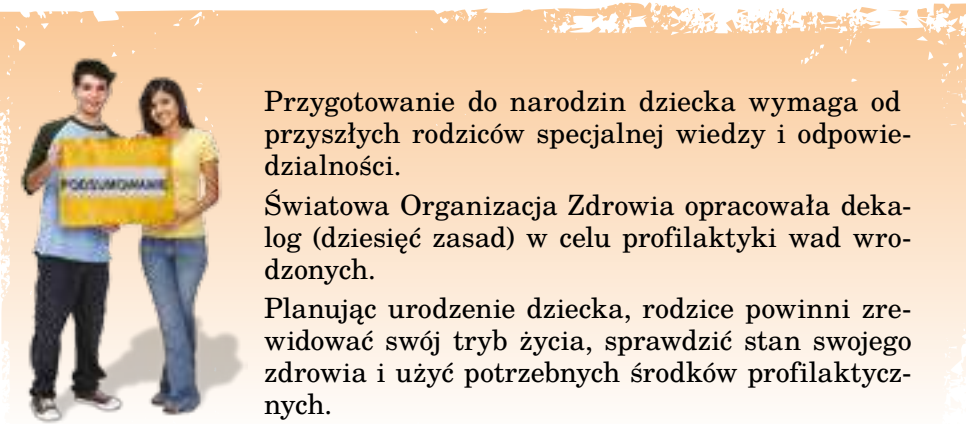
### *Działania profilaktyczne*

Ci, którzy nie są odporni na wirus różyczki, muszą zrobić szczepienie. Ale po nim należy się powstrzymać z zajściem w ciążę przez trzy miesiące. Różyczka – infekcja, która jest przekazywana drogą powietrzno-kropelkową. Jej wirus może doprowadzić do ciężkich wad rozwojowych płodu (głuchoty, ślepoty, wady serca, układu nerwowego, szkieletu), szczególnie wtedy, gdy kobieta zachorowała w pierwszych miesiącach ciąży.

Toksoplazmoza – pasożyt, który może się znajdować w poddanym złej obróbce termicznej mięsie, kocich odchodach i zarażonej ziemi. U zdrowego dorosłego człowieka toksoplazmoza, spowodowana przez toksoplazmę objawia się jak zespół grypopodobny. Jednak podczas ciąży może on doprowadzić do wewnątrzmacicznego obumarcia płodu, poronienia albo urodzenia dziecka z wadami rozwojowymi. Jeżeli nie ma odporności na toksoplazmozę, nie warto sprzątać kocięj toalety, trzeba dokładnie myć ręce po każdym kontakcie z kotem, a na działce przydomowej pracować w rękawiczkach.

Do zalecanych środków profilaktycznych należy przyjmowanie przez kobietę kwasu foliowego oraz preparatów witaminowo-mineralnych przez obojga partnerów na trzy miesiące przed planowaną ciążą.

Badania kliniczne potwierdziły, że przyjmowanie kwasu foliowego w zwiększonych dawkach przez 12 tygodni do i po zajściu w ciążę obniża ryzyko urodzenia dziecka z wadami rozwojowymi. Kwas foliowy należy do witamin z grupy B i znajduje się w zbożach, cytrusach, roślinach strączkowych, warzywach zielonych, produktach mlecznych.



Przygotowanie do narodzin dziecka wymaga od przyszłych rodziców specjalnej wiedzy i odpowiedzialności.

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała dekalog (dziesięć zasad) w celu profilaktyki wad wrodzonych.

Planując urodzenie dziecka, rodzice powinni zrewidować swój tryb życia, sprawdzić stan swojego zdrowia i użyć potrzebnych środków profilaktycznych.



## § 25. HIV/AIDS: WYZWANIE DLA CZŁOWIEKA



*W tym paragrafie:*

- przypomnisz sobie drogi zakażenia i metody ochrony przed HIV;
- nauczysz się oceniać ryzyko zakażenia wirusem HIV w sytuacjach życiowych;
- dowiesz się o najbardziej pewnej metodzie diagnostyki HIV;
- poćwiczysz życiowe nawyki liderstwa w sferze profilaktyki HIV/AIDS.

Już od kilku lat zapoznacie się z informacjami o HIV i AIDS. W tym paragrafie podsumujecie wszystko to, czego dowiedzieliście się o tym zagadnieniu i poznacie nieco nowe fakty.

1. Przypomnijcie sobie, jak rozszyfrowuje się terminy: HIV, AIDS, STI.
2. Omówcie odpowiedzi na pytania:



- Jak nazywa się choroba, którą wywołuje HIV?
- Czym jest brak odporności?
- Co to jest syndrom?
- Czy HIV i AIDS są tym samym?
- Dlaczego powiedzenie „zakazić się AIDS” jest niewłaściwe?
- Czy zwierzę domowe może zakazić się wirusem HIV? Dlaczego?

### **Drogi zakażenia wirusem HIV**

Chociaż HIV można wydzielić z wielu płynów naszego organizmu (śliny, łez, potu, moczu), jego niebezpieczna koncentracja znajduje się tylko we krwi, wydzielinach z narządów płciowych i mleku matki. Ze względu na to, wydzielamy trzy drogi zakażenia wirusem HIV:

### *1. Wirus HIV jest przekazywany przez krew*

- Człowiek może zostać zakażony podczas transfuzji krwi albo przeszczepu organów. Aby temu zapobiec, na szczeblu państwowym robi się testy krwi i organów od dawców.
- Można zarazić człowieka poprzez wykorzystanie niesterylnych instrumentów do zabiegów kosmetycznych (na przykład podczas wykonania percingu lub tatuażu).
- Możliwe jest zakażenie, wykorzystując niesterylne instrumenty do zastrzyków, szczepień, operacji chirurgicznych albo zabiegów stomatologicznych.
- Istnieje niebezpieczeństwo zakażenia podczas kontaktu z krwią nosiciela wirusa HIV (na przykład podczas przedostania się zakażonej krwi do oka).

### *2. Wirus HIV jest przekazywany w trakcie kontaktów płciowych bez zabezpieczenia*

- Większość ludzi na świecie zakaża się poprzez kontakty płciowe bez zabezpieczenia.
- Kontakty płciowe bez zabezpieczenia – to stosunki płciowe bez prezerwatywy.

### *3. Wirus HIV jest przekazywany przez zakażoną wirusem HIV matkę dziecku*

- Dzieci, które urodziły matki – nosicielki wirusa HIV mogą się zakażać podczas ciąży albo porodu. Prawdopodobieństwo zakażenia wynosi 30 %. Kobiетom z wirusem HIV proponuje się przejść leczenie profilaktyczne, które znacząco zmniejsza ryzyko zakażenia dziecka.
- Czasami zakażenie dziecka może mieć miejsce podczas karmienia dziecka mlekiem matki.



## Warunki zakażenia wirusem HIV

Za każdym razem, kiedy płyny, które zawierają niebezpieczną koncentrację wirusa HIV dostają się do krwi albo błon śluzowych, człowiek może zostać zainfekowany. Skóra najczęściej jest niezawodną barierą dla przedostania się wirusa HIV, ale tylko nieuszkodzona, bez nacięć, przebić, ran, wrzodów.

Infekcje, które są przekazywane drogą płciową zwiększają ryzyko zakażenia wirusem HIV. Są one jeszcze nazywane „bramą dla wirusa HIV”, ponieważ dla tych, kto choruje na infekcje przenoszone drogą płciową – STI, ryzyko zakażenia wirusem HIV wzrasta dziesięciokrotnie. Dzieje się tak dlatego, że w pobliżu błony śluzowej są skoncentrowane wrażliwe na HIV komórki układu odpornościowego.

Znając drogi i warunki zakażenia wirusem HIV, można nauczyć się oceniać stopień ryzyka:

*Brak ryzyka* – kiedy nie dochodzi do kontaktów z płynami zakażonymi lub kiedy ich koncentracja jest bardzo mała.

*Ryzyko niskie (teoretyczne)* – podczas niewielkiego kontaktu z zakażoną krwią lub innymi płynami.

*Ryzyko wysokie* – podczas dużego kontaktu z zakażoną krwią lub innymi płynami organizmu.



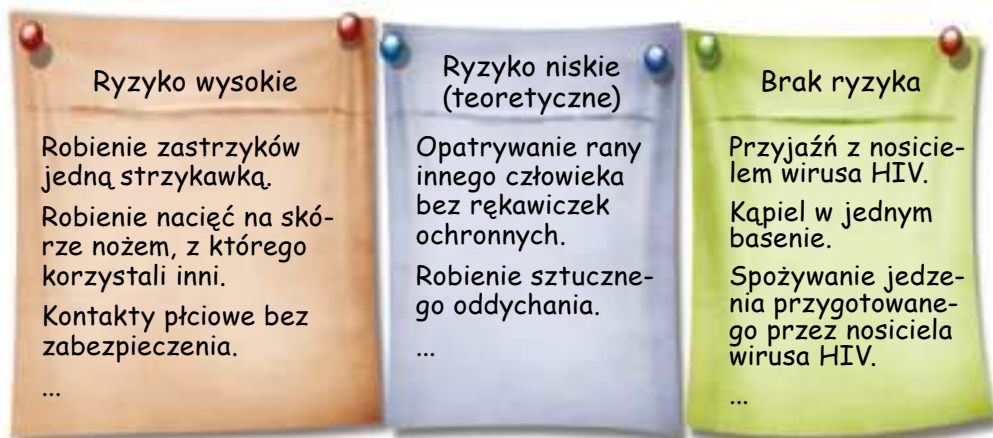
1. Połączcie się w trzy grupy i nazwijcie jak najwięcej sytuacji życiowych (przykład na rys. 46):

*grupa 1:* z wysokim ryzykiem zakażenia wirusem HIV;

*grupa 2:* z niskim ryzykiem zakażenia wirusem HIV;

*grupa 3:* kiedy ryzyka zakażenia wirusem HIV nie ma.

2. Zaprezentujcie rezultaty swojej pracy, wyjaśnijcie momenty sporne.



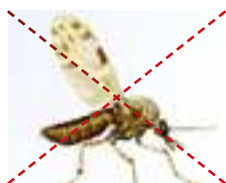
Rys. 46

## Jak nie można zakazić się wirusem HIV

Wieloletnie badania potwierdzają, że wirus HIV NIE przenosi się drogą powietrzno-kropelkową (rys. 47).

NIE można zakazić się wirusem HIV, jedząc, pijąc, uprawiając sport, korzystając ze wspólnych środków transportu, pływając w basenie, korzystając z ręcznika, toalety lub wanny razem z nosicielem wirusa HIV. Wirus HIV nigdy NIE przedostaje się przez objęcia, przyjacielskie pocałunki, kaszel, kichanie, katar lub pot.

Wirusa HIV również NIE przenoszą owady krwiopijne, na przykład komary. Są cztery dowody na to.



*Pierwszy* – zostało to udowodnione epidemiologicznie. Jeżeli wirus HIV mógłby być przenoszony przez komary, zasięg jego występowania byłby inny. Prawdą jest, że terytoria największego występowania zakażeń wirusem HIV nie pokrywają się z terytoriami rozprzestrzenienia komarów.

*Drugi* – jeżeli by tak było, rejestrowano by przypadki zakażenia wirusem HIV wśród dzieci i ludzi w podeszłym wieku nie przez krew albo od zakażonej matki. Ale tak się nie dzieje.

*Trzeci* – komary w czasie ukąszeń wstrzykują swoją ślinę, a nie krew poprzedniej ofiary. Patogeny niektórych chorób zakaźnych (na przykład malarii) mogą rozmnażać się w ślinie owadów, wirus HIV – nie.

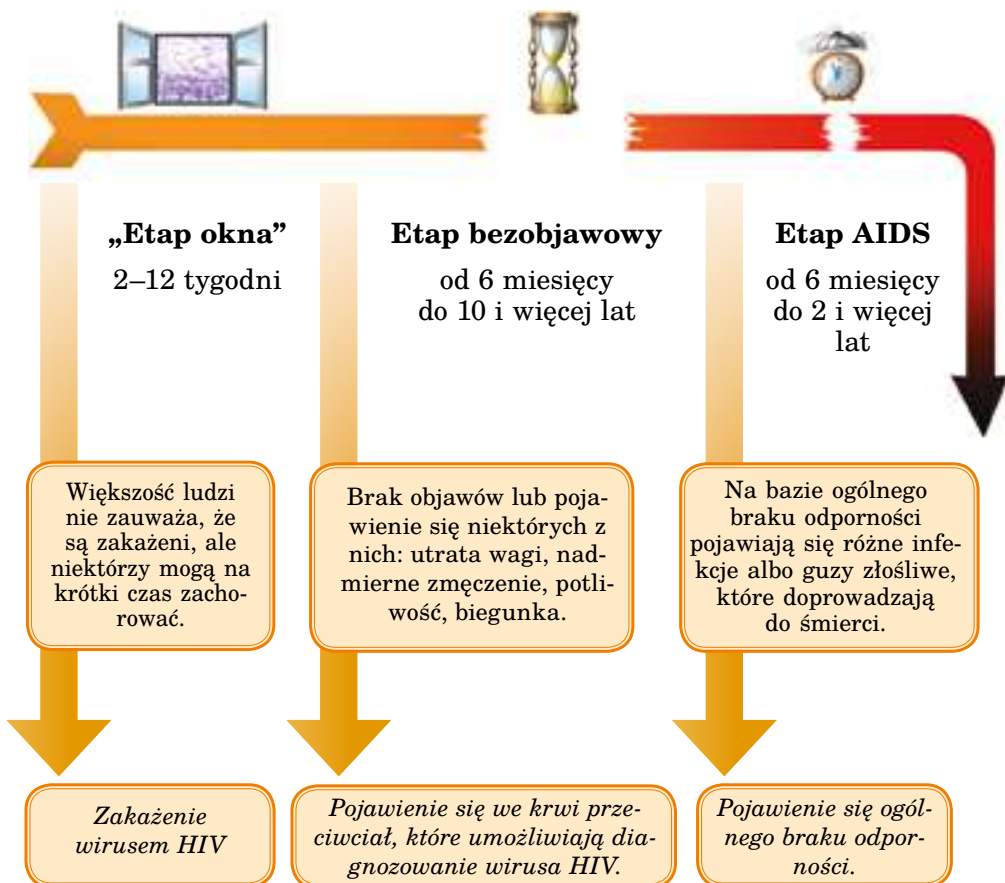
*Czwarty* – owady nie gryzą dwóch osób z rzędu. Po ukąszeniu przez jakiś czas „odpoczywają”. To wystarczy, żeby wirus HIV zginął w organizmie komara.



Rys. 47

## Przebieg zachorowania na zakażenie wirusem HIV

Zachorowanie na zakażenie wirusem HIV obejmuje trzy etapy: „etap okna”; etap bezobjawowy; etap AIDS (rys. 48).



Rys. 48. Etapy rozwoju zakażenia wirusem HIV i ich symptomy

Trzeba pamiętać, że osoby zakażone wirusem HIV mogą:

- nie mieć żadnych objawów chorobowych przez wiele lat;
- dobrze się czuć i mieć zdrowy wygląd;
- prowadzić aktywny tryb życia, pracować, mieć normalny apetyt;
- walczyć z infekcjami, na przykład chorować na grypę i szybko wyzdrowieć;
- nie wiedzieć, że są zakażeni i zakażać innych ludzi.



## Jak ochronić się przed wirusem HIV

Działania z profilaktyki zakażeń wirusem HIV są organizowane na poziomie państwowym i indywidualnym.

### *Profilaktyka HIV/AIDS na poziomie państwowym*

Instytucje państwowe przeprowadzają badania (testy) na obecność wirusa HIV, kontrolują krew i organy od dawców, zapewniają dotrzymanie środków bezpieczeństwa w zakładach medycznych, ażeby uniknąć zakażenia przez niesterylne instrumenty.



Peter Piot

Spowolnić tempo wzrostu zakażeń wirusem HIV można poprzez dostęp do terapii antyretrowirusowej (HAART), przede wszystkim dla kobiet w ciąży, żeby zapobiec przekazaniu wirusa HIV od matki do dziecka.

Edukacja profilaktyczna – jeden z najbardziej efektywnych środków przeciwdziałania epidemii. „Obecnie na każde dwie osoby, które zaczynają terapię antyretrowirusową przypada pięć nowych przypadków zakażenia. Jeżeli nie poczynimy zdecydowanych kroków w celu intensyfikacji profilaktyki zakażeń wirusem HIV, nie będziemy mogli utrzymać osiągnięć ostatnich lat i polityka uniwersalnego dostępu będzie czystą formalnością” – zaznaczył były dyrektor Wspólnego Programu Narodów Zjednoczonych Zwalczenia HIV i AIDS Peter Piot.

### *Zasady ochrony osobistej*

Na poziomie indywidualnym ryzyka zakażenia wirusem HIV można uniknąć albo istotnie je zmniejszyć za pomocą prostej zasady: „Wstrzemięźliwość, wierność, prezerwatywa, sterylność”.

*Wstrzemięźliwość* – brak kontaktów seksualnych.

*Wierność* – wzajemna wierność małżonków albo niezakażonych partnerów seksualnych.

*Prezerwatywa* – konieczność wykorzystania prezerwatyw za każdym razem, jeżeli mamy najmniejsze podejrzenie co do statusu HIV naszego partnera seksualnego.

*Sterylność* – unikanie korzystania z niesterylnych instrumentów medycznych i kosmetycznych, które kłują albo tną.

Najbardziej pewną ochroną przed zakażeniem wirusem HIV oraz innymi STI jest powstrzymanie się od stosunków płciowych i wzajemna wierność niezakażonych partnerów seksualnych (małżeństwa). Przecież każdy środek antykoncepcyjny nie gwarantuje stuprocentowej ochrony przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową, chociaż w razie ich prawidłowego wyboru i wykorzystania ryzyko infekcji istotnie się zmniejsza. Jeżeli chodzi o niektóre STI, którymi czasami można się zarazić podczas kontaktów codziennych, trzeba zachowywać zasady higieny osobistej.



Jakie elementy zasad ochrony osobistej są szczególnie aktualne dla ludzi różnego wieku i stanu rodzinnego (nastolatków, małżonków...)? Jak uważacie, dlaczego?

## Diagnostyka zakażeń wirusem HIV i wirusowym zapaleniem wątroby typu B i C

Wirus HIV paraliżuje układ odpornościowy, który chroni organizm przed infekcjami, dlatego nie można zdiagnozować zakażenia wirusem HIV za pomocą objawów, ponieważ są to objawy tej choroby, która pojawiła się w wyniku braku odporności.

Testy na przeciwciała – jedyny wiarygodny sposób, aby dowiedzieć się o obecności albo braku wirusa HIV w organizmie człowieka.

Testy można zrobić we wszystkich placówkach walki z HIV/AIDS, w wielu państwowych i prywatnych placówkach medycznych. Są one dobrowolne, anonimowe, poufne i bezpłatne.

- *Dobrowolność* – oznacza, że nikt nie ma prawa zmusić człowieka do badań na obecność wirusa HIV, jednak dla dawców krwi oraz niektórych kategorii pracowników medycznych i naukowych są one obowiązkowe.
- *Anonimowość* – oznacza, że człowiek nie musi podawać swojego imienia, jeżeli tego nie chce.
- *Poufność* – dotyczy rezultatów testów: pacjent ma prawo na zachowanie tajemnicy lekarskiej. Ogłoszenie diagnozy bez jego zgody jest karane prawem.
- *Bezpłatność* – oznacza, że w państwowych placówkach medycznych te analizy wykonuje się bezpłatnie.

Przed wykonaniem testów i po nich proponuje się konsultację. Konsultant objaśnia procedurę przeprowadzenia testu, informuje, kiedy będą gotowe wyniki. W razie rezultatu negatywnego informuje o drogach zakażenia i metodach ochrony przed wirusem HIV. Jeżeli test jest pozytywny, konsultant nadaje pomoc psychologiczną i informuje o koniecznych działaniach praktycznych.

Wirusowe zapalenie wątroby typu B i C przebiega prawie niezauważalnie. Wirus jest przekazywany drogą płciową i przez instrumenty medyczne i codziennego użytku, które są zabrudzone krwią (zabiegi stomatologiczne, manicure, tatuaż, przyrządy do golenia, szczotka do zębów). Test na wirusowe zapalenie wątroby typu B i C powinni zrobić wszyscy: człowiek przebywa w grupie ryzyka do czasu, póki się nie dowie, czy jest zakażony, czy nie. Wirusowe zapalenie wątroby typu B i C jest leczone skutecznie, testy są bezpłatne.

### Misja szczególna

Należycie do pierwszego pokolenia obywateli Ukrainy, którzy otrzymują gruntowną edukację profilaktyczną. Dzięki temu dużo wiecie o problemach HIV/AIDS. Pamiętajcie o spoczywającej na was misji – przekazywania swojej wiedzy innym. Z uwagi na to trzeba nauczyć się odpowiadać na skomplikowane pytania, znać wiarygodne źródła informacji, rozwijać umiejętności adwokackie.

Potrenujcie udzielanie odpowiedzi na skomplikowane pytania:

- przeczytajcie pytania i odpowiedzi na str. 178;
- przygotujcie po jednym pytaniu z tego tematu i zadajcie je komuś z grupy;
- omówcie możliwe warianty odpowiedzi na pytania.



**P:** *Czy można zakazić się wirusem HIV, uprawiając kontaktowe rodzaje sportu, na przykład boks albo piłkę nożną?*

**O:** Nie odnotowano żadnego wypadku, kiedy człowiek, który uprawia sporty kontaktowe został zakażony albo zakaził innych ludzi. Jaskrawy przykład – koszykarz Magic Johnson, który najpierw zostawił wielki sport, a potem powrócił. Hipotetycznie może dojść do zakażenia, jeżeli krew sportowca zakażonego wirusem HIV przedostanie się do rany innego. Ze względu na to, w razie pojawienia się krwotoku powinny być wykonane następujące procedury: zatrzymanie krwotoku a potem zdezynfekowanie rany i zaklejenie plastrem albo nałożenie opatrunku. Pomocy poszkodowanemu udzielamy w rękawiczkach ochronnych.

**P:** *Ile może trwać okres bezobjawowy zakażenia wirusem HIV, jeżeli człowiek nie przyjmuje preparatów antyretrowirusowych?*

**O:** Według danych badań amerykańskich, objawy AIDS pojawiły się:

- do końca pierwszego roku – u 0 %;
- trzeciego roku – u 3 %;
- piątego roku – u 12 %;
- ósmego roku – u 36 %
- dziesiątego roku – u 53 %;
- czternastego roku – 68 %.

**P:** *Czy zawsze test na obecność przeciwciał daje wiarygodny wynik?*

**O:** Rezultaty testu są wiarygodne na 99 %. Ale w „okresie okna” nie wykaże on zakażenia. Dlatego, jeżeli rezultat analizy zrobiony w pierwszych tygodniach po możliwym zakażeniu jest negatywny, po trzech miesiącach trzeba go powtórzyć (między testami trzeba unieвозмоżliwić ryzyko zakażenia).

**P:** *Czy wszyscy muszą przejść testy na obecność wirusa HIV?*

**O:** Jeżeli człowiek nigdy nie był w sytuacji o podwyższonym ryzyku (na przykład nie brał narkotyków, nie miał kontaktów płciowych), nie musi się martwić i robić testu na HIV. Jeżeli nie, to warto takie badanie zrobić, żeby w dalszym czasie czuć się spokojnie. Jeżeli test wykaże zakażenie wirusem HIV, trzeba skonsultować się z lekarzem, wykonać jego zalecenia, dbać o swoje zdrowie. Ważne jest również, aby użyć niezbędnych środków dla ochrony innych ludzi.

**P:** *Czy trzeba informować wszystkich o swoim statusie HIV-pozytywnym?*

**O:** Zgodnie z prawem człowiek nie musi czynić tego w szkole, w pracy i nawet w przychodni lekarskiej, na przykład u stomatologa. Lekarze powinni stosować jednakowe zasady bezpieczeństwa odnośnie do każdego pacjenta (tak, jakby każdy z nich był nosicielem wirusa HIV). Jednakże istnieje odpowiedzialność za umyślne zakażenie niebezpiecznymi chorobami. Dlatego jeżeli ktoś, wiedząc o swoim zakażeniu, nie poinformował o tym partnera seksualnego i go zakaził, może zostać pociągnięty do odpowiedzialności karnej.



Zapytajcie rodziców i przyjaciół, co chcieliby wiedzieć o HIV i AIDS. Zapiszcie ich pytania, przygotujcie na nie odpowiedzi.

Znajdźcie w Internecie i zainstalujcie na swoim komputerze podręcznik multimedialny dla młodzieży „Ochrona siebie przed HIV”. W jego przygotowaniu i aprobacji brali udział wasi rówieśnicy z wielu regionów Ukrainy. Wraz z nim lekko ocenicie i podwyższycie stopień waszej wiedzy o problemach HIV/AIDS, ciekawie i korzystnie spędzicie czas. Pobrać kurs można pod linkiem: <http://autta.org.ua/ua/resources/electronic/>



Wydzielamy trzy drogi zakażenia wirusem HIV: przez krew, stosunki płciowe bez zabezpieczenia, od zarażonej matki do dziecka.

Miarodajnie wiadomo, że wirus HIV nie przedostaje się podczas kontaktów codziennych i rozmowy.

Zachorowanie na zakażenie wirusem HIV obejmuje trzy etapy: „etap okna”, etap bezobjawowy, etap AIDS.

Działania z profilaktyki zakażeń wirusem HIV odbywają się na poziomie państwa i osobistym. Formuła ochrony osobistej brzmi następująco: „Wstrzemięźliwość, wierność, prezerwatywa, sterylność”.

Diagnozowanie zakażeń wirusem HIV według objawów jest niemożliwe. W tym celu trzeba zrobić testy na obecność przeciwciał wirusa HIV.



## § 26. HIV/AIDS: WYZWANIE DLA LUDZKOŚCI



W tym paragrafie:

- poznasz przepisy prawne Ukrainy w sferze przeciwdziałania epidemii HIV/AIDS;
- przeanalizujesz przyczyny i następstwa stygmatyzacji i dyskryminacji osób HIV-pozytywnych, nauczysz się bronić ich praw;
- omówisz, które wartości podwyższają stopień ochrony w warunkach epidemii oraz formują postawę tolerancyjną względem ludzi zakażonych wirusem HIV.



Według wyników pracy domowej podaj statystykę rozwoju epidemii HIV na świecie, na Ukrainie i w waszym regionie.

Od czasu rozpoznania wirusa HIV minęło prawie 30 lat. W tym okresie epidemia HIV/AIDS objęła całą planetę. Najbardziej ucierpiały regiony, które nie były w stanie zmobilizować środków i woli politycznej w celu zwalczania epidemii. Wśród nich są państwa Afryki Centralnej i Południowej. Obecnie płacą one bardzo wysoką cenę za bezczynność swoich rządów – miliony ofiar i upadek ekonomiczny, przecież epidemia HIV/AIDS zagraża gospodarkom tych państw nie mniej, niż zdrowiu społeczeństwa.

W ostatnich latach na mapie świata pojawiły się nowe punkty zapalne epidemii: Indie, państwa Europy Wschodniej, Azji Centralnej. Niestety, Ukraina należy do państw „nowej fali”, które najbardziej cierpią z powodu epidemii.

W połowie 2016 roku na Ukrainie oficjalnie było zarejestrowanych prawie 290 tys. przypadków zakażenia wirusem HIV, prawie 40 tys. Ukraińców zmarło na AIDS. Ale statystykę oficjalną często nazywa się wierzchołkiem góry lodowej, ponieważ uwzględnia ona tylko tych, którzy przeszli testy na obecność wirusa HIV. Realną ilość ludzi, którzy żyją z HIV, i tych którzy umarli na AIDS można określić tylko w przybliżeniu.



Według ocen ekspertów, na Ukrainie zakażony jest 1,63 % dorosłej ludności. Oznacza to, że epidemia nabiera groźnych rozmiarów. Zaniepokojenie wywołuje ten fakt, że wirus HIV wychodzi poza grupy ryzyka i szybko rozprzestrzenia się drogą płciową wśród szerokich warstw społecznych. Jeżeli wcześniej choroba ta wiązana była z osobami przyjmującymi narkotyki dożylnie i przedstawicielami seksbiznesu, to współczesne „oblicze” HIV/AIDS – to najczęściej oblicze socjalnie dostatniej młodej matki i jej dziecka.

## Ustawodawstwo Ukrainy w zakresie przeciwdziałania epidemii HIV/AIDS

Efektywne środki walki z epidemią HIV/AIDS opierają się na uznaniu i ochronie praw człowieka na poziomie państwa. Kiedy prawa człowieka są chronione, zakaża się mniej ludzi, a ludzie HIV-pozytywni oraz ich rodziny łatwiej pokonują problemy związane z chorobą.

Ukraina posiada rozwinięte ustawodawstwo w zakresie przeciwdziałania epidemii. Gwarantuje ono prawo do dobrowolnego i poufnego testowania na obecność wirusa HIV, zachowanie tajemnicy lekarskiej, ochronę socjalną ludzi, którzy żyją z HIV. Problem polega na tym, że czasami przepisy tego prawa są naruszane albo brakuje pieniędzy na jego realizację.



Zapoznajcie się z niektórymi artykułami Ustawy Ukrainy „O przeciwdziałaniu rozprzestrzenianiu się chorób, wywołanych ludzkim wirusem niedoboru odporności (HIV) oraz prawnej i socjalnej ochronie ludzi, którzy żyją z HIV” (2011 r.). Omówcie punkty tego dokumentu, które:

- dają młodzieży prawo do edukacji profilaktycznej;
- gwarantują przestrzeganie praw i ochronę socjalną ludzi, którzy żyją z HIV;
- przewidują odpowiedzialność karną za dyskryminowanie pacjentów HIV-pozytywnych.

*Artykuł 4. Państwo gwarantuje zapewnienie:*

- 1) priorytetowości w profilaktyce rozprzestrzeniania się zakażeń HIV, działań informacyjno-edukacyjnych ze społeczeństwem w kwestii zasad zdrowego i moralnego sposobu życia, wartości duchowych i odpowiedzialnego zachowania w sferze stosunków seksualnych;
- 2) propagowania zdrowego sposobu życia;
- 4) dostępu do należytej jakości testów w celu diagnostyki wirusa HIV, w tym również anonimowego, z udzieleniem wstępnej i dalszej pomocy doradczej, jak również zapewnienie bezpieczeństwa wykonania testu dla badanej osoby i personelu, który go wykonuje;
- 5) regularnego informowania społeczeństwa, w tym przez środki masowego przekazu, o przyczynach i drogach zakażeń wirusem HIV, znaczeniu zdrowego i moralnego trybu życia w celu zapobiegania zakażeniom wirusem HIV, działaniach profilaktycznych zachorowań na HIV, jak również możliwościach diagnostyki i leczenia;
- 6) włączenie zagadnień dotyczących profilaktyki zachorowań na HIV, zdrowego i moralnego sposobu życia, duchowych wartości, odpowiedzialnego zachowania w sferze stosunków seksualnych, tradycyjnych wartości rodzinnych, leczenia, opieki i wsparcia ludzi, którzy żyją z HIV oraz ich bliskich, jak również niedopuszczalności dyskryminacji takich ludzi i konieczności kształtowania tolerancyjnego stosunku do nich do odpowiednich programów nauczania dla szkół średnich, zawodowo-technicznych oraz uczelni wyższych;

- 9) działań informacyjno-edukacyjnych i rehabilitacyjnych, w tym również poprzez włączenie przedstawicieli organizacji społecznych, charytatywnych i religijnych, wśród osób, które przyjmują środki odurzające i środki psychotropowe dożylnie, w celu przeciwdziałania rozprzestrzeniania się wirusa HIV;
- 11) wolnego dostępu do usług profilaktyki przekazywania wirusa HIV od kobiet ciężarnych zakażonych wirusem HIV ich nowonarodzonym dzieciom;
- 13) realizacji konsekwentnej polityki skierowanej na kształtowanie tolerancyjnego stosunku do ludzi, którzy należą do grup podwyższonego ryzyka względem zakażenia wirusem HIV oraz ludzi, którzy żyją z HIV;
- 15) ochrony socjalnej ludzi, którzy żyją z HIV, członków ich rodzin, pracowników medycznych, socjalnych oraz innych pracowników, zatrudnionych w sferze zapobiegania chorobom spowodowanym wirusem HIV, jak również udzielenie ludziom, którzy żyją z HIV potrzebnej pomocy medycznej oraz świadczeń socjalnych;

*Artykuł 14. Równość w obliczu prawa i zakaz dyskryminacji ludzi, którzy żyją z HIV oraz osób, które należą do grup podwyższonego ryzyka zakażeniem wirusem HIV.*

- 1. Ludzie, którzy żyją z HIV oraz osoby, które należą do grup podwyższonego ryzyka zakażeniem wirusem HIV – obywatele Ukrainy, cudzoziemcy oraz osoby bez obywatelstwa, które na stałe mieszkają na terytorium Ukrainy, osoby, które zwróciły się o nadanie im statusu uchodźcy i którym nadano status uchodźcy na Ukrainie, szukając schronienia, obcokrajowcy i osoby bez obywatelstwa, które tymczasowo przebywają na terytorium Ukrainy, korzystają ze wszystkich praw oraz swobód przewidzianych Konstytucją i prawem Ukrainy, innymi aktami normatywno-prawnymi Ukrainy.
- 2. Państwo gwarantuje nadanie wszystkim ludziom, którzy żyją z HIV oraz osobom, które należą do grup podwyższonego ryzyka zakażeniem wirusem HIV równych z innymi obywatelami możliwości w celu realizacji ich praw, szczególnie dotyczących możliwości obrony swoich praw na drodze administracyjnej i sądowej.
- 3. Zabrania się dyskryminacji osoby z powodu bycia zakażonym wirusem HIV, jak również przynależności człowieka do grupy podwyższonego ryzyka zakażenia wirusem HIV. Za dyskryminację uważa się działanie albo bezczynność, która w sposób bezpośredni lub pośrednio stwarza ograniczenia, pozbawia należnych praw osobę albo poniża jej godność ludzką na podstawie jednej lub kilku cech, związanych z faktycznym lub możliwym zakażeniem wirusem HIV albo daje podstawy do odniesienia osoby do grupy podwyższonego ryzyka zakażeniem wirusem HIV.

*Artykuł 24. Naruszenie ustawodawstwa w sferze zapobiegania rozprzestrzeniania się wirusa HIV ciągnie za sobą odpowiedzialność dyscyplinarną, cywilno-prawną, administracyjną lub kryminalną w trybie ustanowionym prawem.*

## Stygmatazacja i dyskryminacja osób HIV-pozytywnych

Świat, w którym ponad 40 mln ludzi żyje z wirusem HIV nie może się od nich odgradzić. Ale również obecnie stygmatazacja i dyskryminacja nosicieli wirusa HIV jest zjawiskiem powszechnym.

*Stygmat (znamię)* – wyobrażenie, które istnieje w społeczeństwie, zgodnie z którym pewne cechy ludzi albo ich zachowanie są haniebne i amoralne. O AIDS rozpowszechniło się mniemanie, że jest to choroba tych, którzy przyjmują narkotyki dożylnie, pracowników seks-biznesu i homoseksualistów. Dlatego kiedy dowiadują się, że ktoś jest nosicielem wirusa HIV zaczynają się do niego odnosić z odrazą.

Taka postawa nie ma realnych podstaw. Przecież część ludzi, szczególnie na początku epidemii zarażono podczas transfuzji zakażonej krwi albo w szpitalu. Dzieci zostają najczęściej zakażone jeszcze przed narodzeniem. Wielu ludzi zakażyło się, przebywając w związku małżeńskim i zachowując wierność małżeńską.

Największe niebezpieczeństwo stygmatazacji polega na tym, że człowiek może pomyśleć: „ja nie biorę narkotyków i nie pracuję w seksbiznesie. To mnie nie dotyczy, niczego nie muszę wiedzieć o HIV i AIDS”. Ale to nie tak! Najbardziej ryzykują ci, którzy nie są zapoznani z drogami zakażenia wirusem HIV i metodami ochrony przed nim albo nie chcą stosować tej wiedzy w praktyce.

Stygmatazacja w działaniu – jest już *dyskryminacją* (naruszeniem albo pozbawieniem człowieka jakichkolwiek praw ze względu na kolor skóry, płeć czy stan zdrowia). Dyskryminacja nosicieli wirusa HIV ma różne formy: od żądań izolowania ich od społeczeństwa do zwolnienia z pracy, nieprzyjęcia do szkoły, pogrożek i zniewag pod ich adresem.

Niektórzy uważają, że nosicieli wirusa HIV trzeba izolować, jak na przykład chorych na dezynтеріę (czerwonkę). Ale, jak już zaznaczyliśmy, HIV – to wirus, którym można się zakażyć tylko w określony sposób i nie ma potrzeby izolować chorych. Izolacja takiej ilości ludzi byłaby okrucieństwem i przede wszystkim bezmyślnością, ponieważ nie dałaby żadnych pozytywnych rezultatów. Jeżeli ludzie przerzucą odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo na państwo, a sami nie będą

### Przyczyny stygmatazacji i dyskryminacji:

- niedostateczna wiedza;
- mity o drogach zakażenia wirusem HIV;
- ograniczony dostęp do leczenia;
- nieodpowiedzialne informacja w środkach masowego przekazu;
- poszerzenie lęków społecznych;
- tabu, powiązane z seksualnością, chorobami, śmiercią.

### Następstwa stygmatazacji i dyskryminacji:

- negatywny wpływ na zdrowie nosicieli wirusa HIV (niska samoocena, depresja, rozpacz, obniżenie funkcji układu odpornościowego);
- ignorowanie przez człowieka swojego realnego albo potencjalnego zagrożenia wirusem HIV;
- naruszenie praw i swobód człowieka w sferze ochrony zdrowia, pracy, edukacji;
- osłabienie wysiłków skierowanych na walkę z HIV/AIDS.



się ochraniać, na przykład podczas kontaktów płciowych, bardzo ryzykują. HIV nie ma specyficznych objawów, na przykład takich, jak wysypka albo inne oznaki zewnętrzne. Człowiek może wiele lat żyć z HIV, wyglądać na całkiem zdrowego, niczego nie wiedząc o tym, zarażać innych.

Nierzadko można usłyszeć: „Dobrze, niech sobie żyją, ale nie chodzą do szkoły, w której uczą się nasze dzieci, nie pracują w naszych przedsiębiorstwach, nie robią fryzur w naszych zakładach fryzjerskich, nie leczą zębów w naszej przychodni lekarskiej”. Z powodu podobnych przejawów dyskryminacji cierpi przeważna większość ludzi, którzy żyją z HIV, ich żony i mężowie, rodzice i dzieci, rodzina i przyjaciele. Naprawdę te wymagania są podyktowane niechęcią zmiany siebie. Ale jeżeli chociaż troszkę wyobrazić sobie następstwa tego, to zaczynasz rozumieć, że przerwani odpowiedzialności za swoje zdrowie na innych nie zmniejsza, a na odwrót, zwiększa ryzyko infekcji.

Stygmatyzacja i dyskryminacja sprzyjają poszerzeniu epidemii. Te hańbne zjawiska zabijają nosicieli wirusa HIV w dosłownym znaczeniu tego słowa. Przecież ich zdrowie zależy od stanu układu odpornościowego, a obraźliwe sformułowania nie tylko poniżają godność człowieka, ale również osłabiają zaatakowany przez wirus układ odpornościowy. Jest to udowodnione naukowo.



Potrenujcie obronę praw ludzi HIV-pozytywnych:

- przeczytajcie pytania i odpowiedzi;
- przygotujcie po jednym pytaniu i zadajcie go komuś w grupie;
- omówcie możliwe warianty waszych odpowiedzi.

**P:** *Czy może pedagog – nosiciel wirusa HIV pracować w szkole i czy powinien o swojej diagnozie poinformować dyrektora?*

**O:** *Diagnoza o nosicielstwie wirusa HIV nie jest przeszkodą do wykonywania jakiegokolwiek zawodu. Poinformowanie o swoim nosicielstwie jest osobistą sprawą każdego. Człowiek podejmuje taką decyzję, ważąc wszystkie „za” i „przeciw”. Najczęściej dobrowolnie informują o swojej diagnozie ludzie znani, którzy pragną zrobić wkład w walkę ze stygmatyzacją i dyskryminacją nosicieli wirusa HIV. Zgodnie z prawem nosiciel wirusa HIV musi powiedzieć o tym swojemu partnerowi seksualnemu.*

**P:** *Mój znajomy chce leczyć zęby w nowoczesnej klinice, ale tam nie przyjmują nosiciele wirusa HIV. Czy będzie on odpowiadał za to, że nie poinformował lekarza o swojej diagnozie?*

**O:** *Prawo nie przewiduje takiej odpowiedzialności. Wszyscy lekarze mają stosować jednakowe zasady bezpieczeństwa wobec swoich pacjentów – tak, jakby każdy z nich był nosicielem wirusa HIV.*

**P:** *Powiedziano mi, że o ile jestem nosicielem wirusa HIV, to nie będę mógł pojechać za granicę, nawet turystycznie. Ale w jaki sposób w firmie turystycznej dowiedzą się o tym? Może w szpitalu postawią stempel w moim paszporcie?*

**O:** *Żadnego znaku w paszporcie się nie robi. Tylko niektóre kraje wymagają zaświadczenia o statusie HIV dla otrzymania wizy. Tak więc, możecie podróżować po świecie i żyć pełnym życiem.*

## Zjednoczenie w imię życia

Jak pokazuje doświadczenie, epidemia HIV/AIDS jest zdolna rozbudzić najgorsze i najlepsze cechy ludzkie. Najgorsze cechy ujawniają się wtedy, gdy nosiciele wirusa HIV stają się ofiarami stygmatyzacji i dyskryminacji ze strony rodziny, przyjaciół, znajomych, sąsiadów, lekarzy, nauczycieli czy urzędników państwowych. A najlepsze – kiedy ludzie łączą się do walki z bezczynnością rządu lub oddzielnych osób w celu nadania pomocy i opieki tym, kto żyje z HIV.

Ważne jest, że epidemii można pokonać tylko połączonymi siłami wspólnoty międzynarodowej, rządów wszystkich państw świata, instytucji państwowych, biznesu, organizacji społecznych, każdej społeczności lokalnej, rodziny i każdego człowieka niezależnie od jego statusu HIV.



1. Jakie organizacje nadające pomoc w zakresie wirusa HIV działają w waszym mieście (rejonie)? Jakie akcje organizują?

2\*. Symbolem zjednoczenia w walce z HIV/AIDS od 1991 roku jest czerwona wstążka. Przypomnijcie sobie, w jakim celu została stworzona i jakie wydarzenie utrwaliło w pamięci ludzi czerwoną wstążkę.

## Wartości moralne w walce z HIV/AIDS

Wasze pokolenie zostało obarczone poważną próbą – stworzyć rodzinę i wychować zdrowe dzieci w warunkach epidemii HIV/AIDS. Poprzednie pokolenia ludzkości nie znały podobnych zagrożeń. Ale to, co najbardziej było cenione we wszystkich czasach – wstrzemięźliwość przedmażeńską i wierność po ślubie – pomoże również wam. Przecież jest to najlepsze zabezpieczenie przed HIV. Tak samo jak złota zasada moralności: „Traktuj innych tak, jakbyś chciał, żeby inni traktowali ciebie”. Da ono siłę do przeciwdziałania dyskryminacji i wspierania ludzi, którzy tego potrzebują.



Ukraina posiada nowoczesne prawo w sferze zapobiegania epidemii HIV/AIDS. Problem polega na tym, że czasem przepisy prawne są naruszane albo brakuje pieniędzy na ich realizację.

Stygmatyzacja i dyskryminacja osób zakażonych wirusem HIV narusza ich prawa w sferze ochrony zdrowia, pracy, edukacji, osłabia wysiłki na rzecz walki z epidemią, przeszkadza w efektywnej profilaktyce.

Odwieczne wartości moralne zmniejszają wrażliwość młodzieży w warunkach epidemii oraz sprzyjają ochronie praw ludzi, którzy żyją z HIV.

## ZADANIA PODSUMOWUJĄCE CZĘŚĆ 1 ROZDZIAŁU 4



1. Połączcie się w siedem grup. Rozdzielcie między sobą paragrafy 20–26 podręcznika i ułóżcie mapy myśli do każdego z nich.



2. Po kolei wykonajcie referaty i zademonstrujcie przygotowane przez grupy mapy myśli zgodnie z materiałem z § 20–26.

3. Ułóżcie z przygotowanych map myśli kolaż i umieśćcie go w widocznym miejscu w klasie.

§ 20. Efektywne  
komunikowanie się

§ 21. Kształtowanie  
zdrowych relacji

§ 22. Wartość  
posiadania rodziny

§ 23. Zdrowie reprodukcyjne  
młodzieży

§ 24. Szkoła  
przyszłych rodziców

§ 25. HIV/AIDS:  
wyzwanie dla człowieka

§ 26. HIV/AIDS:  
wyzwanie dla ludzkości



Podsumujcie najważniejsze to, czego nauczyliście się w części 1 rozdziału 4.

## TEST SAMOKONTROLNY

1. Cechami dojrzałości społecznej jest:
  - a) niezależność materialna;
  - b) uformowanie organizmu;
  - c) zdolność podejmowania wyważonych decyzji;
  - d) zdolność zawierania i podtrzymywania zdrowych relacji międzyludzkich;
  - e) zdolność do założenia i utrzymania rodziny;
  - f) zdolność świadomego kierowania swoimi emocjami i zachowaniem.
2. Dla efektywnej komunikacji ważne jest:
  - a) wykazywać ciekawość w rozmowie;
  - b) szanować przestrzeń osobistą współrozmówcy;
  - c) ciągle mówić albo tylko słuchać;
  - d) wykorzystywać parafrazę;
  - e) patrzeć w oczy współrozmówcy.
3. Pierwszym stadium zakażenia wirusem HIV jest:
  - a) „etap okna”;
  - b) etap bezobjawowy;
  - c) etap AIDS.
4. Sytuacje, w których istnieje wysokie ryzyko zakażenia wirusem HIV to:
  - a) bycie pogryzionym przez tego samego komara;
  - b) wspólne korzystanie z naczyń;
  - c) robienie zastrzyków jedną strzykawką;
  - d) korzystanie z toalet publicznych;
  - e) korzystanie z przepełnionego transportu publicznego.
5. Zasada wykonywania testów na obecność wirusa HIV, która oznacza, że człowiek nie jest zobowiązany nazywać swojego imienia, jeżeli tego nie chce, nosi nazwę:
  - a) dobrowolność;
  - b) anonimowość;
  - c) poufność.

Odpowiedzi prawidłowe:

1 a, d, e; 2 a, b, d, e; 3 c; 4 c; 5 b



1. Objaśnijcie znaczenie przytoczonych w ramce terminów.
2. Przeczytajcie zdania 1–8 i sprawdźcie, czy prawidłowo użyto podkreślonych w tekście terminów. Zapiszcie do zeszytu prawidłowe odpowiedzi.

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| a) rozmowa    | e) toksoplazmoza |
| b) relacje    | f) różyczka      |
| c) współpraca | g) stygmatyzacja |
| d) kompromis  | h) dyskryminacja |

1. Rozmowa – relacja między ludźmi, którzy dobrze się znają.
2. Współpraca – proces wymiany myśli, uczuć, wrażeń, czyli informacji.
3. Kompromis – to rozwiązanie problemu w relacjach na drodze wzajemnych ustępstw.
4. Relacje – to połączenie wysiłków w imię wspólnego celu.
5. Toksoplazmoza – to infekcja wirusowa, która przedostaje się drogą powietrzno-kropelkową.
6. Różyczkę wywołuje pasożyt, który może mieścić się w surowym mięsie, odchodach kocich i ziemi.
7. Stygmatyzacja – to naruszenie bądź pozbawienie człowieka jakichkolwiek jego praw ze względu na kolor skóry, płeć lub stan zdrowia.
8. Dyskryminacja w tłumaczeniu z greckiego oznacza „piętno”.

Odpowiedzi prawidłowe:

1 b, 2 a, 3 d, 4 c, 5 f, 6 e, 7 h, 8 g

## Ча́сть 2. Współczesny kompleks problemów bezpieczeństwa





## § 27. ПОЗИОМЫ, РОДЗАЈЕ І ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA



W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie, od czego zależy bezpieczeństwo człowieka;
- przeanalizujesz współczesny kompleks problemów bezpieczeństwa;
- potrenujesz określanie stopnia ryzyka swojego życia.



Niebezpieczeństwo – to dowolne zjawisko zdolne do wyrządzenia szkody żywotnym interesom człowieka. Podajcie przykłady niebezpiecznych sytuacji pochodzenia przyrodniczego, technogenicznego i socjalnego.

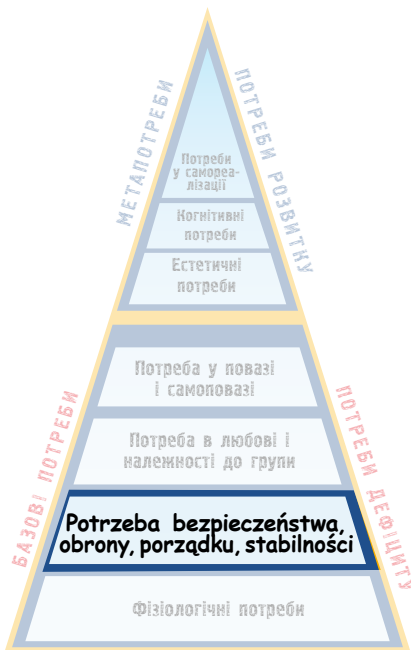
### Bezpieczeństwo – podstawowa potrzeba człowieka

Bezpieczeństwo – to brak zagrożeń dla życiowo ważnych interesów człowieka: jego życia, zdrowia i dobrobytu. Bezpieczeństwo należy do podstawowych ludzkich potrzeb i jest potrzebą deficytu. Oznacza to, że póki człowiek nie czuje się bezpiecznie, nie może w sposób należyty dbać o potrzeby wyższe – społeczne i duchowe.

I na odwrót, nawet minimalne poczucie bezpieczeństwa rodzi pragnienie relacji społecznych. Zaspokojenie potrzeb szacunku i akceptacji podwyższa stopień bezpieczeństwa socjalnego. Przeciwnie w takim przypadku osobiste interesy człowieka łączą się z interesami otoczenia społecznego i są przez nie wspierane.

Najwyższą potrzebą człowieka jest rozwój duchowy, który pobudza go do dbania nie tylko o swoje bezpieczeństwo, ale i o bezpieczeństwo następných pokoleń i wszystkiego co żyje na Ziemi.

Absolutne bezpieczeństwo, tak samo jak absolutne zdrowie jest kategorią teoretyczną, przecież nikt całkowicie nie jest chroniony przed przypadkowymi niebezpieczeństwami, na przykład przed możliwością uczestnictwa w wypadku drogowym.



## Od czego zależy bezpieczeństwo człowieka

Indywidualny poziom bezpieczeństwa zależy od samego człowieka: w jaki sposób umie on przewidywać niebezpieczeństwo i unikać go, działać racjonalnie w niebezpiecznej sytuacji, od jego charakteru i cech szczególnych. Na przykład, optymizm i wiara we własne siły pomagają przeżyć w ekstremalnych sytuacjach, a taka cecha charakteru, jak umiarkowanie – unikać niepotrzebnego ryzyka. I na odwrót, pesymizm odbiera siły i nadzieję, a zwyczaj „chodzenia po krawędzi” zamienia życie w całkowite wyzwanie ekstremalne.

Jednakże bezpieczeństwo człowieka zależy nie tylko od jego zachowania ale i od ilości i siły zagrożeń, które występują w społeczeństwie. Ogólnie, zachowanie człowieka daje mu tylko możliwości realizowania (albo nierealizowania) społecznego poziomu bezpieczeństwa.

Ogólnym wskaźnikiem poziomu bezpieczeństwa w społeczeństwie jest średnia trwałość życia. W procesie rozwoju cywilizacji ten wskaźnik nieustannie wzrastał. Między innymi, w Starożytnym Egipcie średnia długość życia stanowiła 22 lata. Niewielu Egipcjan dożywało 40-45 lat przez to, że pili nieoczyszczoną wodę z Nilu i używali jej również w innych celach. W warunkach gorącego klimatu powodowało to epidemie, w wyniku których ludzie masowo umierali.

Obecnie średnia długość życia w najbardziej rozwiniętych państwach świata osiągnęła prawie swoje biologiczne maksimum (rys. 49).



1. Nazwijcie czynniki, które obniżają poziom bezpieczeństwa społecznego (konflikty zbrojne, wysoki poziom bezrobocia...).
2. Nazwijcie czynniki, które podwyższają poziom bezpieczeństwa społecznego (stabilność ekonomiczna, kontrola sanitarna...).

| Starożytny Egipt  | Starożytny Rzym   | Imperium Rosyjskie (XIX w.)   | ZSRR (XX w.)  | Japonia, Europa Zachodnia (XXI w.)   |
|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |
| 22 lata   | 24 lata   | 35 lat  | 72 lata   | 79–80 lat  |

Rys. 49



## Poziomy bezpieczeństwa

We wszystkich czasach rodzice, nauczyciele uczyli dzieci bezpieczeństwa osobistego: jak unikać niebezpieczeństwa, prowadzić zdrowy tryb życia, jak prawidłowo zachowywać się w sytuacjach ekstremalnych, udzielać pierwszej pomocy medycznej.

Niektórzy mogą pomyśleć, że to wystarczy, że świat, prawdę mówiąc, się nie zmienił. Pojawiły się oczywiście nowe zagrożenia, które są związane z konsekwencjami rozwoju techniki, ale stworzono również służby, które pomagają ludziom w nowych warunkach, nasze życie staje się coraz bardziej bezpieczne i komfortowe.

Jednak ludzkość weszła w nową epokę swojego rozwoju. Obecnie bezpieczeństwo każdego zależy nie tylko od jego zachowania i od poziomu bezpieczeństwa w społeczeństwie (bezpieczeństwa narodowego), ale i od bezpieczeństwa całej ludzkości i biosfery w całości. Dodając zagrożenia związane ze zderzeniem się naszej planety z wielkim meteorytem lub kometą, mamy współczesny kompleks problemów bezpieczeństwa.



1. Za pomocą rys. 50 (s. 193) nazwijcie poziomy i rodzaje zagrożeń.
2. Nazwijcie poziomy i rodzaje środków bezpieczeństwa.
- 3\*. Przeanalizujcie związek pomiędzy bezpieczeństwem osobistym, narodowym i globalnym.

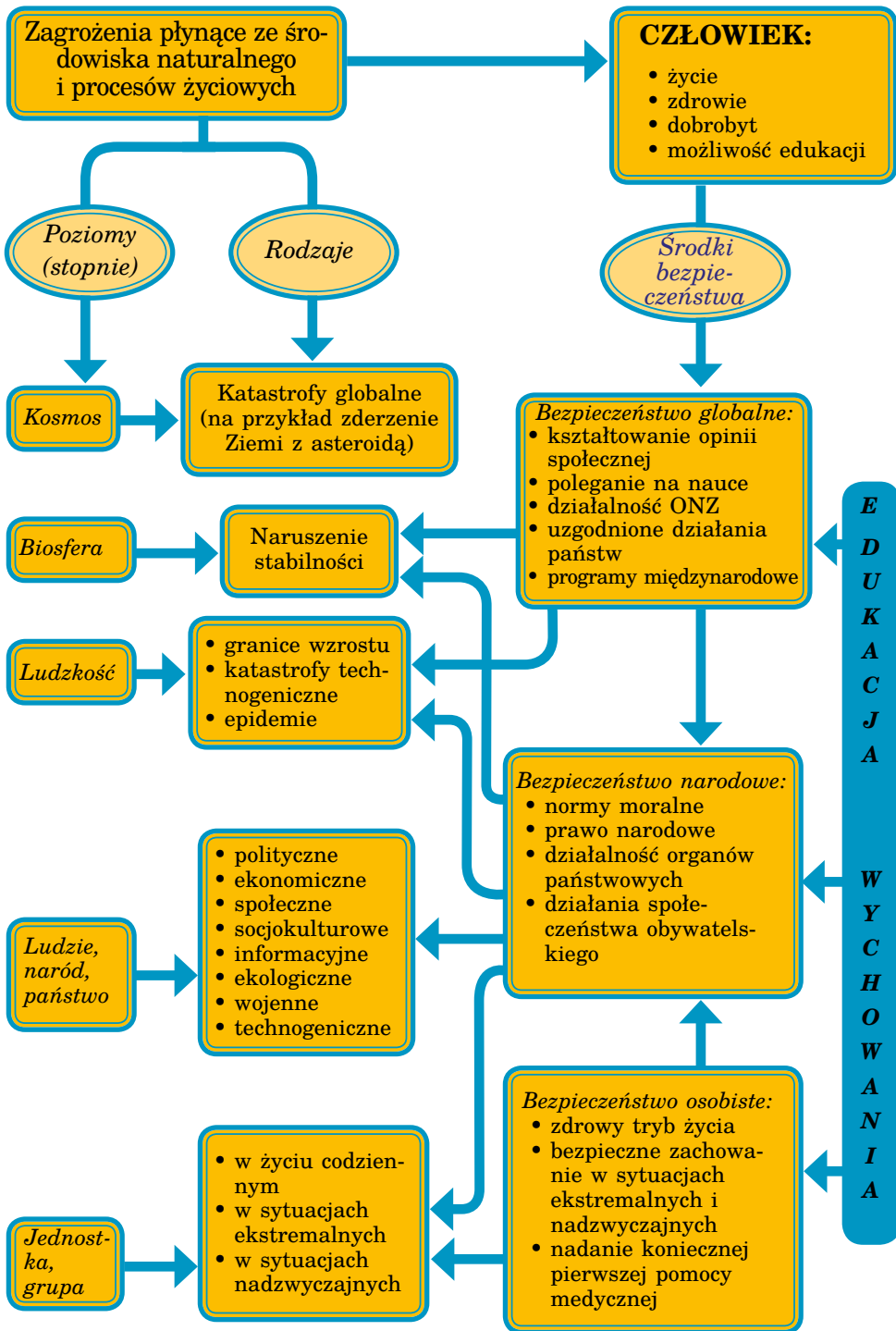
Prawie wszystkie sytuacje życiowe są związane z ryzykiem. Najważniejsza dla bezpieczeństwa osobistego jest umiejętność realnej oceny ryzyka. Potrenujcie te umiejętności, wykonując pracę praktyczną.



1. Wykorzystując metodę burzy mózgów, podajcie przykłady sytuacji życiowych, w których istnieje zagrożenie życia lub zdrowia waszych rówieśników (jazda na rowerze bez kasku, korzystanie z kuchenki gazowej...).
2. Nazwijcie ryzyko, związane z tymi sytuacjami (jazda na rowerze – uraz, wypadek drogowy; korzystanie z kuchenki gazowej – zatrucie gazem, pożar...).
3. Połączcie się w pary, oceńcie indywidualny poziom ryzyka w tych sytuacjach (ryzyko niskie, ryzyko średnie, ryzyko wysokie) i objaśnijcie sobie nawzajem, dlaczego tak myślicie. Na przykład: „Jazda na rowerze bez kasku to dla mnie – wysoki stopień ryzyka, dlatego że nigdy tak nie robiłam i mogę zostać uszkodzona”.
4. Zapełnijcie *tabl. 10* zgodnie z przykładem i zapiszcie rezultaty do zeszytu. Pomyślcie, jak możecie podwyższyć poziom swojego bezpieczeństwa osobistego.

Tablica 10

| Ryzyko niskie                          | Ryzyko średnie | Ryzyko wysokie                                       |
|--|----------------|--|
| Jazda na rowerze w kasku po parku      | ...            | Jazda na rowerze bez kasku po drodze szybkiego ruchu |
| Powrót wieczorem z kina z przyjaciółmi | ...            | ...  |



Rys. 50. Współczesny kompleks problemów bezpieczeństwa



1. Oceńcie poziom bezpieczeństwa na Ukrainie według skali 10-cio stopniowej (0 stopni – bardzo niski, 10 – maksymalny stopień ochrony).
2. Oceńcie poziom bezpieczeństwa osobistego według skali 10-cio stopniowej.
3. Po kolei nazwijcie i uzasadnijcie swoją ocenę.



1. Przeanalizujcie ryzyko na poziomie bezpieczeństwa obywatelskiego waszego miejsca zamieszkania (miasta, wsi).
2. Zastanówcie się, jak można podwyższyć stopień bezpieczeństwa waszego miasta albo wsi.



Ludzkość weszła w nową epokę swojego rozwoju. Obecnie bezpieczeństwo każdego zależy nie tylko od jego osobistego zachowania i poziomu bezpieczeństwa narodowego, ale i od bezpieczeństwa całej ludzkości i biosfery razem wziętych.

Bezpieczeństwo indywidualne człowieka zależy od stanu środowiska naturalnego, jego zachowania, stopnia kompetencji oraz cech osobistych.



## § 28. BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE UKRAINY



W tym paragrafie:

- poznasz zasady bezpieczeństwa narodowego Ukrainy;
- dowiesz się o sferach bezpieczeństwa narodowego;
- przeanalizujesz podstawowe zagrożenia bezpieczeństwa narodowego Ukrainy.



1. Wykorzystując metodę burzy mózgów, podajcie przykłady zagrożeń bezpieczeństwa narodowego Ukrainy.
2. Omówcie, w jaki sposób bezpieczeństwo w waszym miejscu zamieszkania powiązane jest ze środkami bezpieczeństwa na poziomie narodowym.

### Podstawy bezpieczeństwa narodowego Ukrainy

Rada Najwyższa Ukrainy 19 czerwca 2003 roku uchwaliła Ustawę Ukrainy „O podstawach bezpieczeństwa narodowego Ukrainy”. Zgodnie z tym dokumentem podmiotami bezpieczeństwa narodowego są:

*obywatele* – ich prawa i swobody;

*społeczeństwo* – jego wartości duchowe i materialne;

*państwo* – jego ład konstytucyjny, suwerenność, integralność terytorialna i nienaruszalność granic.

Bezpieczeństwo narodowe – to stan ochrony ważnych dla życia interesów jednostki, społeczeństwa i państwa. W ustawie wydzielono, między innymi, takie zasady zapewnienia bezpieczeństwa narodowego Ukrainy:

- priorytet praw i swobód człowieka i obywatela;
- praworządność;
- priorytet pokojowego rozwiązywania sytuacji konfliktowych;
- precyzyjne oddzielenie pełnomocnictw oraz wspólne działanie organów władzy państwowej w zapewnieniu bezpieczeństwa narodowego;
- demokratyczna cywilna kontrola nad wojenną organizacją państwa;
- wykorzystanie w interesach Ukrainy systemów i mechanizmów między państwowych międzynarodowego bezpieczeństwa zbiorowego.

Priorytetami narodowych interesów Ukrainy są:

- gwarantowanie konstytucyjnych praw i swobód człowieka i obywatela;

- rozwój społeczeństwa obywatelskiego, jego instytucji demokratycznych;
- obrona suwerenności państwowej i integralności terytorialnej;
- osiągnięcie porozumienia narodowego i stabilności;
- stworzenie skierowanej społecznie gospodarki rynkowej;
- zapewnienie ekologicznie bezpiecznych warunków życia obywateli i społeczeństwa;
- zachowanie i wzmocnienie potencjału naukowo-technicznego;
- wzmocnienie potencjału intelektualnego narodu ukraińskiego, jego zdrowia fizycznego i moralnego;
- rozwój ukraińskiej nacji oraz tożsamości wszystkich nacji mieszkających na terytorium Ukrainy, które tworzą naród ukraiński;
- nawiązywanie stosunków ze wszystkimi państwami;
- integracja ze wspólnotą europejską i światową.

## Sfery bezpieczeństwa narodowego

### *Bezpieczeństwo ekonomiczne*

Bezpieczeństwo ekonomiczne – zdolność państwa do zaspokajania potrzeb społeczeństwa w niezbędne towary i usługi, i tworzenie warunków do ciągłego rozwoju gospodarki w przyszłości.

Do 1991 roku gospodarka Ukrainy była częścią gospodarki narodowej ZSRR, która funkcjonowała zgodnie z zasadami gospodarki planowej i miała bardzo wysoki poziom specjalizacji i kooperacji. Na przykład fabryka produkująca telewizory mogła otrzymywać kineskopy z Uralu, a korpusy – z Estonii lub Białorusi. Po rozpadzie ZSRR rozpoczął się proces kształtowania gospodarek narodowych i większość kontaktów została zerwana.

Ukraina obrała kierunek rozwoju gospodarki rynkowej. Została przeprowadzona na ogromną skalę prywatyzacja i zostało przyjętych wiele nowych praw. Niestety, nie udało się uniknąć recesji: zamknięto wiele przedsiębiorstw, pracownicy zostali bez pracy, a ich rodziny – bez środków do życia. To doprowadziło do pogorszenia sytuacji demograficznej i sytuacji społecznej w państwie.

Sytuacja demograficzna jest ważnym wskaźnikiem bezpieczeństwa ekonomicznego. Daje ona możliwość oceny istniejącego i przyszłego potencjału pracowniczego, jak również użycia środków w celu zapobiegania demograficznej ekspansji innych narodów.

Według danych statystycznych, w latach 1991–2015 śmiertelność na Ukrainie przewyższała liczbę urodzeń, liczba mieszkańców zmniejszyła się o 9 mln. Skróciła się również średnia długość życia. Obserwuje się migrację za granicę obywateli w wieku produkcyjnym. W warunkach społeczeństwa informacyjnego, szczególnie niebezpieczna jest „ucieczka mózgow” – z Ukrainy wyjeżdżają przedstawiciele elity intelektualnej: naukowcy i utalentowana młodzież.

Obecnie bezpieczeństwu ekonomicznemu Ukrainy zagrażają przestarzałe technologie, korupcja, przestępstwa ekonomiczne, niska efektywność państwowego zarządzania gospodarką, duże różnice w rozwoju regionów, brak stabilności politycznej i zbyt mała ilość inwestycji.

Wielkich strat gospodarka Ukrainy doznała w wyniku agresji Federacji Rosyjskiej i jej ingerencję we wszystkie sfery życia.

### *Bezpieczeństwo żywnościowe*

Ważną częścią bezpieczeństwa gospodarczego jest bezpieczeństwo żywnościowe. Ludność świata rośnie w szybkim tempie, a więc rośnie też produkcja żywności, ale nie tak szybko.

Poziom bezpieczeństwa żywnościowego wpływa na poziom społecznego, politycznego i ekonomicznego spokoju w państwie. Zaopatrzenie w produkty spożywcze zależy od wielu czynników. Na niektóre z nich ludzie nie mają wpływu (na przykład na warunki pogodowe – powódzie, susze).

Aby zapobiegać kryzysom żywnościowym są tworzone narodowe rezerwy produktów strategicznych – ziarna, cukru, mięsa itp.



### *Bezpieczeństwo wojenne*

Jest jednym z najważniejszych i zarazem najdroższych dla gospodarki narodowej kierunków bezpieczeństwa narodowego. Ukraina otrzymała w spadku po ZSRR ogromne wojsko, ale nie mogła na odpowiednim technicznym i materialnym poziomie go utrzymać. Przecież zbyt duże wydatki na wojsko były ciężarem nie do udźwignięcia dla budżetu państwa i w związku z tym obcinano wydatki na potrzeby socjalne.

Współczesna Ukraina potrzebuje kompaktowej, mobilnej, dobrze wyszkolonej armii, zdolnej zapewnić potrzeby obronne państwa w warunkach agresji Federacji Rosyjskiej.

Z uwagi na to ma miejsce proces reformowania Zbrojnych Sił Ukrainy zgodnie ze standardami NATO. Ważną częścią tej reformy jest wprowadzenie służby kontraktowej w wojsku. Służbę wojskową za zgodą (zgodnie z kontraktem) albo zgodnie z poborem odbywają obywatele Ukrainy, którzy w momencie poboru ukończyli 18 lat. Cudzoziemcy oraz osoby bez obywatelstwa mogą odbywać wyłącznie kontraktową służbę wojskową.



### *Bezpieczeństwo ekologiczne*

Bezpieczeństwo ekologiczne – kierunek bezpieczeństwa narodowego, który charakteryzuje się zdolnością państwa do zabezpieczenia ciągłego rozwoju społeczeństwa. Sytuacja ekologiczna na Ukrainie jest jedną z naj-

bardziej niekorzystnych na świecie i ze względu na objęty obszar, i według wskaźników zanieczyszczenia środowiska naturalnego. W 1986 roku na Ukrainie miała miejsce największa na świecie katastrofa ekologiczna – awaria w Czarnobylskiej Elektrowni Jądrowej. Skrajnie trudna jest sytuacja ekologiczna w przemysłowych regionach obwodów: donieckiego, dniepropietrowskiego, ługańskiego i zaporoskiego.



Zanieczyszczenie środowiska negatywnie wpływa na stan zdrowia ludzi. Wzrasta zachorowalność, zmniejsza się potencjał zasobów pracowniczych, obniża się wydajność pracy.

Neutralizacja zagrożeń ekologicznych wymaga ogromnych środków. Poprawa stanu bezpieczeństwa ekologicznego nie jest możliwa bez znacznych inwestycji w modernizację produkcji, budownictwo oczyszczalni, zwiększenia socjalnych wydatków na ochronę zdrowia.

## *Bezpieczeństwo informacyjne*

W każdym społeczeństwie istnieją takie ważne zjawiska, jak środowisko informacyjne i opinia społeczna. Wielkość wpływów informacyjnych i szybkość kształtowania opinii społecznej cały czas się zwiększają. Obecnie dzięki wprowadzeniu nowoczesnych technologii informacyjnych (łączności satelitarnej, telewizji, Internetu) środowisko informacyjne oddzielnych wspólnot łączy się w ogromną przestrzeń informacyjną ludzkości, która działa w czasie rzeczywistym. Oznacza to, że informacja o dowolnym ważnym wydarzeniu jest natychmiast dostępna całemu światu.



Istnienie globalnej przestrzeni informacyjnej – to bardzo pozytywne zjawisko, które sprzyja wzajemnemu wzbogaceniu kultur, wzmocnieniu więzi pomiędzy narodami i oddzielnymi ludźmi. Jednocześnie umożliwia to informacyjną ekspansję innych państw, co stanowi realne zagrożenie dla bezpieczeństwa narodowego. Wojny informacyjne są znakiem naszych czasów, stają się działaniem alternatywnym nawet dla konfliktów zbrojnych.

Przecież nierzadko za pomocą nacisku informacyjnego można ukształtować oczekiwaną opinię społeczną i w ten sposób wpłynąć na sytuację polityczną w innym kraju.



Za pomocą informacji, przedstawionej na str. 199–201 nazwijcie główne zagrożenia bezpieczeństwa Ukrainy. Podajcie konkretne przykłady.

# Zagrożenia bezpieczeństwa narodowego Ukrainy

## *W sferze politycznej:*

- ingerencja w ład konstytucyjny i suwerenność państwową Ukrainy;
- ingerencja w wewnętrzne sprawy Ukrainy ze strony innych państw;
- istnienie tendencji separatystycznych w oddzielnych regionach i wśród niektórych politycznych sił na Ukrainie;
- masowe łamanie praw obywateli na Ukrainie i poza jej granicami;
- zaostrzenie stosunków międzyetnicznych i międzyregionalnych;
- złamanie zasady trójpodziału władzy;
- szerzenie się korupcji w organach władzy państwowej;
- niewykonanie albo nienależyte wykonanie praworządnych decyzji organów władzy państwowej i samorządu lokalnego;
- brak efektywnych mechanizmów zapewnienia praworządności, porządku prawnego, walki z przestępczością, szczególnie z jej formami zorganizowanymi i terroryzmem;
- przejawy separatyzmu.

## *W sferze ekonomicznej:*

- znaczący spadek produktu krajowego brutto;
- nieefektywność systemu państwowej regulacji stosunków gospodarczych;
- niestabilność w prawnym regulowaniu stosunków w sferze gospodarki;
- istnienie dysproporcji strukturalnych, monopolizmu producentów, przeszkód w ustanowieniu relacji rynkowych;
- niekontrolowany odpływ za granicę zasobów intelektualnych, materialnych i finansowych;
- kryminalizacja społeczeństwa, działalność szarej strefy.

## *W sferze społecznej:*

- niski poziom życia i ochrony socjalnej znacznych warstw społeczeństwa;
- nieefektywność polityki państwowej w walce z biedą;
- obniżenie możliwości zdobycia dobrego wykształcenia przez przedstawicieli biednych warstw społeczeństwa;
- obniżenie stanu zdrowia społeczeństwa, niedostateczny stan systemu jego ochrony;
- tendencje do moralnej i duchowej degradacji społeczeństwa;
- niekontrolowane procesy migracyjne w kraju.



*W sferze wojskowej i wojennej:*

- naruszenie suwerenności państwowej i integralności terytorialnej Ukrainy;
- zwiększanie stacjonowania obcych wojsk i techniki wojskowej w pobliżu granic Ukrainy, które naruszają ustalony stosunek sił;
- niestabilność wojskowa i polityczna, konflikty w sąsiednich państwach;
- możliwość wykorzystania broni jądrowej i innych rodzajów broni masowego rażenia przeciw Ukrainie;
- obniżenie stopnia zdolności bojowej Sił Zbrojnych Ukrainy;
- upolitycznienie struktur siłowych państwa;
- utworzenie i funkcjonowanie bezprawnych ugrupowań zbrojnych.

*W sferze ekologicznej:*

- znaczne antropogeniczne zanieczyszczenie i technogeniczne przeciążenie terytorium Ukrainy, negatywne następstwa ekologicznej katastrofy w Czarnobylu;
- nieefektywne wykorzystanie zasobów naturalnych, stosowanie na szeroką skalę szkodliwych ekologicznie i niedoskonałych technologii;
- niekontrolowany wwóz na Ukrainę ekologicznie niebezpiecznych technologii, substancji i materiałów;
- negatywne ekologiczne następstwa działalności obronnej i wojskowej, które szczególnie są odczuwalne w strefie operacji antyterrorystycznej na niekontrolowanych przez Ukrainę terytoriach.

*W sferze naukowo-technologicznej:*

- brak ukierunkowania polityki naukowo-technologicznej;
- odpyły potencjału intelektualnego i naukowego za granicę;
- naukowo-technologiczne zacofanie Ukrainy w porównaniu z państwami rozwiniętymi;
- obniżenie poziomu przygotowania kadr wysokokwalifikowanych oraz inżynierjno-technicznych.

*W sferze informacyjnej:*

- przejawy ograniczenia wolności słowa oraz dostępu do informacji publicznej;
- brak równowagi w polityce państwa w sferze informacyjnej;
- przestępstwa komputerowe i komputerowy terroryzm;
- ekspansja informacyjna innych państw;
- wyciek informacji, która stanowi tajemnicę państwową oraz informacji poufnej, która jest własnością państwa;
- próba manipulacji świadomością społeczną, szczególnie poprzez rozpowszechnianie informacji niesprawdzonej, niepełnej albo stronniczej.

W związku z agresją Federacji Rosyjskiej i okupacją części terytorium Ukrainy Rada Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Ukrainy w maju 2015 roku uchwaliła Strategię bezpieczeństwa narodowego i obrony.

*Strategia bezpieczeństwa narodowego Ukrainy jest przewidziana na okres do 2020 roku. Głównymi jej celami są:*

- minimalizacja zagrożeń związanych z suwerennością państwową i stworzeniem warunków dla przywrócenia integralności terytorialnej Ukrainy w granicach uznanych międzynarodowo;
- odnowienie pokojowego rozwoju państwa ukraińskiego;
- stworzenie nowej jakości rozwoju ekonomicznego i humanitarnego, zapewnienia integracji Ukrainy i Unii Europejskiej oraz jej przyszłości jako państwa prawa, państwa demokratycznego i socjalnego.

*Strategia odnosi do głównych zagrożeń bezpieczeństwa narodowego:*

- agresywną politykę Federacji Rosyjskiej;
- nieefektywność systemu zabezpieczenia bezpieczeństwa narodowego Ukrainy;
- korupcję i nieefektywny system zarządzania państwem;
- kryzys ekonomiczny, wyczerpanie zasobów finansowych państwa, obniżenie poziomu życia społeczeństwa;
- zagrożenie bezpieczeństwa energetycznego, informacyjnego, ekologicznego i technogenicznego.



1. Jak Ukraina próbuje rozwiązać problem terytoriów okupowanych?

2\*. Jakie środki są stosowane dla ochrony bezpieczeństwa informacyjnego państwa?



Bezpieczeństwo narodowe – to stan ochrony ważnych dla życia interesów jednostki, społeczeństwa i państwa.

Priorytetowymi interesami narodowymi Ukrainy są budowa społeczeństwa obywatelskiego, ochrona praw i wolności człowieka, osiągnięcie porozumienia narodowego i stabilności, umocnienie Zbrojnych Sił Ukrainy, zwrócenie okupowanych terytoriów, zapewnienie suwerenności państwowej, ułożenie przyjaznych stosunków ze wszystkimi państwami, integracja ze wspólnotą europejską i światową.



## § 29. РОЗВІЙ ЛУДЗКОЇ І ЗАГРОЖЕННЯ ГЛОБАЛНЕ



W tym paragrafie:

- omówisz następstwa postępu technicznego;
- dowiesz się o cechach nowej epoki;
- poznasz globalne zagrożenia, spowodowane działalnością człowieka.

W drugiej połowie XX wieku euforia z powodu osiągnięć rewolucji naukowo-technicznej została przyćmiona wieloma negatywnymi skutkami, które ona ze sobą przyniosła.



1. Nazwijcie pozytywne skutki postępu naukowo-technicznego (szybki transport, udogodnienia życia codziennego, Internet, łączność komórkowa...).

2. Nazwijcie negatywne skutki postępu technicznego, które odczuwacie na sobie (pogorszenie jakości wody pitnej, zanieczyszczenie powietrza, zamknięcie plaż, kupy śmieci w lesie...).

3\*. Codziennie ze środków masowego przekazu dowiadujemy się o zagrożeniach globalnego ocieplenia, kryzysie energetycznym, zniszczeniu lasów równikowych, powiększeniu pustyń i spowodowanych przez te wydarzenia problemach społecznych – głodzie, wojnach o zasoby naturalne, masowych migracjach, wzroście nietolerancji rasowej. Przypomnijcie sobie i omówcie kilka takich informacji.



## Cechy nowej epoki

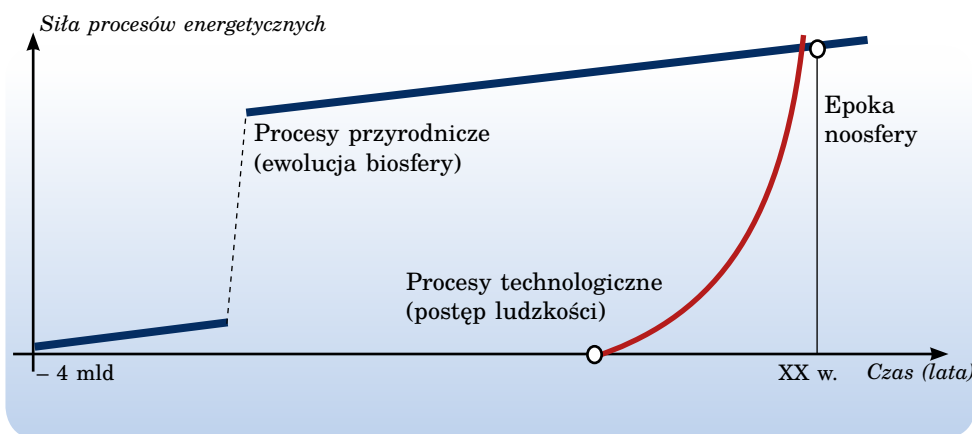
Badając skutki postępu naukowo-technicznego, pierwszy prezes Akademii Nauk Ukrainy Wołodymyr Wiernadski jeszcze w pierwszej połowie XX wieku przewidział nieuchronność nadejścia całkowicie nowej epoki. Zaznaczył on, że ludzkość przechodzi od przeobrażeń lokalnych do takiej działalności życiowej, która zaczyna wpływać na biosferę w skali globalnej (biologicznej). Wpływ ten wzrasta i szybkość tego wzrostu znacznie przewyższa tempo przyrodniczej ewolucji biosfery.

Zgodnie z teorią Wiernadskiego, ludzkość wkrótce ma się przekształcić w „największą siłę geologiczną”, ewolucja na naszej planecie będzie wyznaczana przez czynnik ludzki (rys. 51).

W wyniku tego – biosfera nieuniknienie przekształci się w noosferę: sferę panowania intelektu ludzkiego („noo” w tłumaczeniu z języka łacińskiego oznacza „rozum”). Epoka noosfery będzie wymagała od ludzkości odpowiedzialności za wyniki swojej działalności, za bezpieczeństwo wszystkiego co żyje na planecie.



W. Wiernadski



Rys. 51. Schemat powstania noosfery (wg W.I. Wiernadskiego)

## Zagrożenia globalne

Osiągnięcia cywilizacyjne, które zapewniły ludziom wysoki poziom komfortu, niestety, zrodziły również nowe zagrożenia. W XXI wieku skala tych zagrożeń wzrosła poprzez zwiększenie ilości mieszkańców Ziemi, wyczerpanie zapasów bogactw naturalnych, naruszenie stabilności biosfery, nagromadzenie arsenałów broni masowego rażenia. Niektóre z tych zagrożeń stawiają pod znakiem zapytania istnienie człowieka jako rodzaju biologicznego. Jedyną możliwością ochrony ludzkości jest nauczenie się wpływać na przyczyny tych zagrożeń, a nie tylko walczyć ze skutkami.



Świat staje się jeszcze bardziej powiązany wzajemnie, zależny wzajemnie i wrażliwy. Żeby ocenić skalę globalnych zagrożeń, połączcie się w trzy grupy i za pomocą podręcznika przygotujcie referaty o możliwych skutkach:

grupa 1: eksplozji demograficznej;

grupa 2: nagromadzenia broni masowego rażenia;

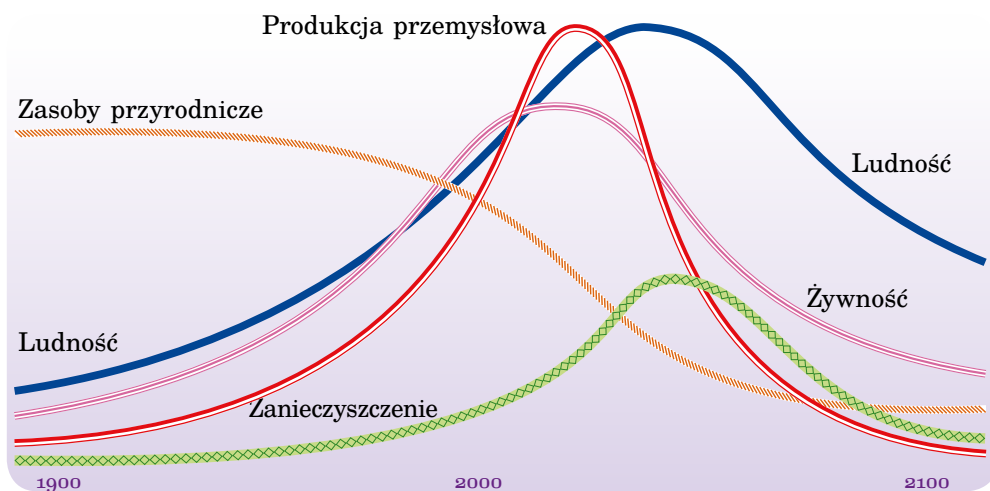
grupa 3: naruszenia stabilności biosfery.

## *Eksplozja demograficzna*

Ludzkość uświadomiła sobie przede wszystkim globalny problem demograficzny. Dzięki wynalezieniu szczepionek, antybiotyków, oczyszczaniu wody, pasteryzacji mleka, ogólnemu podwyższeniu stanu sanitarnego i higieny zmniejszyła się śmiertelność dzieci i wydłużyła długość życia ludzkiego. Spowodowało to szybki wzrost liczby mieszkańców Ziemi – eksplozję demograficzną.

Na dysproporcję pomiędzy zwiększeniem liczby mieszkańców Ziemi i ograniczonymi zapasami zasobów naturalnych planety po raz pierwszy zwrócono uwagę jeszcze na początku XX w. Angielski uczoney Thomas Malthus podliczył, że ludność Ziemi wzrasta w ciągu geometrycznym, a ilość artykułów spożywczych – w arytmetycznym. Problem kryzysu demograficznego i granic wzrostu liczby ludności w XX wieku stał się jeszcze bardziej aktualny. W latach 60-tych na zamówienie Klubu Rzymskiego (organizacji zrzeszającej polityków i uczonych) dwie grupy ekspertów opracowały globalne prognozy rozwoju cywilizacji ludzkiej. Rezultaty okazały się porażające: jeżeli ludzkość będzie się rozwijać w takim tempie i w taki sposób, przestanie istnieć jeszcze XXI wieku.

Jako pierwszy do takiego wniosku doszedł amerykański profesor Jay Forrester, który stworzył model systemu światowego, który rozwija się w warunkach ograniczonych zasobów planety (rys. 52). Doszedł on do wniosku, że wzrost liczebności ludności planety odbywa się wraz z zagospodarowaniem nowych ziem, globalnym uprzemysłowieniem oraz zanieczyszczeniem środo-



Rys. 52. Dynamika światowa (wg J. Forreстера)

wiska naturalnego. Na początku ludność wzrasta w ciągu geometrycznym, jednak z czasem ten wzrost sięga wyznaczonych przez naturę granic: terytorium planety zagospodarowano, zasoby naturalne wyczerpano, obciążenie technogeniczne na biosferę znacznie przewyższyło jej zdolność do odbudowy.

Osiągnąwszy granice wzrostu, liczba ludności na Ziemi zacznie szybko się zmniejszać. Przyczyny tego mogą być różne: głód z powodu braku żywności, katastrofy technogeniczne, śmierć w wyniku epidemii (z powodu totalnego zanieczyszczenia środowiska), masowa zagłada narodów w globalnych konfliktach zbrojnych o zasoby deficytowe. Według obliczeń J. Forrestera ta katastrofa nastanie pomiędzy 2025–2050 rokiem.

Ażeby zweryfikować wnioski J. Forrestera, Klub Rzymski zamówił analogiczne badanie u grupy uczonych pod kierunkiem Dennisa Meadows'a. Zbudowali oni własny model matematyczny, którym potwierdzili określone przez J. Forrestera wskaźniki i czas możliwej globalnej katastrofy. Przygotowali oni wykład „granice wzrostu”, który został wydany w nakładzie 10 mln egzemplarzy.



J. Forrester

### *Zagrożenie konfliktem jądrowym*

Konflikty zbrojne towarzyszą całej historii cywilizacji. W ciągu ostatnich 5000 lat zginęło w nich więcej aniżeli 5 mld ludzi.

W wojnach zawsze zwyciężali ci, którzy byli w posiadaniu najnowocześniejszej broni. Rezultat drugiej wojny światowej również zależał od tego, czy Hitler zdąży stworzyć bombę atomową. Jakby jego plany się spełniły, wynik wojny mógłby być inny. Kiedy o tych planach dowiedziano się w USA, rozpoczęto prace nad supertajnym programem „Projekt Manhattan”, ażeby wyprzedzić Hitlera. Wiosną 1945 roku USA stworzyły i wypróbowały pierwszą bombę atomową.

Przewidziana przez Wiernadskiego epoka, kiedy działalność człowieka osiągnie skalę geologiczną, już nastąpiła. Przed eksperymentalną próbą użycia pierwszej bomby atomowej uczeni zaczęli się niepokoić, czy jądrowa reakcja łańcuchowa bomby nie spowoduje takiej samej reakcji substancji całej planety, czy w wyniku wybuchu nie zamieni się Ziemia w nową gwiazdę Układu Słonecznego.

Na szczęście, tak się nie stało. Pozostało jednak niebezpieczeństwo monopolistycznego posiadania broni atomowej. Zaniepokojeni losem planety uczestnicy „Projektu Manhattan” wspierali wyciek informacji o bombie atomowej do ZSRR. Dzięki temu już w 1949 roku grupa uczonych pod kierunkiem Igora Kurczatowa uzbroiła Związek Radziecki w bombę atomową.

Od tego czasu rozpoczął się wyścig zbrojeń. W ciągu kilku dziesięcioleci USA i ZSRR nagromadziły arsenały, które liczą dziesiątki tysięcy pocisków atomowych i rakiety zdolne do ich przenoszenia w dowolny punkt planety.

Skutki jednego wybuchu atomowego są straszne, ale lokalne: promieniowanie cieplne, fala uderzeniowa, pożary, skażenie radioaktywne. Jednakże parę takich wybuchów może spowodować globalne zagrożenie istnienia życia na Ziemi.

To zagrożenie w latach 60–70-tych XX wieku przeanalizowali radzieccy uczeni na czele z Mykytą Moisiejewem i grupa uczonych amerykańskich, na czele której stał Carl Sagan. Wykazali oni, że w wyniku wielu wybuchów jądrowych do atmosfery dostanie się ogromna ilość pyłu. Wielkie cząstki szybko opadną, ale małe mogą utrzymywać się w powietrzu nawet ponad trzy miesiące. Utworzą one ekran, który przesłoni dostęp energii słonecznej do powierzchni Ziemi. Już parę dni po wybuchach temperatura przy powierzchni lądu obniży się o dziesiątki stopni i nastanie zima nuklearna (rys. 53).



Rys. 53. Zima nuklearna

Różnice temperatur między lądem i oceanem, który powoli będzie stygł, spowodują katastroficzne zjawiska atmosferyczne, huragany i powodzie na całej planecie. Nawet ci, którzy przeżyją pierwsze uderzenie jądrowe, zmuszeni będą przeżyć w warunkach strasznego chłodu, promieniowania, ciemności, braku czystej wody, jedzenia i paliwa, niewyobrażalnego stresu.

## Zachwianie stabilności biosfery

Biosfera – ogół struktur organicznych i nieorganicznych, które zapewniają istnienie wszystkich form życia na Ziemi. Biosfera podobna jest do gigantycznego kombinatu chemicznego z przeróbki substancji na energię. Słońce dostarcza mu energii. Dzięki temu organizmy żywe rodzą się, odbywa się w nich przemiana materii, umierają. W procesie ewolucji przeobraziły one całkowicie powierzchnię planety – stworzyły nasyconą tlenem atmosferę, urodzajne gleby i klimat z odpowiednimi dla wyższych form życia różnicami temperatur i wilgotności.

Biosfera posiada pewną stabilność – może odnawiać się po niesprzyjających „zniszczeniach”: upadku meteorytów, erupcji wulkanów itp. Tę stabilność podtrzymuje bezmiar gatunków organizmów żywych, sformowanych w ciągu czterech miliardów lat. Każdy z tych gatunków ma swoją niszę ekologiczną i wykonuje ważną pracę w celu podtrzymania stabilności biosfery. Jedynie człowiek, którego działalność jest skierowana na niekontrolowane spożycie i zapewnienie sobie komfortu jest zagrożeniem dla biosfery.

Revolucja naukowo-techniczna dała ludziom możliwość działania z rozmachem: wydobywać góry surowców mineralnych, spalać gigantyczne ilości paliwa, przegradzać ogromne rzeki, osuszać wielkie połacie terenów błotnistych, nawadniać suche stepy. Dopiero po przeżyciu niejednej katastrofy ekologicznej, ludzie zaczęli rozumieć, że wszystkie elementy biosfery – ukształtowanie powierzchni, grunty, wody podziemne i powierzchniowe, świat roślin i zwierząt – są ściśle powiązane ze sobą.



1. Przeczytajcie informację „Jak rolnicy utracili jezioro”.
2. Zmiana którego z elementów środowiska naturalnego doprowadziła do katastrofalnych zmian innych elementów ekosystemu Jeziora Aralskiego?

## Jak rolnicy utracili jezioro

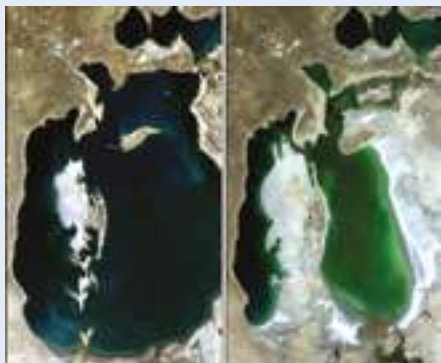
**S**uchy klimat Azji Środkowej jest nieprzydatny dla rolnictwa bez nawadniania, a do Jeziora Aralskiego wpadają dwie wielkie rzeki – Syr-daria i Amu-daria. Dlatego decyzja o wykorzystaniu tych rzek do budowy zbiorników wodnych, kanałów i systemów nawadniania zdawała się całkowicie usprawiedliwiona.

Jednakże w wyniku nawadniania pól napływ wody do Jeziora Aralskiego znacząco się zmniejszył, powierzchnia jeziora się zmniejszyła i po kilku latach miasta portowe znalazły się daleko od jego brzegów. Statki, również obecnie, rdzewieją w środku pustyni. Zwiększyło się zasolenie Jeziora Aralskiego, wyginęły organizmy słodkowodne, które w większości zamieszkiwały to jezioro.

Jednocześnie nadmiar wody z kanałów nawadniających zbierał się na nizinach. W ten sposób powstał system jezior arnasajskich, które są zanieczyszczone nawozami mineralnymi i pestycydami.

Filtrowanie wody przez dno kanałów oraz sztucznych jezior podniosło poziom wód gruntowych. Wielkie powierzchnie okazały się zabłocone albo zasolone. W wielu miejscowościach wody gruntowe podniosły się do poziomu szamb. Spowodowało to skażenie studni niebezpiecznymi bakteriami.

Aralska katastrofa ekologiczna trwa do dzisiaj. Przysparza ona wielkich strat państwu Azji Środkowej, które nie mogą samodzielnie się z nią uporać.



1980 rok

2003 rok

Trudno uwierzyć, że na tym miejscu jeszcze 30 lat temu było jezioro, w którym żyły setki gatunków ryb i innych organizmów żywych.





Прзміаны в бiосферзе в XX вiку осiагнiлi такi розмiары, кiрих не мiже она жiз компенсувати. В Европiе i Америкi Пiвничнiй не позостало вiддiе теририiв неязосподарованих. Кiждого року на Зiмi гинiе кiлка гатункiв органiзмiв жiвоти, з кiрих кiжди posiada унікальний код генетичний i свою нiшу екологiчну. Знищенню улегалi ласи рiвничковiе, кiрие сiа называне „пiлцями планети”.

Дiялiвнiсть члiвiка захвиала осiагнiтiа в кiагу мiлиардiв лат рiвновагi. Вiдлуг учоних, гранiцi стабилнiсi прiекрочено околi 100 лат тему i доприводи то неуникнення до глобалнiй катастрофи екологiчноi. Не дошло жеще до того в wyniku инерцивнiсi процесiв приривничних.

Жидиним способем запобiження катастрофи жiе затриваннiе далшого язосподаровання дикiй приривди i одновiеннiе екосистемiв приривничних на вiддiе частi повiрхнi Зiмi, прiечез не мiжна замiенiти натуралнiй бiосфери штучним сiродовищем, кiрие бiдже сiа жiвильо енергiа слiвнична.

## Загроженiа космiчне

Бадання skutkiv зими нуклеарнiй допривдзили учоних до wniosку о мiжливiсi подiбного загроженiа в wyniku здерження Зiмi з великiа астероидiа. Зроблено вилчiення, же здерження нашої планети з тiалом небеским о сiреднiци 3 км жiе аналогiчне з вивбухом цiлого арсеналу ядривого иснуiячого на Зiмi.

Лудзкiсiа ма час до намислу, в який спiсiв мiжна запобiеи мiжливiй катастрофи. Позиом сiпiлчезних технологiй дае мiжливiсi приввiдення прiготованiв до вилки з загроженiами космiчними. Мова ту о створивннi системи охривди Зiмi прiед астероидами. Вiдлуг учоних, ма она скiладiа сiа з наземних i космiчних пунктiв обсервацивних, системiв наповривданнiа i сiродкiв знищення.



Осiагнiення цивилiзаци, дiяки кiрих лудзе запевнили собiе високi позиом комфiрту, зродзили новiе загроженiа.

В XXI вiку скала тих загроженiв вросла прiвез зивiдшення лiчби лудности, нагромадженнiе арсеналiв брони масивого раеннiа, нiерациналне вилкористиваннiе сiродовища натуралного i захвианнiе стабилнiсi бiосфери.

Нажвiддiшими глобалними проблемами лудзкiсiа сiа: загроженнiе експлозици демографичнiй, конфлику ядривого oraz захвианнiе стабилнiсi бiосфери.

Безпiеченствiв жiвiа стiае сiа најважнiйшим заданнiем в XXI вiку, понивiа од него залежи прiезивчiе члiвiка якiо гатунку бiологiчного.



## § 30. NA DRODZE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU



*W tym paragrafie:*

- przypomnisz sobie rodzaje i skutki zagrożeń globalnych;
- dowiesz się, jak dzięki inicjatywom obywatelskim udało się zmniejszyć wykorzystanie broni jądrowej;
- poznasz pojęcie „zrównoważony rozwój” i niektóre przepisy międzynarodowego prawa ekologicznego;
- potrenujesz planowanie swoich działań zgodnie z zasadą: „Myśl globalnie, działaj lokalnie”.



1. Jakie zagrożenia globalne, według was, są najbardziej aktualne w naszych czasach?

2\*. Jakie działania ze strony wspólnoty międzynarodowej mogłyby poprawić sytuację ekologiczną na planecie?

Wynalezienie broni atomowej, nagromadzenie potencjału jądrowego, eksplozja demograficzna, niekontrolowany wzrost produkcji materiałowej i konsumpcji przeobraziły ludzkość w największą geologiczną siłę, która zagraża wyczerpaniem zasobów naturalnych, naruszeniem równowagi przyrodniczej, zniszczeniem ekosystemów. Uświadomiwszy sobie niebezpieczeństwa globalne, wspólnota międzynarodowa czyni pierwsze kroki na drodze zrównoważonego (trwałego) rozwoju, który nie pozbawia ludzkości przyszłości.

### **Jak udało się zmniejszyć zagrożenie wojną atomową**

Wraz z wynalezieniem bomby atomowej, ludzie po raz pierwszy uświadomili sobie, że mogą stać się ofiarą globalnej katastrofy, którą sami stworzyli. Biorąc pod uwagę tragizm sytuacji, fizyk Albert Einstein i filozof Bertrand Russell w 1955 roku zwrócili się do wspólnoty międzynarodowej z manifestem, w którym wyścig zbrojeń nazwali szaleństwem jądrowym.

W odpowiedzi na ten manifest powstał ogólnoświatowy ruch uczonych walczących na rzecz pokoju, rozbrojenia, bezpieczeństwa międzynarodowego i współpracy naukowej. Nosi on nazwę ruchu Pugwash (Konferencja Pugwash w Sprawie Nauki i Problemów Światowych od nazwy kanadyjskiego miasteczka Pugwash, w którym w 1955 roku odbyła się pierwsza konferencja). Od tego czasu zorganizowano ponad 200 takich konferencji, w których udział wzięło 10 tysięcy ludzi.

Aktywiści ruchu Pugwash Irène i Frédéric Joliot-Curie wystąpili z apelem sztokholmskim do narodów świata, w którym domagali się zakazu produkcji



Irène i Frédéric  
Joliot-Curie

broni atomowej. Pod tym apelem podpisało się setki milionów ludzi na całym świecie.

Dzięki wysiłkom ruchu Pugwash została sformowana opinia społeczna na temat niedopuszczenia do wojny atomowej. I chociaż zakazu broni atomowej nie ma do dzisiaj, to jednak ponad 60 lat nie doszło do wybuchu wojny atomowej.

1995 roku przedstawiciele ruchu Pugwash otrzymali Pokojową Nagrodę Nobla za kampanię przeciw stosowaniu broni atomowej.

Rezultat działalności tego ruchu świadczy o tym, że zapobiec zagrożeniu, przede wszystkim globalnemu, jest o wiele łatwiej, niż obronić się przed nim.

## Świadomość konieczności kontroli rozwoju

Prognozy, które zostały opracowane na zamówienie Klubu Rzymskiego potwierdziły: jeżeli niczego nie zmienimy, to już w pierwszej połowie XXI wieku na Ziemi zostaną wyczerpane zasoby, zanieczyszczenie środowiska naturalnego stanie się nieodwracalne i katastroficzne dla istnienia ludzkości.

Te prognozy miały ogromny rezonans w środkach masowego przekazu, kołach naukowych i politycznych. Wiele osób przyjęło je jak prognozę końca świata. Zorganizowano trzy konferencje pod patronatem ONZ na temat środowiska naturalnego.



Połączcie się w trzy grupy i przygotujcie referaty:

*grupa 1:* o Konferencji sztokholmskiej (1972 r.);

*grupa 2:* o Konferencji w Rio de Janeiro (1992 r.);

*grupa 3:* o Konferencji w Johannesburgu (2002 r.).

### *Stwierdzenie kryzysu ekologicznego: Konferencja sztokholmska ONZ (1972 r.)*

Uczestnicy Konferencji sztokholmskiej z troską odnieśli się do wniosków uczonych o tym, że środowiska naturalnego i rozwoju cywilizacji ludzkiej nie można traktować oddzielnie. Po raz pierwszy w historii na najwyższym szczeblu zostało uznane nasilenie problemów globalnych.

Aby wielowektorowo omówić problemy, zainicjowano wiele programów międzynarodowych z badań biosfery, oceanu światowego, klimatu, procesów niszczenia lasów, pustynnienia itp.

Po zakończeniu Konferencji sztokholmskiej w większości państw świata zostały utworzone specjalne organy państwowe (ministerstwa) z ochrony środowiska. Opracowano dziesiątki programów ekologicznych, powstały ruchy „zielonych”. Stworzono również organ koordynujący – UNEP (Program Środowiskowy Organizacji Narodów Zjednoczonych).

Badania prowadzone po Konferencji sztokholmskiej potwierdziły prognozy Klubu Rzymskiego o istnieniu kryzysu światowego, jak również twierdzenie, że ten problem nie może być rozwiązany za pomocą lokal-

nych projektów ekologicznych. Nie licząc realizacji projektu odnowy ekologicznej basenu rzeki Ren i kilku innych projektów zakończonych sukcesem w ZSRR i USA, realnej poprawy w skali globalnej nie udało się osiągnąć.

Do tego pojawiły się jeszcze nowe zagrożenia ogólnoswiatowe: pogorszyła się sytuacja ekologiczna w państwach biednych, zaobserwowano zmniejszenie się warstwy ozonowej atmosfery, dalszą utratę różnorodności biologicznej, zmniejszenie powierzchni lasów, zwiększenie obszarów pustynnych.

#### Główne osiągnięcia Konferencji

- wyznano powagę problemów ekologicznych;
- zapoczątkowano międzynarodowe programy z badań biosfery, oceanu światowego itp.;
- stworzono UNEP.

### *Koncepcja zrównoważonego rozwoju: Konferencja ONZ w Rio de Janeiro (1992 r.)*

Druga Konferencja ONZ dotycząca problemów środowiska odbyła się po 20 latach w Rio de Janeiro (Brazylia). Zebrała ona przedstawicieli 179 państw i 1600 organizacji pozarządowych. W towarzyszącym jej „Forum światowym” wzięło udział 9 tys. organizacji, prawie 30 tys. uczestników i 450 tys. słuchaczy.

Podczas konferencji ostrzeżono, że kraje biedne, w odróżnieniu od państw rozwiniętych ekonomicznie, nie będą mogły iść drogą żywiolowej gospodarki rynkowej. Wszyscy nie mogą żyć „jak na Zachodzie”, przecież 5% ludności Ziemi, które mieszka w USA, zużywa 40% zasobów planety. Żeby wszystkie narody żyły tak jak w USA, potrzeba 800% zasobów, a jest ich tylko 100%. Droga ta prowadzi do globalnej katastrofy.

Sekretarz Generalny ONZ Butrus Ghali w imieniu narodów świata ogłosił: „Nigdy jeszcze w historii od tego, co robicie, albo czego nie robicie, nie zależało tak wiele dla was samych, dla innych, dla waszych dzieci, wnuków, dla życia w całkowitej różnorodności jego form”.

Konferencja uchwaliła Deklarację z Rio, w której ogłoszono 27 głównych zasad, jak również zaproponowano katalog celów do zrealizowania w XXI wieku – Agendę 21. W tym dokumencie (rys. 54 na str. 212) zwrócono uwagę na nieodzowność połączenia wysiłków w celu przejścia od żywiolowego wzrostu gospodarczego do rozwoju zrównoważonego, który pozwoli zadowolić dzisiejsze potrzeby, ale nie pozbawi ludzkości perspektywy istnienia, nie stworzy przeszkód dla zaspokojenia potrzeb przyszłych pokoleń.

Rozwój zrównoważony przewiduje osiągnięcie dynamicznej równowagi między:

- produkcją i konsumpcją;
- ekologią i gospodarką;
- rozwojem i oszczędzaniem.

#### Główne rezultaty Konferencji

Przyjęto pięć dokumentów:

- Deklarację z Rio;
- Agendę 21 – katalog celów do zrealizowania w XXI wieku;
- Konwencję w sprawie zmian klimatu;
- Konwencję o zachowaniu różnorodności biologicznej;
- Deklarację dotyczącą ochrony lasów.

Specyfika tej równowagi jest odmienna dla państw biednych i krajów rozwiniętych. Zgodnie z rozwojem zrównoważonym w skali globalnej, najbogatsze kraje świata mają żyć tak, żeby ich funkcjonowanie odpowiadało ogóln światowym potrzebom ekologicznym.

W celu realizacji postanowień Konferencji w Rio de Janeiro w 1997 roku został opracowany Protokół z Kioto, który wyznaczył limity emisji gazów cieplarnianych do atmosfery Ziemi. Zgodnie z tym protokołem, państwa, które przewyższyły swoje limity, mają zapłacić karę albo odkupić limity od innych państw, które w pełni ich nie wykorzystały.

Niestety, nie wszystkie państwa podpisały ten protokół. Między innymi, ze względu na niechciane straty gospodarcze, na jego podpisanie nie zgodziło się USA – państwo, które produkuje 25% światowej emisji gazów cieplarnianych.

## **Agenda 21 – katalog celów ochrony do realizowania w XXI wieku**

1. Edukacja: ludzie powinni dokładnie wiedzieć o niebezpieczeństwach, które zagrażają im i ich potomkom.
2. Połączenie wysiłków w celu uzgodnionych wspólnie programów zrównoważonego rozwoju.
3. Opracowanie programów państwowych z uwzględnieniem specyfiki narodowej.
4. Uzgodnione obniżenie wydatków wojskowych.
5. Realizacja działań w celu stabilizacji ilości ludności Ziemi.
6. Walka z głodem, biedą i chorobami zgodnie z programami międzynarodowymi.
7. Poszerzanie światopoglądu, zorientowanego na potrzeby duchowe, ograniczenie wartości konsumpcyjnych.
8. Wykorzystanie żywiłowej integracji ludzkości na rzecz przejścia do rozwoju zrównoważonego.
9. Walka na rzecz rozwoju badań naukowych. Tylko nauka może wskazać drogę do bezpiecznej przyszłości. XXI wiek będzie albo erą rozwoju nauki, albo ostatnim stuleciem historii światowej.

Rys. 54

### *Karta Ziemi: Konferencja ONZ w Johannesburgu (2002 r.)*

W 2002 roku w Johannesburgu odbyła się Konferencja ONZ, która jeszcze przed jej rozpoczęciem została nazwana Szczytem Ziemi. Na to wydarzenie państwa całego świata przygotowały sprawozdania dotyczące swoich osiągnięć.

Niestety, rezultaty okazały się niepokojące. Oczekiwany postęp nie nastąpił. Dziesięć lat, które minęły od Konferencji w Rio de Janeiro, nazwano dziesięcioleciem rozczarowań. Oficjalne dokumenty zaświadczyły: każdego roku na planecie ginie 15 mln hektarów lasów tropikalnych, w wyniku erozji 6 mln hektarów ziemi przekształca się w pustynię. Emisja gazów cieplarnianych, zamiast planowanego zmniejszenia do 2020 roku, wzrosła o 30 %.

Chociaż technologie produkcji stają się coraz oszczędniejsze, jej ilość nadal szybko wzrasta. Taki wzrost gospodarczy staje się jeszcze większym ciężarem dla środowiska naturalnego.

Nie udało się pokonać również nierówności społecznej: 20 % ludności planety posiada 80% jej bogactw. Połowa ludności najmniej rozwiniętych państw świata żyje w biedzie (za 1 dolara dziennie), 65% z nich – w państwach Afryki. Przepaść między nią a ludnością państw rozwiniętych nadal się pogłębia (rys. 55).



Rys. 55

Podczas szczytu oczekiwano przyjęcia Karty Ziemi. Komitet międzynarodowy przygotowywał projekt tego dokumentu od 1987 roku. Był on omawiany przez 15 lat w ponad 50 państwach świata (patrz rys. 56).

Jednak Karty Ziemi nie przyjęto ze względu na sprzeciw krajów rozwiniętych, które odmówiły zmniejszenia żywiolowego mnożenia bogactw materialnych i zapewnienia bardziej sprawiedliwego i równomiernego podziału zasobów.

Tak więc, w ciągu 30 lat, które minęły od pierwszej Konferencji ONZ z problemów środowiska naturalnego, wykonano ogromną pracę przygotowawczą, odkryto nowe zagrożenia, wyznaczono drogę do ich pokonania. Jednak ludzkość póki co nie potrafiła zrezygnować z powiększania bogactw materialnych. Najbardziej rozwinięte państwa świata po objaśnieniu specyfiki nowej epoki podążyły drogą przemilczania zagrożeń globalnych.

#### Główne rezultaty Konferencji

- Podsumowano działalność w ciągu 30 lat.
- Omówiono projekt Karty Ziemi.
- Wzrosło napięcie pomiędzy państwami bogatymi i biednymi.

## Wyciąg z projektu Karty Ziemi

### **Wnioski końcowe**

Nastał moment kluczowy w naszej historii, kiedy ludzkość powinna wybrać swoją przyszłość.

Ludzkość jest częścią Wszechświata, który się rozwija. Dobrobyt ludzi zależy od zachowania stabilności biosfery.

Bezpieczeństwo globalne znalazło się w niebezpieczeństwie: spustoszenie ekologiczne, dobra płynące z rozwoju gospodarczego nie są dostępne dla wszystkich, na świecie panuje niesprawiedliwość, bieda i przemoc.

Wszyscy razem powinniśmy znaleźć wspólne rozwiązania. Przede wszystkim stworzyć jednorodne rozumienie wartości ogólnoludzkich.

### **Zasady**

1. Szanować Ziemię i życie w całej jego różnorodności.
2. Dbać o żywą wspólnotę ze zrozumieniem, współczuciem i miłością.
3. Budować sprawiedliwe, stałe i pokojowe wspólnoty demokratyczne.
4. Ochraniać bogactwo i piękno Ziemi dla obecnego i przyszłych pokoleń.

### **Droga naprzód**

1. Trzeba uświadomić sobie globalną zależność i wzajemną odpowiedzialność.
2. Opracować i wdrożyć w życie zrównoważony rozwój na wszystkich poziomach: lokalnym, regionalnym, narodowym i globalnym.
3. Różnorodność kulturowa jest wartościową spuścizną ludzkości. Różne kultury znajdują swoje drogi do realizacji tego światopoglądu. Trzeba pogłębić i rozszerzyć globalny dialog, w celu wspólnego szukania prawdy i mądrości.
4. W życiu często dochodzi do konfliktu pomiędzy ważnymi wartościami. Trzeba znaleźć harmonię między różnorodnością i jednością, wolnością osobistą i dobrem społecznym, planami krótkoterminowymi i dalekosiężnymi celami.
5. Każda osoba, rodzina, organizacja i wspólnota mają odgrywać życiowo ważną rolę.
6. Aby osiągnąć zrównoważony rozwój narody świata powinny wznowić swoje zobowiązania przed ONZ, wykonywać swoje deklaracje odnośnie realizacji istniejących umów międzynarodowych i podtrzymywać realizację Karty Ziemi.

Rys. 56

## Ekologiczne ustawodawstwo Ukrainy

Ekologiczne ustawodawstwo Ukrainy jest postępowe, przecież zostało uchwalone już za czasów niepodległości z wykorzystaniem najlepszego doświadczenia światowego. Były przyjęte dziesiątki ustaw i kodeksów, szczególnie Ustawy Ukrainy:

- „O ochronie otaczającego środowiska naturalnego”;
- „O ochronie powietrza atmosferycznego”;
- „O ekspertyzie ekologicznej”;
- „O odpadach”;
- „O funduszu rezerwatów przyrodniczych Ukrainy”;
- „O sieci ekologicznej Ukrainy”;
- „O Czerwonej księdze Ukrainy”.

Oraz:

- Kodeks leśny Ukrainy;
- Kodeks Ukrainy o zasobach naturalnych;
- Kodeks wodny Ukrainy;
- Kodeks ziemski Ukrainy.



Przejście do zrównoważonego rozwoju jest możliwe tylko dzięki aktywnej współpracy międzynarodowej. Jest to uwarunkowane globalnym charakterem wielu problemów ekologicznych, transgranicznym charakterem zanieczyszczeń, koniecznością wymiany technologiami i możliwością pozyskania inwestycji zagranicznych. Ukraina ratyfikowała większość międzynarodowych umów ekologicznych, między innymi:

- Konwencję o ochronie różnorodności ekologicznej;
- Konwencję o bezpieczeństwie jądrowym;
- Konwencję o zakazie badań, produkcji, gromadzenia, wykorzystania broni chemicznej oraz o jej zniszczeniu;
- Ramową konwencję ONZ w sprawie zmian klimatu;
- Protokół z Kioto do Ramowej konwencji ONZ w sprawie zmian klimatu;
- Konwencję o ochronie Morza Czarnego przed zanieczyszczeniami;
- Ramową konwencję o ochronie oraz zrównoważonym rozwoju Karpat.

## Perspektywy społeczeństwa informacyjnego

Żyjemy na przełomie epok, kiedy społeczeństwo przemysłowe, zorientowane na produkcję materialną i niekontrolowaną konsumpcję, ustępuje miejsca społeczeństwu informacyjnemu, które niesie ze sobą nowe wartości i relacje we wszystkich sferach życia. Obecnie środek ciężkości gospodarki przesuwa się od przemysłu w stronę informacji. W gospodarce informacyjnej decydującym czynnikiem działalności gospodarczej jest „know-how”, co w tłumaczeniu z języka angielskiego znaczy „wiem jak”.



To systemy informacyjne i technologie, które znacząco podwyższają efektywność produkcji. W warunkach automatyzacji i komputeryzacji tylko 2–3 % ludności będzie pracować w sferze produkcji żywności, 20–30 % – towarów przemysłowych, 17–20 % – pracować będzie w sferze usług i ponad 50 % – w sferze technologii informacyjnych: oświacie, nauce, działalności innowacyjnej, komunikacjach. Czynnikiem ograniczającym będą nie zasoby materialne (ziemia, surowce lub kapitał), a intelektualne – wiedza.

W społeczeństwie informacyjnym dużą część pracy będzie można wykonywać w domu, w „domku ekologicznym” (na przykład jak na rys. 57). Pracownik, włączając komputer, przez Internet będzie się kontaktował z niezbędnymi mu komputerami i kolegami. Zmniejszy się zużycie energii, odpadnie potrzeba ogrzewania i oświetlania wielkich przedsiębiorstw, biur. Aby zabezpieczyć potrzeby niewielkiego ekologicznego domku będą wykorzystane ekologicznie czyste rodzaje energii, na przykład baterie słoneczne.

## **Myśleć globalnie, działać lokalnie**

Ludzkość czyni dopiero pierwsze kroki na drodze do zrównoważonego rozwoju. I główny problem polega nie w możliwościach technicznych, a w konieczności zmian w świadomości masowej. Jeżeli wcześniej ludzkość działała zgodnie z zasadą „Po nas chociażby potop” albo „Nie trzeba czekać na zmiłowanie przyrody”, to obecnie w społeczeństwie rodzą się nowe wartości.

Ludzie zaczynają rozumieć, że osiągnięcie globalnych celów jest możliwe tylko poprzez realną działalność na szczeblu lokalnym i indywidualnym.

Miejscowy katalog celów ochrony do realizowania w XXI wieku – przejście do zrównoważonego rozwoju waszego rejonu, miasta, wsi, ulicy, gospodarstwa, szkoły lub rodziny zgodnie z zasadą „Myśl globalnie, działaj lokalnie”.



Rys. 57



Połączcie się w cztery grupy. Za pomocą rys. 51 na str. 212 ułóżcie katalog celów ochrony do realizowania w XXI wieku z uwzględnieniem ekonomicznych, ekologicznych i społecznych aspektów dla:

*grupa 1:* miejscowości (miasta lub wsi);

*grupa 2:* szkoły;

*grupa 3:* rodziny;

*grupa 4:* każdego człowieka.

Organizowane przez wszystkie państwa wysiłki nie dadzą oczekiwanych rezultatów, jeżeli każdy człowiek, każdy mieszkaniec Ziemi nie będzie miał ukształtowanego nowego światopoglądu, który odpowiada koncepcji zrównoważonego rozwoju. Oznacza to, że musimy zmienić swój stosunek do wielu rzeczy, zrezygnować z psychologii konsumpcyjnej i nauczyć się ciągle dbać o środowisko naturalne.



Jeżeli chcecie zmienić świat – zacznijcie od siebie. Zrewidujcie swoją misję osobistą i skierujcie ją na ekologię. W razie potrzeby wniescie do niej poprawki.



W połowie XX wieku uczeni ujawnili globalne zagrożenia, które narodziły się w wyniku niekontrolowanego rozwoju ludzkości i opracowali rekomendacje do ich pokonania.

Wspólnota międzynarodowa przekonała się o słuszności wniosków uczonych i utworzyła międzynarodowe, państwowe i pozarządowe struktury na rzecz walki z nowymi zagrożeniami.

Nie ma alternatywy dla zrównoważonego rozwoju jako jedynej możliwości zapobieżenia globalnej katastrofie.

Główne zadanie współczesności – sformowanie masowej świadomości ekologicznej oraz wprowadzenie w życie zasady „Myśl globalnie, działaj lokalnie”.

## ZADANIA PODSUMOWUJĄCE CZĘŚĆ 2 ROZDZIAŁU 4



1. Połączcie się w cztery drużyny. Rozdzielcie między sobą paragrafy 27–30 podręcznika i ułóżcie mapy myśli do każdego z nich.



2. Po kolei wykonajcie referaty i zademonstrujcie przygotowane przez drużyny mapy myśli zgodnie z materiałem podręcznika w § 27–30.

3. Z przygotowanych map myśli zróbcie kolaż i umieśćcie go w widocznym miejscu w klasie.

*§ 27. Poziomy, rodzaje i środki bezpieczeństwa*

*§ 28. Bezpieczeństwo narodowe Ukrainy*

*§ 29. Rozwój ludzkości i zagrożenia globalne*

*§ 30. Na drodze zrównoważonego rozwoju*



Podsumujcie najważniejsze informacje, których nauczyliście się w części 2 rozdziału 4.

## TEST SAMOKONTROLNY

1. Do pozytywnych następstw postępu naukowo-technicznego należą:
  - a) udogodnienia w życiu codziennym;
  - b) zanieczyszczenie środowiska;
  - c) łączność komórkowa, Internet;
  - d) zwiększenie średniej trwałości życia;
  - e) wynalezienie broni jądrowej;
  - f) globalne ocieplenie.
2. Koncepcję zrównoważonego rozwoju przyjęto:
  - a) na Konferencji sztokholmskiej (1972 r.);
  - b) na Konferencji w Rio de Janeiro (1992 r.);
  - c) na Konferencji w Johannesburgu (2002 r.).
3. W społeczeństwie informacyjnym najwięcej ludzi będzie pracować w sektorze:
  - a) produkcji żywności;
  - b) produkcji przemysłowej;
  - c) usług;
  - d) technologiach informacyjnych.
4. Zrównoważony rozwój przewiduje:
  - a) możliwości zadowalania potrzeb dnia dzisiejszego, ale nie kosztem przyszłych pokoleń;
  - b) osiągnięcia równowagi między produkcją i konsumpcją;
  - c) rezygnacji ze wszystkich osiągnięć postępu naukowo-technicznego.

Odpowiedzi prawidłowe:

a, b, c, d, e, f

## SŁOWNICZEK TERMINÓW

*Asertywność* – umiejętność godnego zachowania, z szacunkiem do siebie i innych ludzi.

*Asocjacja* – ćwiczenie psychologiczne, zagłębienie się w przeżycia, widzenie siebie w centrum wydarzeń (patrz również dysocjacja).

*Charakter* – cechy psychologiczne człowieka, które określają jego stosunek do otaczającego go świata, działalności życiowej, innych ludzi i do siebie. Ujawnia się w działaniu, relacjach i rozmowie z innymi ludźmi.

*Cukrzyca* – zachwianie przemiany węglowodanów w organizmie spowodowane brakiem lub obniżonym działaniem insuliny.

*Ćwiczenia aerobiczne* – rytmiczne ruchy o umiarkowanej intensywności, w których pracują wielkie partie mięśni (bieg truchtem, chodzenie, aerobik, tańce itp.).

*Ćwiczenia anaerobowe* – intensywne ruchy, w czasie których mięśnie muszą produkować energię w warunkach braku tlenu (treningi na siłowni, piłka nożna itp.).

*Dyskryminacja* – naruszenie albo pozbawienie człowieka jakichkolwiek praw z powodu rasowego, narodowego, płciowego, religijnego lub innego.

*Dysocjacja* – ćwiczenie psychologiczne, wyjście ze stanu przeżywania do stanu postronnego obserwatora (patrz również asocjacja).

*Dystres* – napięcie organizmu albo wyczerpanie organizmu w wyniku bardzo silnego albo nagromadzonego stresu. Może spowodować poważne schorzenia.

*Empatia albo współprzeżywanie* – umiejętność postawienia siebie na miejscu innej osoby, zrozumienia i poczucia tego, co ona.

*Fobie* – chorobliwe przeżywanie lęków (ciemności, zamkniętego pomieszczenia, przestrzeni otwartej, tłumy, wystąpienia publicznego itp.).

*Hipoteza* – przypuszczenie naukowe (domysł), które objaśnia pewne zjawisko. Ma być potwierdzona w procesie badania naukowego, żeby stać się teorią naukową.

*Kontinuum* – w tłumaczeniu z języka łacińskiego oznacza „ciągły”. W tym przypadku – nieskończona ilość stanów między absolutnym zdrowiem i chorobą.

*Osteoporoza* – zmniejszenie struktury przestrzennej tkanki kostnej w wyniku utraty wapnia.

*Przeciwciała* – związki białkowe, które syntezują się w organizmie w celu blokowania infekcji i toksyn chorobotwórczych.

*Reframing* – ćwiczenie psychologiczne, instrument regulacji emocjonalnej, który pozwala przemyśleć sytuację złożoną, zobaczyć w niej nowe możliwości.

*Relacje* – związek między ludźmi, którzy się dobrze znają.

*Rozmowa* albo *komunikowanie się* – proces wymiany myśli, uczuć, wrażeń, czyli wiadomości.

*Samocena* – stosunek człowieka do siebie, ocena swoich cech osobistych i miejsca wśród innych ludzi. Kształtuje się pod wpływem własnego doświadczenia i stosunku innych ludzi.

*Samookreślenie* – uświadomienie sobie misji życiowej, jak również celów i sposobów jej osiągnięcia w różnych sferach życia: rodzinnej, społecznej, osobistej, zawodowej. Obejmuje nie tylko marzenia o przyszłości, ale i kształtowanie konkretnych pragnień i codziennych wysiłków w celu ich realizacji.

*Samorealizacja* – zdolność człowieka do wszechstronnego rozwoju potencjału osobistego: samookreślenia się, dynamicznego i natchnionego życia, doskonalenia się, pójścia do przodu, stawiania przed sobą ambitnych celów i osiągania ich, pokonując przeszkody, znajdując optymalne rozwiązania dla siebie i otoczenia.

*Stygmat (znamię)* – przekonanie, które funkcjonuje w społeczeństwie, zgodnie z którym niektóre cechy ludzi albo ich zachowania są haniebne i amoralne.

*Synergia* – współdziałanie różnych czynników (na przykład ludzi), którego efekt jest większy niż suma poszczególnych oddzielnych działań.

*Wartość energetyczna (kaloryczność)* – charakterystyka produktu, która pokazuje jego cechy energetyczne, mierzona jest w kaloriach albo kilokaloriach.

*Wartość odżywcza (pożywność)* – stosunek białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i substancji mineralnych, które mieszczą się w 100 g produktu.

*Zdrowie reprodukcyjne* – zdolność mężczyzny albo kobiety w wieku płodnym do urodzenia zdrowych dzieci.

*Zrównoważony rozwój* – zasady rozwoju ludzkości (społeczeństwa), w wyniku których osiąga ona dynamiczną równowagę między produkcją i konsumpcją, ekologią i gospodarką, rozwojem i oszczędzaniem. Daje możliwość zadowolenia potrzeb teraźniejszości, ale nie pozbawia ludzkości perspektywy istnienia, nie stwarza przeszkód dla zadowolenia potrzeb przyszłych pokoleń.

## SPIS TREŚCI

|  |   |
|--|---|
| O podręczniku .....                                | 4 |
| Znaki umowne .....                                 | 5 |
| Korzystne porady dla efektywnego uczenia się ..... | 6 |

### Rozdział 1. Zdrowie człowieka

|   |           |
|---|-----------|
| § 1. Fenomen życia i zdrowia człowieka .....  | 11        |
| § 2. Życie jako projekt .....                 | 18        |
| § 3. Współczesne pojęcie zdrowia .....        | 27        |
| § 4. Czynniki wpływu na zdrowie .....         | 34        |
| <i>Zadania podsumowujące rozdział 1 .....</i> | <i>39</i> |

### Rozdział 2. Fizyczne składniki zdrowia

|   |           |
|---|-----------|
| § 5. Ocena poziomu zdrowia fizycznego .....   | 43        |
| § 6. Aktywność ruchowa .....                  | 48        |
| § 7. Rytmy biologiczne i zdrowie .....        | 55        |
| § 8. Higiena osobista .....                   | 61        |
| § 9. Zasady zdrowego odżywiania .....         | 65        |
| § 10. Odżywianie i kontrola wagi ciała .....  | 72        |
| § 11. Monitoring formy fizycznej .....        | 78        |
| <i>Zadania podsumowujące rozdział 2 .....</i> | <i>84</i> |

### Rozdział 3. Psychiczne i duchowe składniki zdrowia

|  |            |
|--|------------|
| § 12. Strategia samorealizacji .....                 | 88         |
| § 13. Samookreślenie życiowe .....                   | 95         |
| § 14. Samoregulacja emocjonalna .....                | 101        |
| § 15. Umiejętność uczenia się .....                  | 109        |
| § 16. Sposoby skutecznego uczenia się .....          | 116        |
| § 17. Charakter i wartości .....                     | 123        |
| § 18. Samoocena charakteru .....                     | 128        |
| § 19. Kształtowanie charakteru, samowychowanie ..... | 137        |
| <i>Zadania podsumowujące rozdział 3 .....</i>        | <i>141</i> |

### Rozdział 4. Społeczne składniki zdrowia

#### Część 1. Dobrobyt społeczny

|  |     |
|--|-----|
| § 20. Efektywne komunikowanie się .....    | 145 |
| § 21. Kształtowanie zdrowych relacji ..... | 150 |
| § 22. Wartość posiadania rodziny .....     | 155 |

|  |            |
|--|------------|
| § 23. Zdrowie reprodukcyjne młodzieży . . . . .            | 162        |
| § 24. Szkoła przyszłych rodziców . . . . .                 | 167        |
| § 25. HIV/AIDS: wyzwanie dla człowieka . . . . .           | 171        |
| § 26. HIV/AIDS: wyzwanie dla ludzkości . . . . .           | 180        |
| <i>Zadania podsumowujące część 1 rozdziału 4 . . . . .</i> | <i>186</i> |

## **Część 2. Współczesny kompleks problemów bezpieczeństwa**

|  |            |
|--|------------|
| § 27. Poziomy, rodzaje i środki bezpieczeństwa . . . . .   | 190        |
| § 28. Bezpieczeństwo narodowe Ukrainy . . . . .            | 195        |
| § 29. Rozwój ludzkości i zagrożenia globalne . . . . .     | 202        |
| § 30. Na drodze zrównoważonego rozwoju . . . . .           | 209        |
| <i>Zadania podsumowujące część 2 rozdziału 4 . . . . .</i> | <i>218</i> |
| <i>Słowniczek terminów . . . . .</i>                       | <i>220</i> |



*Навчальне видання*

**Бех Іван Дмитрович**  
**Воронцова Тетяна Володимирівна**  
**Пономаренко Володимир Степанович**  
**Страшко Станіслав Васильович**

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 9 класу**  
**загальноосвітніх навчальних закладів**  
**з навчанням польською мовою**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

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

Переклад з української  
Перекладач *Т. Калуські*

*Польською мовою*

Редактор *Р. Калуські*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Технічний редактор *С. Максимець*  
Верстка *І. Шеленко*  
Коректор *Р. Калуські*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 18,15. Обл.-вид. арк. 18,1.  
Тираж 121 пр. Зам. № 1213.

Видавець і виготовлювач видавничий дім „Букрек”  
вул. Радищева, 10, м. Чернівці, 58000

**www.bukrek.net**

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єкта видавничої справи ЧЦ № 1 від 10.07.2000 р.