



# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

# 8



# ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сотрудничать в команде,  
радоваться успехам других

Сопrotивляться давлению, угро-  
зам, дискриминации

Мыслить критически и  
творчески

Планировать  
свою жизнь

Принимать  
взвешенные решения

Общаться  
эффективно

Управлять эмоциями,  
преодолевать стрессы

Действовать  
самостоятельно  
и ответственно

Учиться на протяжении  
всей жизни

Вести здоровый об-  
раз жизни

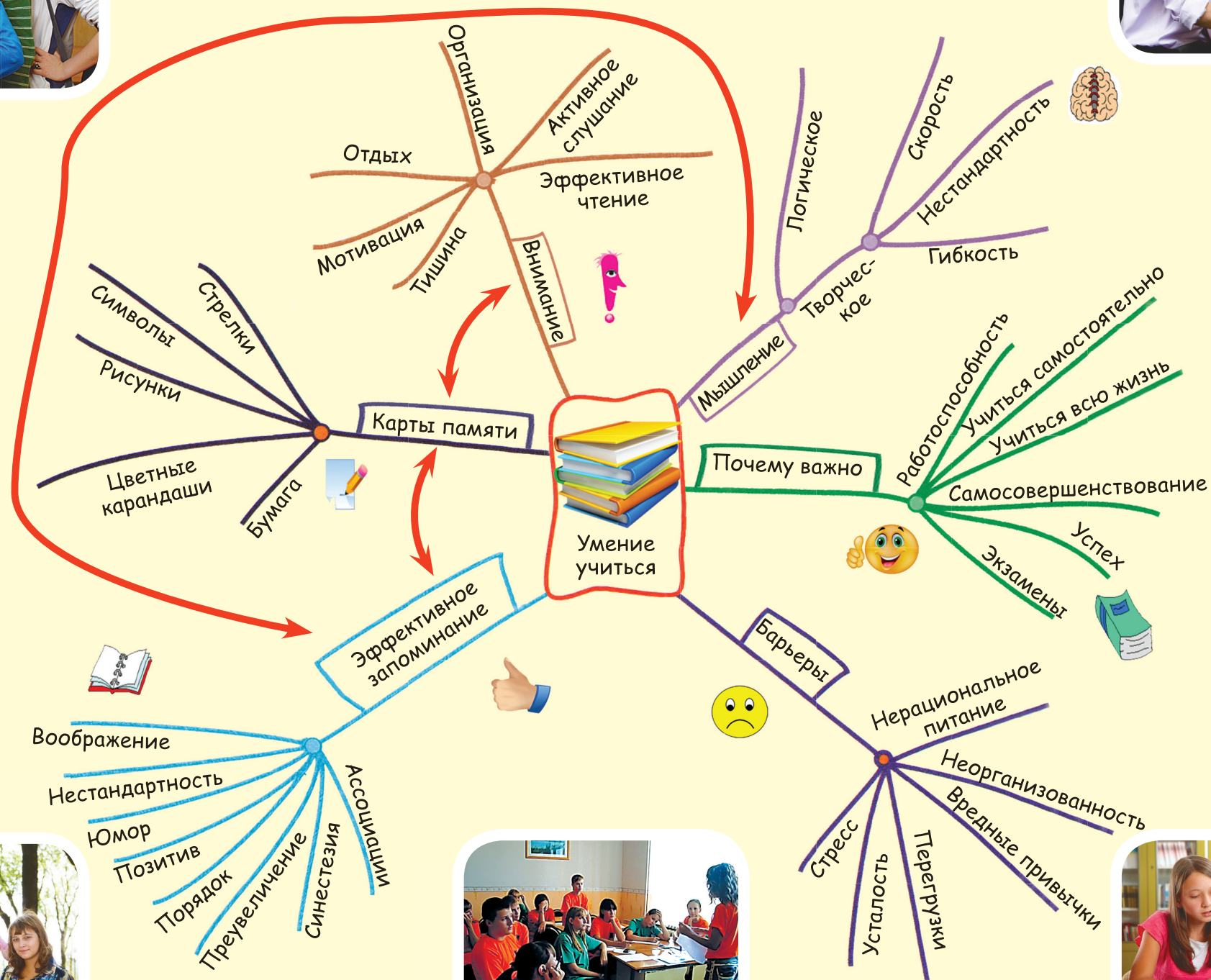
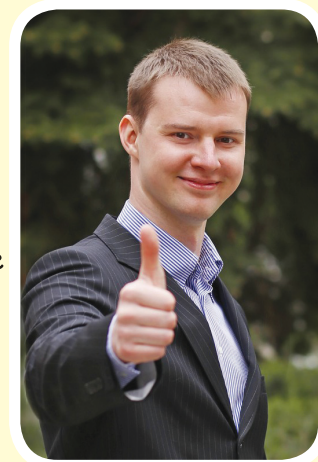
Оценивать себя адекватно, иметь  
чувство достоинства

Отстаивать свои интересы

Решать проблемы и конфликты  
конструктивно



# УМЕЙТЕ УЧИТЬСЯ



УДК 613(075.3)  
ББК 51.204.0я721  
О-75

**АВТОРЫ: Т.Е. БОЙЧЕНКО, И.П. ВАСИЛАШКО,  
Е.К. ГУРСКАЯ, Н.С. КОВАЛЬ**

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины  
(приказ МОН Украины от 10.05.2016 № 491)*

**Издано за счет государственных средств. Продажа запрещена**

Эксперты, проводившие экспертизу данного учебника во время осуществления конкурсного отбора проектов учебников для учеников 8 класса общеобразовательных учебных заведений и сделавшие вывод о целесообразности предоставления учебнику грифа «Рекомендовано Министерством образования и науки Украины»: *Филлюк Н.П.*, учитель, учитель-методист СШ № 308, г. Киев;  
*Изюмская Т.А.*, методист Луганского областного института последипломного педагогического образования;  
*Спринь А.Б.*, доцент кафедры биологии человека и иммунологии Херсонского государственного университета, кандидат биологических наук.

Переведено по изданию:

**Основи здоров'я** : підруч. для 8-го кл. загальноосвіт. навч. закладів / Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, О.К. Гурська та ін. — Київ : Генеза, 2016. — 144 с. : іл.

ISBN 978-966-11-0704-4

**Основы здоровья** : учеб. для 8-го кл. общеобразо-  
О-75 ват. учеб. заведений / Т.Е. Бойченко, И.П. Василяшко,  
Е.К. Гурская и др. — Киев : Генеза, 2016. — 144 с. : ил.

ISBN 978-966-11-0746-4.

Учебник подготовлен в соответствии с новым Государственным стандартом и программой МОН Украины. Учебник содержит информацию о том, как правильно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций: как уменьшить негативное влияние на здоровье загрязнённых воды, воздуха и почв; оказывать домедицинскую помощь при пищевых отравлениях; какое значение имеет духовность для становления личности. Выполняя практические задания, школьники совершенствуют навыки безопасного поведения и здорового образа жизни.

**УДК 613(075.3)  
ББК 51.204.0я721**

ISBN 978-966-11-0746-4 (рус.)  
ISBN 978-966-11-0704-4 (укр.)

© Бойченко Т.Е., Василяшко И.П.,  
Гурская Е.К., Коваль Н.С., 2016  
© Издательство «Генеза»,  
оригинал-макет, 2016

## Уважаемые восьмиклассники!

Вы на пороге взрослой жизни. В этом году вы продолжите приобретать знания и навыки для сохранения здоровья.

Изучив материал учебника, вы сумеете следовать правилам поведения в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. Сможете оказывать доврачебную помощь при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях. Вы узнаете, как организовано дорожное движение и как обезопасить себя во время езды на мотоцикле. Научитесь отказываться от опасных предложений и защищаться в случае криминальных опасностей. Будете знать, как уменьшить негативное влияние на здоровье загрязнённых воды, воздуха и почв. Узнаете больше о принципах сбалансированного питания. Поймёте, какое значение имеет духовность для становления личности.

Чтобы лучше усвоить и закрепить материал учебника, обратите внимание на условные обозначения.

### **Вспомните**

Отмечено, что стоит вспомнить из изученного ранее.

### **Вывод**

В рубрике — вывод, основная мысль параграфа. Рубрика поможет вам самостоятельно обобщить изученное.

### **Задания**

Отвечая на вопросы в конце каждого параграфа, проверите и закрепите знания.

### **Ситуационные задачи**

Обсуждая конкретные ситуации, приобретёте жизненный опыт.

### **Поработайте в паре или группе**

Задания будут способствовать развитию умения работать в команде. Научитесь оценивать собственные мысли, доброжелательно анализировать ответы других.

### **Моделируйте — приобретайте жизненные навыки**

Задания рубрики помогут вам самостоятельно либо вместе со взрослыми или одноклассниками приобрести и усовершенствовать умения и навыки безопасного поведения и здорового образа жизни. Вы научитесь применять знания в повседневной жизни.

### **Проект**

Научитесь делать то, что полезно для здоровья и общества.

*Желаем вам крепкого здоровья, искренних друзей и успехов в учёбе!*

*Авторы*

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



1

# НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

## § 1. ЗРЕЛОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

*Узнаете о составляющих и признаках физической, социальной, психической и духовной зрелости; научитесь оценивать собственный уровень зрелости и готовности к взрослой жизни*

### **!** Вспомните

Назовите признаки созревания подростка.

«Я уже не маленький!», «Буду решать всё сама!», «Сами всё сделаем!» — так порой говорят старшеклассники, общаясь со взрослыми. На это взрослые отвечают: «Молодые ещё, неопытные», «Зелёный ещё!», «Не готова ещё!», «Дорастите, а тогда будете!..» Однако от подростков можно услышать и такое: «Я ещё не имею паспорта!», «Я — несовершеннолетний, отвечать не буду!», «До 18 лет я — ребёнок!»

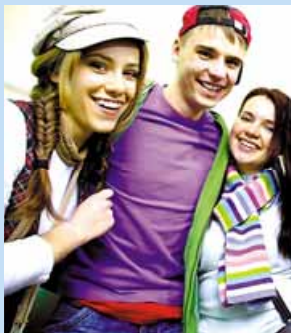
Так к чему вы уже готовы, а к чему ещё нужно дорасти? Что это — зрелость? Как можно определить, зрелый человек или нет? Каждый знает, как выбрать спелые помидоры: плоды должны быть красные и ароматные. Это признаки зрелости помидоров. Есть ли признаки зрелости человека? Да.

Считается, что человек зрелый, если способен самостоятельно решать жизненные проблемы и брать на себя ответственность за собственные решения.

Выделяют следующие составляющие зрелости человека: физическую (биологическую), социальную, психологическую и духовную.

### Составляющие зрелости и их признаки

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Физическая зрелость</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Завершение биологического, в частности полового, созревания</li><li>❖ Завершение физического роста</li><li>❖ Формирование телосложения по женскому или мужскому типу</li><li>❖ Надлежащее функционирование внутренних органов и систем организма</li></ul> |
|----------------------------|--|



## Социальная зрелость

- ❖ Эффективная коммуникация. Человек умеет общаться с окружающими толерантно и доброжелательно, сотрудничать в команде, решать конфликты конструктивно, планировать свою деятельность, ставить цели и достигать их, действовать с учётом интересов окружающих
- ❖ Моральная зрелость. Человек различает добро и зло, действует в соответствии с принятыми в обществе нормами, ответственно ведёт себя, имеет активную гражданскую позицию
- ❖ Правовая зрелость. Человек имеет все гражданские права и полную юридическую ответственность
- ❖ Экономическая независимость. Человек может содержать себя, создать и обеспечить семью



## Психологическая и духовная зрелость

- ❖ Эмоциональная зрелость. Человек управляет эмоциями; умеет проявлять чувства и эмоции, преодолевать трудности и стрессы повседневной жизни
- ❖ Интеллектуальная зрелость. Человек логически мыслит, критически анализирует информацию, принимает взвешенные решения
- ❖ Духовная зрелость. Человек имеет духовные потребности, следует общечеловеческим ценностям, воспринимает красоту окружающей среды; самосовершенствуется



Итак, чтобы достичь зрелости, человек должен не только развиваться физически, но и совершенствовать эмоциональные, интеллектуальные, духовные качества и способности.



## → Вывод

Выделяют следующие составляющие зрелости человека: физическую (биологическую), социальную, психологическую и духовную. Чтобы достичь зрелости, стать взрослым, человек должен развиваться не только физически, но и духовно.

## ? Задания

1. Какого человека можно назвать зрелым?
2. Назовите составляющие зрелости.
3. Охарактеризуйте признаки физической зрелости человека.
4. Какого человека можно назвать социально зрелым?
5. Назовите признаки психологической зрелости личности.
6. Чтобы достичь зрелости, человек должен развиваться не только физически, но и духовно. Почему?
7. Объясните поговорку: «Жить да взрослеть, а ещё и умнеть».

## ✦ Ситуационные задачи

Кого в описанных ситуациях можно назвать зрелым человеком? Почему? Как поступили бы вы?

1. Бабушка попросила внучку-восьмиклассницу встретить корову из стада. Девочка отказалась, потому что пропустит серию любимого сериала.
2. Маленькие сестрички ссорятся, потому что никак не выяснят, кому из них играть с куклой. Старший брат-восьмиклассник предложил им игру, в которую они могут играть вместе.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Проанализируйте таблицу «Составляющие зрелости и их признаки» на с. 5–6. Установите взаимосвязь между социальной и психологической зрелостью человека с одним признаком (на выбор).
2. Назовите два признака, по которым зрелый человек отличается от ребёнка. Почему так думаете? Ответ обоснуйте.
3. Рассмотрите рисунки. Кого можно назвать зрелым человеком в этих ситуациях? Почему? Ответ обоснуйте.



1



2



3

## ✉ Проект

Разработайте по собственному плану проект «Самооценка уровня зрелости и готовности к взрослой жизни». Воспользуйтесь материалами параграфа. Вспомните изученное в 7 классе.

## §2. СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*Узнаете о социальных ролях человека; жизненных навыках, необходимых для социальных ролей в современной жизни*

### **!** Вспомните

Что такое навык?  
Как приобрести навыки?

С детства вы узнаете о правилах поведения в обществе, учитесь ответственно относиться к обязанностям.



Ученик учится



Велосипедист соблюдает правила  
дорожного движения



Члены семьи заботятся  
друг о друге



Врач лечит пациентов



Друзья поддерживают  
и помогают



Кондитер выпекает  
пирожные



Государственный  
работник выполняет  
должностные обязанности

Всё это — примеры поведения людей в обществе, или их социальные роли.

**Социальная роль** — это поведение, ожидаемое от члена общества. В течение жизни человек выполняет различные социальные роли, например дошкольника, школьника, внука, друга, матери, отца, гражданина и т.д. Каждый имеет определённые права и обязанности в соответствии с его социальной ролью. Подростки, как и все остальные, выполняют различные социальные роли, обусловленные их деятельностью: обучением (социальная роль — ученик), дружбой (социальная роль — друг), занятием физической культурой и спортом (социальная роль — спортсмен) и др.

Дети стремятся понять, что значит быть взрослыми, сравнивают поступки взрослых и свои. Однако большую часть времени дети проводят с друзьями, подражают им. Им интересно, как их качества, знания и умения оценивают сверстники. Друзья сочувствуют друг другу, делятся радостями и проблемами, которые взрослым кажутся пустяковыми. И хотя подростки часто меняют компании, такое общение помогает переосмыслить собственное поведение. Подростки постоянно сравнивают поступки взрослых и друзей с усвоенными уже правилами и обязанностями членов общества. Общаясь со взрослыми и сверстниками, подростки применяют различные социальные роли, учатся жить в обществе. Это основная деятельность переходного возраста, без этого невозможно дальнейшее развитие.

В современном мире существует много социальных ролей. Чтобы успешно выполнять социальную роль, необходимо иметь соответствующие жизненные навыки. Жизненные навыки помогают эффективно решать проблемы и преодолевать повседневные трудности.



А как вы реализуетесь в жизни, успешно ли выполняете свои социальные роли — зависит от вас. Поэтому следует постоянно развивать и совершенствовать собственные жизненные навыки.

Чтобы развить жизненные навыки, нужно отрабатывать их, общаясь со взрослыми и сверстниками. Читать книги и смотреть фильмы, в которых говорится об общечеловеческих ценностях. Обсуждать жизненные ситуации, обмениваться опытом. Искренне и доброжелательно общаясь, вы научитесь уважать мнения других.

## ➔ Вывод

Человек в течение жизни выполняет различные социальные роли. Чтобы успешно выполнять их, следует приобретать и совершенствовать жизненные навыки.

## ? Задания

1. Что такое социальная роль?
2. Назовите основные социальные роли человека в течение жизни.
3. Какие виды деятельности важны для подростков?
4. Почему подросткам важно уметь общаться?
5. Почему навыки называют жизненными?
6. Какие социальные роли выполняет восьмиклассник? Какие, на ваш взгляд, самые важные? Ответ обоснуйте.
7. Объясните, почему важно развивать жизненные навыки.
8. Как вы понимаете высказывание римского писателя Плиния Старшего: «Потерянный всякий час, не посвящённый занятиям»?

## ✦ Ситуационные задачи

Рассмотрите фотоиллюстрации. Какие жизненные навыки необходимо сформировать подросткам в каждой из ситуаций?



## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите пословицы и поговорки. О каких жизненных навыках идёт речь?

1. «Где дружба прочна, там хорошо идут дела».
2. «Родителей чти — не собьёшься с истинного пути».
3. «Чего сам себе не желаешь, того и другому не желай».
4. «Говори мало, слушай много, а думай ещё больше».

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Проанализируйте жизненные навыки, которые вы уже приобрели. Сделайте вывод, какие навыки следует приобрести.
2. Проанализируйте схему «Жизненные навыки» на с. 9. Установите и охарактеризуйте связь между приобретением жизненных навыков (на выбор) и успешным выполнением социальной роли ученика-восьмиклассника, ответственного за собственное здоровье.
3. Рассмотрите фотоиллюстрации. Какие жизненные навыки необходимо приобрести подросткам, чтобы овладеть приведёнными профессиями? Почему? Ответ обоснуйте.



# ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

## § 3. СПАСЕНИЕ И ЗАЩИТА ЛЮДЕЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

*Узнаете о чрезвычайных ситуациях и их признаках; научитесь различать виды и уровни чрезвычайных ситуаций; действовать согласно основным принципам спасения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях*

### ! Помните

Назовите факторы выживания человека в экстремальной ситуации.

Назовите принципы безопасности жизнедеятельности человека (формулу безопасности).

Чрезвычайная ситуация (ЧС) — это нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на отдельном объекте или отдельной территории. Причиной ЧС являются аварии, катастрофы, стихийные бедствия, эпидемии, крупные пожары, применение средств поражения, которые привели или могут привести к человеческим и материальным потерям.

Чрезвычайные ситуации распознают по таким общим признакам:

- ❖ наличие или угроза гибели людей либо значительное ухудшение условий их жизни и деятельности;
- ❖ причинение экономического ущерба;
- ❖ существенное ухудшение состояния окружающей среды.

В зависимости от происхождения событий, которые могут вызвать ЧС, в Украине определены следующие виды чрезвычайных ситуаций.

### Виды чрезвычайных ситуаций

#### Природного происхождения



Возникают вследствие природных явлений и процессов.

Стихийные бедствия; снежные заносы; ураганы; ливни; град; гололедица; засуха; природные пожары; ухудшение состояния окружающей среды: загрязнение воздуха, водоёмов, почв, недр; массовое поражение сельскохозяйственных растений болезнями или вредителями; инфекционное заболевание людей, сельскохозяйственных животных.

## Техногенного происхождения



Возникают в результате выхода из строя машин, механизмов и агрегатов, что приводит к нарушению производственного процесса. Могут сопровождаться взрывами, пожарами, загрязнением местности.

Транспортные аварии и катастрофы; аварии с выбросом (или угрозой выброса) опасных химических, радиоактивных, биологических веществ; внезапное разрушение зданий; аварии на сетях электроснабжения; гидродинамические аварии на плотинах, дамбах; аварии на очистных сооружениях и т.п.

## Социально-политического происхождения



Такие ситуации связаны с противоправными действиями антиконституционного и террористического характера.

Террористические акты; вооружённые нападения; захват систем связи и телекоммуникаций; захват и удержание важных объектов, ядерных установок и радиоактивных материалов; похищение или уничтожение судов; установка взрывных устройств в общественных местах; кража или захват оружия; общественные беспорядки и т.п.

## Военного происхождения



Возникают вследствие применения оружия массового поражения (ядерного, химического и биологического) или обычных средств поражения (авиационные бомбы, артиллерийские снаряды, ракеты, мины, торпеды); разрушения атомных и гидроэлектрических станций; складов и хранилищ радиоактивных, токсичных веществ и отходов, нефтепродуктов; транспортных и инженерных коммуникаций и т.п.

Чрезвычайные ситуации классифицируют также по уровням. Уровень определяют по территории, которую охватила ЧС, объемам экономического ущерба, а также объемам технических и материальных затрат для ликвидации ЧС. В соответствии с этим в Украине выделены четыре уровня чрезвычайных ситуаций.

### Уровни чрезвычайных ситуаций

<b>Государственный</b>	ЧС возникает и развивается на территории двух и более областей и города Киева. Грозит распространением опасности за пределы страны. Объемы необходимых для ликвидации веществ, материалов, оборудования преобладают над возможностями одной области и возможностями города Киева. Например, стихийное бедствие (наводнение, землетрясение), авария на дамбе, военный конфликт. Такие ЧС приводят к разрушению и повреждению жилых домов, объектов инфраструктуры, жизнеобеспечения и социальной сферы и нарушают нормальные условия жизнедеятельности населения на длительное время
<b>Региональный</b>	ЧС возникает и развивается на территории двух или нескольких административных районов, городов областного значения, областей, города Киева или угрожает распространением опасности на территорию смежных областей Украины. Объемы необходимых для ликвидации веществ, материалов, оборудования преобладают над возможностями отдельного административного района. Например, авария на станции фильтрации воды или повреждение очистных сооружений в нескольких городах или районах; пожар на складе нефтепродуктов; авария на сетях электроснабжения; ураган; повреждение посевов сельскохозяйственных культур вредителями
<b>Местный</b>	ЧС выходит за пределы потенциально опасного объекта, грозит распространением опасности на окружающую среду, соседние населенные пункты и т.д. Объемы необходимых для ликвидации веществ, материалов, оборудования преобладают над возможностями потенциально опасного объекта. Например, аварии на объектах жилищно-коммунального хозяйства: повреждение подземной трубы водоснабжения или теплосети, обесточивание домов одной улицы или района; вспышка инфекционного заболевания в одной местности
<b>Объектный</b>	ЧС, которая возникает и развивается на территории объекта или на самом объекте. Последствия этой ситуации не выходят за границы объекта или за пределы его санитарно-защитной зоны. Например, пожар или затопление в квартире или доме; утечка бытового газа; травма на предприятии; дорожно-транспортное происшествие, приведшее к гибели и травматизму людей



Чтобы уменьшить риск для здоровья и жизни, спастись самим и спасти людей в чрезвычайных ситуациях, все должны соблюдать принципы безопасности жизнедеятельности. Каждому следует развивать силу воли, решительность, настойчивость, наблюдательность, позитивное мышление.

### Принципы безопасности жизнедеятельности

	Действия человека	Мероприятия государства
ПРЕДВИДЕТЬ	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ предвидеть последствия своих действий;</li> <li>❖ управлять эмоциями;</li> <li>❖ не создавать опасных ситуаций;</li> <li>❖ пользоваться защитными и спасательными средствами</li> </ul>	<p>Осуществлять контроль за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ соблюдением правил противопожарной безопасности;</li> <li>❖ состоянием воздуха, водоёмов и почв;</li> <li>❖ качеством воды и продуктов питания;</li> <li>❖ состоянием канализации;</li> <li>❖ деятельностью коммунальных служб и других систем жизнеобеспечения;</li> <li>❖ здоровьем населения;</li> <li>❖ состоянием сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;</li> <li>❖ инженерно-техническим состоянием защитных сооружений и оборудования.</li> </ul> <p>Осуществлять просветительские и учебно-практические мероприятия для подготовки населения к действиям в условиях ЧС</p>
ИЗБЕГАТЬ	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ оценивать риски для здоровья и жизни;</li> <li>❖ принимать взвешенные решения;</li> <li>❖ распознавать опасные ситуации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Предвидеть ЧС</li> <li>❖ Своевременно предупреждать население об угрозе ЧС</li> <li>❖ Принимать меры предосторожности: вводить карантин, осуществлять эвакуацию населения</li> </ul>
ДЕЙСТВОВАТЬ	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ действовать, если возникла опасная ситуация;</li> <li>❖ делать всё возможное, чтобы спастись, помочь другим;</li> <li>❖ владеть собой;</li> <li>❖ оказывать домедицинскую помощь пострадавшим;</li> <li>❖ взаимодействовать со спасательными службами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Обеспечить спасение людей</li> <li>❖ Оказать экстренную медицинскую помощь в зоне ЧС</li> <li>❖ Снизить риск загрязнения окружающей среды</li> <li>❖ Уменьшить экономические и материальные убытки</li> <li>❖ Ликвидировать последствия ЧС</li> </ul>

Если вы будете следовать этим принципам, то избежите опасности. Если беда всё же случится, сможете правильно действовать, чтобы сохранить здоровье и спасти жизнь свою и окружающих.

## → Вывод

Чрезвычайные ситуации могут привести к гибели людей и значительному экономическому ущербу. По происхождению различают четыре вида ЧС: природные, техногенные, социально-политические, военные. По уровню угрозы ЧС разделяют на четыре уровня: государственный, региональный, местный и объектный. Чтобы снизить риск опасности, спастись самим и спасти других, люди и государственные службы должны следовать принципам безопасности жизнедеятельности.

## ? Задания

1. Какую ситуацию называют чрезвычайной?
2. Назовите общие признаки чрезвычайных ситуаций.
3. Рассмотрите фотоиллюстрации. Определите вид чрезвычайной ситуации.



4. Что может вызвать чрезвычайную ситуацию?
5. Охарактеризуйте виды ЧС. Приведите примеры ситуаций каждого вида.
6. Назовите и охарактеризуйте уровни чрезвычайных ситуаций.
7. Назовите основные принципы безопасности жизнедеятельности человека.
8. Охарактеризуйте каждый принцип безопасности жизнедеятельности человека.
9. Сравните две ЧС различного происхождения (на выбор). Чем они похожи, в чём их отличие?
10. Объясните украинскую поговорку: «Бережёного всякий бережёт, небережёного беда стережёт».
11. Вспомните художественные кинофильмы о чрезвычайных ситуациях (аварии на транспорте, судах, самолётах, землетрясения, цунами, извержения вулканов, снежные лавины и т.д.). Что помогло выжить героям фильмов?

## Ситуационные задачи

Определите уровни чрезвычайных ситуаций.

1. Из-за шалостей детей со спичками во дворе загорелся сарай.
2. Произошёл взрыв на складе с оружием. Последствия распространились на четыре соседних района.
3. Над городом пронёсся ураган с ливнем. Некоторые районы города обесточены, повреждены крыши домов, сломаны деревья.
4. Произошёл пожар на атомной электростанции. Последствия распространились за пределы страны.
5. Цех предприятия не работает, потому что произошло короткое замыкание в электродвигателе станка.
6. Произошёл взрыв на химическом заводе. Последствия распространились на две соседние области.
7. Во время столкновения пассажирского и товарного поездов травмировались люди. Железнодорожное сообщение прервано на несколько суток.

## Поработайте в паре или группе

По очереди один приводит пример ЧС любого происхождения, другой определяет уровень риска в этой ситуации. Ответ обосновывает. Затем меняетесь ролями.

## Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Найдите в средствах массовой информации и проанализируйте сообщения о чрезвычайных ситуациях.
  1. Определите вид и уровень каждой из описанных в сообщениях ситуаций.
  2. Какие меры предприняли бы вы, чтобы предупредить возникновение ЧС?
  3. Смогли бы вы спастись и как спасались бы самостоятельно? Почему?
  4. Какую помощь оказали бы окружающим?
  5. Объясните, можно ли было избежать опасности в каждой из ситуаций. Ответ обоснуйте.
2. Рассмотрите фотоиллюстрации. Определите вид и оцените уровень риска каждой ЧС.



## § 4. ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО УКРАИНЫ О СПАСЕНИИ И ЗАЩИТЕ ЛЮДЕЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

*Узнаете о функциях Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям; проанализируете права и обязанности человека во время чрезвычайных ситуаций; научитесь применять правила и навыки безопасного поведения в опасной зоне, чтобы сохранить здоровье и жизнь*

### ! Вспомните

Какой алгоритм действий человека в экстремальной ситуации? Назовите правила взаимодействия со спасателями.

Чтобы предотвращать чрезвычайные ситуации (ЧС) и ликвидировать их последствия, создана Государственная служба Украины по чрезвычайным ситуациям (ГСЧС). ГСЧС — один из центральных органов исполнительной власти, обеспечивающий реализацию государственной политики по гражданской защите при ЧС. В состав ГСЧС входят региональные, областные и местные подразделения.

### Главные задачи и функции ГСЧС Украины

#### Задачи:

- ❖ ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций, локализация зоны воздействия вредных и опасных факторов, возникающих при авариях и катастрофах;
- ❖ организация и проведение аварийно-спасательных, поисково-спасательных, специальных и восстановительных работ, осуществление мероприятий по жизнеобеспечению пострадавшего населения;
- ❖ обеспечение готовности сил и средств к действиям по назначению;
- ❖ выполнение предупредительно-профилактических работ по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций.

#### Функции:

- ❖ подготовка подразделений, сил и средств к действиям по назначению;
- ❖ поиск и спасение людей на объектах и территориях, подвергшихся разрушениям, повреждениям, поражениям;
- ❖ оказание первой неотложной медицинской помощи пострадавшим, находящимся в опасном для жизни и здоровья состоянии;
- ❖ участие в проведении эвакуации населения из опасной зоны;
- ❖ ликвидация опасных проявлений чрезвычайных ситуаций в условиях экстремальных температур, задымлённости, загазованности, угрозы взрывов, обвалов, оползней, затоплений, химического загрязнения и т.п.;
- ❖ обеспечение надлежащей работы систем оповещения (территориальных и локальных).

Права и обязанности граждан во время опасности регулируются Кодексом гражданской защиты Украины.

### **Права и обязанности граждан во время опасных ситуаций (ст. 21 Кодекса гражданской защиты Украины от 02.10.2012 г.)**

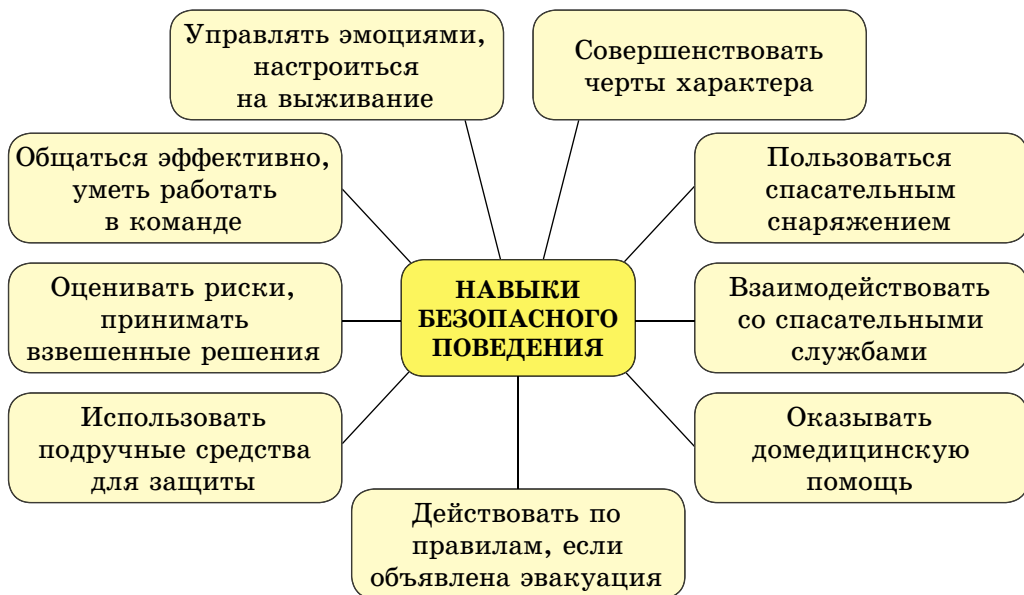
#### **Граждане Украины имеют право на:**

- ❖ получение информации о ЧС, опасных событиях, которые возникли или могут возникнуть, и о мерах необходимой безопасности;
- ❖ обеспечение средствами коллективной и индивидуальной защиты и использование этих средств;
- ❖ обращение в органы исполнительной власти, органы местного самоуправления по вопросам защиты от ЧС;
- ❖ участие в работе по предупреждению и ликвидации последствий ЧС в составе добровольческих формирований гражданской защиты;
- ❖ социальную защиту и возмещение (в соответствии с законодательством) ущерба, причинённого их жизни, здоровью, имуществу последствиями ЧС и во время проведения работ по предупреждению и ликвидации последствий ЧС;
- ❖ медицинскую помощь и социально-психологическую поддержку в случае получения физических и психологических травм.

#### **Граждане Украины обязаны:**

- ❖ соблюдать правила безопасного поведения и безопасных действий в ЧС;
- ❖ придерживаться безопасного поведения в быту и в повседневной деятельности;
- ❖ знать и применять способы и действия защиты от ЧС в случае их возникновения;
- ❖ оказывать домедицинскую помощь пострадавшим в ЧС;
- ❖ сообщать в службы экстренной помощи населению о возникновении ЧС;
- ❖ до прибытия аварийно-спасательных подразделений осуществлять по возможности меры для спасения пострадавших и имущества;
- ❖ выполнять правила пожарной безопасности, обустривать частные дома первичными средствами пожаротушения; учить детей осторожно обращаться с огнём.

Во многих случаях выживание человека в чрезвычайных ситуациях зависит от него самого. Бывает, что человек, попавший в опасность, нарушает правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Страх мешает принимать решения, мыслить и действовать. Поэтому, чтобы сохранить здоровье и жизнь, в любой ситуации нужно стараться не паниковать, применять навыки безопасного поведения.



Каждый человек должен уметь оказать домедицинскую помощь себе и пострадавшим до приезда спасателей.

В предыдущих классах вы усвоили методы самоконтроля и положительного мышления. Приобрели навыки оказания домедицинской помощи в некоторых опасных ситуациях. Умеете действовать, если объявлена эвакуация. Во время ЧС важно уметь использовать средства индивидуальной защиты. Они предназначены для предотвращения или уменьшения воздействия опасных и вредных факторов ЧС на человека, например газов, испарений, продуктов горения.



Ватно-марлевая повязка



Респираторы



Противогаз



Аптечка индивидуальная

Развивая и совершенствуя навыки безопасного поведения, вам легче будет выжить и спастись, если попадёте в опасную ситуацию.

## **Вывод**

Чтобы предотвращать чрезвычайные ситуации и ликвидировать их последствия, создана Государственная служба Украины по чрезвычайным ситуациям (ГСЧС). Права и обязанности граждан при чрезвычайных ситуациях указаны в Кодексе гражданской защиты. Чтобы обезопасить здоровье и жизнь, граждане должны приобретать навыки безопасного поведения.

## ? Задания

1. Назовите задачи ГСЧС Украины.
2. В каком документе указаны права и обязанности граждан при ЧС?
3. Какие у вас права при ЧС?
4. Какие обязанности граждан Украины при ЧС?
5. Какие навыки безопасного поведения пригодятся во время ЧС? Воспользуйтесь схемой на с. 20.

## ★ Ситуационные задачи

1. В районе произошло наводнение. Объявлена эвакуация.
2. На химическом предприятии произошла утечка аммиака.
  1. Какие у вас права и обязанности в каждой ситуации?
  2. Какие навыки безопасного поведения пригодятся в любой из ситуаций?
  3. Как действовать во время эвакуации? Вспомните по рисункам.



4. Какие средства индивидуальной защиты вы используете до приезда спасателей? Воспользуйтесь материалами § 3 и § 4, а также вспомните изученное в предыдущих классах.

## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите черты характера и навыки, которые, по вашему мнению, помогают спасателям действовать в опасных ситуациях.

## ◈ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Рассмотрите рисунки. Какие у вас права и обязанности в каждой из ситуаций? Как действовать, чтобы обезопасить себя? Какие качества и навыки помогут обезопасить здоровье и жизнь?



## § 5. ДОМЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

*Узнаете, как определить состояние пострадавшего, оказать помощь при распространённых поражениях в ЧС; научитесь делать искусственное дыхание и массаж сердца, применять меры личной безопасности при оказании домедицинской помощи*

### ! Помните

Как оказывать домедицинскую помощь в случае поражения электрическим током?  
Как оказывать домедицинскую помощь при отравлениях химическими веществами?

### Определение состояния пострадавшего

От того, своевременно и правильно ли оказана домедицинская помощь потерпевшему, зависит его здоровье и жизнь.

Прежде чем оказать помощь, следует определить состояние пострадавшего. В частности, проверить пульс, дыхание, реакцию зрачков на свет.



Пульс определяют, положив четыре пальца на сонную артерию или на запястье.

Дыхание определяют по движению грудной клетки, за характерным шумом дыхания или с помощью зеркала.



Реакцию зрачков на свет определяют визуально. Если открытый глаз пострадавшего закрыть рукой, а затем убрать её, то зрачок должен сузиться.



Если пострадавший без сознания, необходимо положить его на спину. Растегнуть воротник, пояс. Растереть руки, ноги, грудь и спину спиртом (водкой, одеколоном). Дать понюхать нашатырный спирт на ватке. Нельзя переносить, поднимать, сажать потерпевшего, прикладывать ко лбу холодные компрессы. Оставайтесь рядом с ним. Когда очнётся, успокойте и как можно скорее сообщите взрослым о нём.



## Оказание домедицинской помощи пострадавшему

Домедицинскую помощь оказывайте только тогда, когда в состоянии это сделать.

Если пострадавший не дышит или дыхание очень замедленно, необходимо сделать искусственное дыхание — искусственную вентиляцию лёгких.

**Способом «рот в рот»** делают так:

1. Открыть дыхательные пути пострадавшего:

❖ очистить рот потерпевшего рукой, куском ткани, платком;

❖ запрокинуть голову пострадавшего назад. Одной рукой мягко нажать на лоб, вторую руку подложить ему под шею (можно использовать скрученные полотенце, куртку, одеяло и т.п.). Чтобы язык потерпевшего не закрывал дыхательные пути, нижняя челюсть должна быть немного выдвинута вперёд.



2. Рот пострадавшего накрыть чистыми тканью, платком, салфеткой или прибором для проведения искусственного дыхания (если он есть). Нос потерпевшего плотно зажать пальцами, чтобы воздух попадал в лёгкие, а не выходил через нос.

3. Сделать глубокий вдох, плотно охватить губами губы пострадавшего и сделать сильный выдох.

4. Следить за грудной клеткой пострадавшего. Она должна подняться. Выдох потерпевший должен сделать самостоятельно.

Если у пострадавшего нет пульса на сонной артерии, необходимо немедленно сделать массаж сердца.

**Непрямой массаж сердца** делают так:

1. Пострадавшего положить на твёрдую поверхность. Освободить от одежды грудную клетку. Если потерпевший лежит на земле, стать возле него на колени.

2. Кисти своих рук положить накрест на нижнюю половину грудины пострадавшего.

3. Начинать массаж — ритмичные частые толчки (до 100 в минуту) лишь ладонями прямых рук. Благодаря этому используется не только сила рук, но и масса тела. На рёбра не нажимать. Грудина должна прогибаться на 4–5 см.

4. После нажатия кисти от грудной клетки не отрывать, а подождать, чтобы грудина вернулась в исходное положение.

Если вы проводите искусственное дыхание и массаж сердца самостоятельно, то после 2 вдохов искусственного дыхания делайте 10–15 нажатий массажа сердца.

Если же вас двое, то один делает искусственное дыхание, а другой — массаж сердца. Вдох и нажатие делают по очереди: после одного искусственного вдоха — 5 нажатий на грудину.



Через каждые 2–5 минут искусственного дыхания и массажа следует проверять, появился ли пульс и возобновилось ли самостоятельное дыхание у пострадавшего. Если массаж и искусственное дыхание начать выполнять вовремя и правильно, у потерпевшего восстанавливается сердечная деятельность и самостоятельное дыхание, сужаются зрачки.

### Домедицинская помощь при распространённых поражениях в ЧС

Восьмиклассник может также оказать пострадавшему домедицинскую помощь при травмах, кровотечениях, переломах костей конечностей, если умеет.

**В случае незначительного кровотечения.** Обработать края раны дезинфицирующим раствором (йод, спирт, перекись водорода) для обеззараживания. Если это невозможно, закрыть рану стерильной повязкой, затем ватой и перевязать.

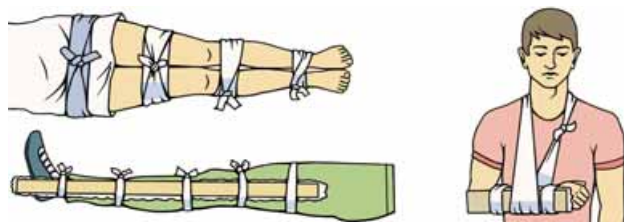
**В случае сильного кровотечения.** Пережать повреждённый сосуд пальцем.

Выше места ранения наложить резиновый жгут и туго его затянуть. Можно использовать закрутку, верёвку, резиновую ленту, ремень и т.п. Сильно согнуть повреждённую конечность. Вложить записку с указанием даты и времени наложения жгута.



Жгут накладывают на 1,5–2 часа. Обязательно доставить пострадавшего к врачу.

**В случае перелома костей конечностей.** Обездвижить (зафиксировать, иммобилизировать) повреждённую конечность. Наложить шину из палок, досок, прутьев и т.п. После наложения шины руку нужно повесить на платке или на краях одежды и доставить пострадавшего к врачу.



Если перелом открытый, нельзя самостоятельно вправлять обломки костей и накладывать шину в месте, где выступают обломки кости. Необходимо осторожно наложить на рану стерильную повязку. В месте перелома одежду разрезать. Дать пострадавшему обезболивающее и направить к врачу.

## Как избежать риска инфицирования болезнями, передающимися через кровь

Избегать прямых контактов с кровью. Если есть возможность, надеть защитные перчатки.

Если кровь потерпевшего попала на кожу, как можно скорее смыть её водой и кожу насухо вытереть. Если кожа не повреждена, риск инфицирования незначителен. Если кровь попала в глаза, промыть их водой.

Считается, что делать искусственное дыхание безопасно. Однако если на лице потерпевшего есть кровь и раны, следует воспользоваться, например, куском полиэтилена. Сделать в нём отверстие, чтобы через него проводить искусственное дыхание, не касаясь губ пострадавшего.

### Вывод

Во время чрезвычайных ситуаций здоровье и жизнь пострадавшего зависит от своевременного и правильного оказания домедицинской помощи. Необходимо уметь определять состояние пострадавшего и оказывать домедицинскую помощь до приезда врачей и спасателей. Чтобы избежать инфицирования болезнями, передающимися через кровь, при оказании домедицинской помощи следует применять меры личной безопасности.

### Задания

1. По каким признакам проверяют состояние пострадавшего?
2. Как делать искусственное дыхание?
3. Как проводить непрямой массаж сердца?
4. Как оказать домедицинскую помощь при сильном кровотечении?
5. Как оказать домедицинскую помощь при переломе?
6. Что делать, если пострадавший без сознания?
7. Как уберечь себя во время оказания домедицинской помощи?
8. Объясните, почему не следует оставлять потерпевшего одного.

### Ситуационные задачи

Как действовать в описанных ситуациях? Как будете оказывать домедицинскую помощь?

1. Во время туристического похода девочка поранила ногу. Кровотечение небольшое.
2. После игры в хоккей на реке у одного из игроков очень болит рука. Двигать ею он не может.
3. В лесу подросток поранил ногу об острый сучок. Кровотечение сильное, у парня кружится голова.

### Поработайте в паре или группе

Вспомните литературные произведения, художественные фильмы-катастрофы, в которых участники событий попадают в чрезвычайные ситуации. Обсудите, как они действовали, чтобы сохранить здоровье и жизнь.

### Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Мальчик плавал в реке и начал тонуть. Вы вытащили его из воды.

1. Как будете определять состояние пострадавшего?
2. По какому алгоритму окажете домедицинскую помощь?

## § 6. СПАСЕНИЕ ЛЮДЕЙ ПРИ ПОЖАРЕ

*Узнаете больше об алгоритме спасения при пожаре; научитесь оказывать доврачебную помощь пострадавшему при пожаре; применять полученные знания в смоделированных ситуациях*

### **!** Вспомните

Назовите причины возникновения пожаров.

На какой стадии пожар можно тушить самостоятельно?

Какие подручные средства вы будете использовать при тушении электрического прибора?

Чтобы спастись и сохранить здоровье и жизнь другим, следует соблюдать алгоритм спасения при пожаре. Действовать необходимо быстро и решительно, но взвешенно и спокойно. Вам пригодятся алгоритм принятия взвешенных решений, методы самоконтроля и позитивного мышления, приобретённые навыки оказания доврачебной помощи.

Присесть или лечь на пол. Тёплый воздух с дымом и ядовитыми веществами поднимается вверх, внизу воздух чище



Прежде чем выйти из помещения, в котором возник пожар, или войти в него, нужно накрыться чем-то влажным: одеялом, пальто, простынёй, плотной тканью



Если помещение задымлено, следует защитить органы дыхания от угарного газа, прикрыть нос и рот какой-то тканью (носовым платком, шарфом, полотенцем), лучше влажной



Чтобы пламя не распространялось, можно вылить на пол воду у выхода из комнаты



В задымлённом помещении двигаться на коленях или ползком вдоль стены



Добравшись до двери, слегка коснуться самой двери и ручки. Если двери (или ручка) тёплые (горячие), не выходить (и не заходить) — там огонь. Если же дверь можно открыть, это нужно делать осторожно, чтобы избежать притока свежего воздуха и усиления горения



Передвигаясь с одного помещения в другое, закрывать за собой дверь





Если нет возможности быстро покинуть помещение, необходимо защитить его от проникновения огня и дыма. Не открывать двери.

Плотно закрыть все щели в дверях: полотенцами, одеялом, бельём. Оказавшись в заблокированной огнём комнате, звонить по телефону 101. Если такой возможности нет, ползком добраться до окна, открыть его и звать на помощь

В первую очередь следует спасти детей, инвалидов, больных и пожилых людей. Помнить, что маленькие дети от страха часто прячутся под стол, кровать, в шкаф. Выводя или вынося из горящего помещения потерпевшего, следует накрыть его плотной влажной тканью (курткой, пальто, одеялом).

Если пламя охватило одноэтажный дом, спастись можно и через окно, накрыв голову простынёй или полотенцем. Если пожар произошёл в многоэтажном доме, спускаться вниз можно только по лестнице. Лифтом пользоваться нельзя. Если же на лестнице бушует огонь, не бежать вниз, а попытаться спастись на крыше здания. Можно воспользоваться пожарной лестницей.

Если загорелась одежда, упасть на пол или на землю (если уже выбрались из горящего помещения) и качаться, чтобы сбить пламя. Нельзя бежать — это ещё больше раздувает огонь. Если одежда загорелась на другом человеке, следует накрыть его плотной тканью. Голову накрывать нельзя. Тлеющую одежду облить водой.

Если удалось выйти из очага пожара, сообщить местным органам власти и в службу защиты населения о месте, размерах и характере пожара.

Во время пожара или при тушении огня в результате действия высокой температуры можно получить **термические ожоги**. Различают четыре степени ожогов.

### Термические ожоги и помощь в случае ожогов

Степень ожога	Признаки ожога	Помощь
<b>Первая степень</b>	Место ожога краснеет, возникает незначительная боль; кожа отекает, волдыри на коже не образуются	Подставить обожжённое место под струю холодной воды на 15–20 минут. Поражённое место можно обработать противоожоговыми средствами
<b>Вторая степень</b>	Сильное покраснение. На коже появляются волдыри различной величины, наполненные жидкостью. Ожоги болезненны. Вызывают отёк, который не проходит несколько дней	На место ожога наложить стерильную повязку либо закрыть чистой льняной или хлопчатобумажной тканью. Не отрывать прилипшую одежду от места ожога. Не прикасаться к повреждённой коже. Не прокалывать волдыри. Вызвать «скорую помощь»

<b>Третья степень</b>	На обожжённом месте образуется твёрдый струп буровато-коричневого цвета. Пострадавший ощущает резкую боль. Ожоги этой степени могут вызвать ожоговый шок: пострадавший бледнеет, пульс слабеет, дыхание неглубокое и учащённое	Пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу или ожоговый центр. Самостоятельно можно осторожно снять в некоторых местах тлеющую одежду, разрезав её. Всю одежду не снимать, чтобы избежать переохлаждения. Одежду, прилипшую к ожогу, не отрывать. Пострадавшего накрыть чистой простыней или лёгким одеялом. Вызвать «скорую помощь»
<b>Четвёртая степень</b>	Тяжёлые ожоги. Поражена кожа, мышцы, сухожилия, кости. Твёрдый струп плотный, иногда обугленный, чёрного цвета	

При ожогах век и глаз следует немедленно обратиться к врачу.

Здоровье и жизнь пострадавшего зависит от того, своевременно ли ему оказана помощь.

## Вывод

Чтобы спастись и сохранить здоровье и жизнь другим во время пожара, следует соблюдать алгоритм спасения. Необходимо уметь действовать спокойно и уверенно. Распознавать степени термических ожогов. Уметь оказать домедицинскую помощь потерпевшим.

## Задания

1. Что такое термический ожог?
2. Назовите степени термических ожогов.
3. Как оказать домедицинскую помощь при термических ожогах первой степени?
5. Как будете оказывать домедицинскую помощь при термических ожогах второй степени?
6. Как действовать, если пострадавший получил ожог третьей степени?
7. Почему из задымлённого помещения следует выбираться ползком?
8. Объясните, почему во время пожара в многоэтажном доме нельзя пользоваться лифтом.
9. Вспомните кинофильмы, в которых герои борются с пожаром. Какие черты характера присущи участникам событий? Какие средства личной безопасности они применяли? Какую помощь оказывали пострадавшим?

## Ситуационные задачи

Как действовать в каждой описанной ситуации? Как будете оказывать домедицинскую помощь?

1. В соседнем доме произошёл пожар. Девочка успела выбежать, но получила незначительные ожоги.
2. У подростка, который стоял у костра, загорелась брючина. Огонь быстро начал подниматься к куртке. Подросток в панике начал бегать и кричать.

3. Вы почувствовали сильный запах дыма в многоэтажном доме. Комната и коридор быстро наполнились дымом, видимость плохая, но огня не видно. Когда осторожно открыли дверь квартиры, заметили, что ваш сосед-подросток лежит в коридоре на полу.

## Поработайте в паре или группе

Смоделируйте ситуации спасения и оказания домедицинской помощи при пожаре. Каждый из вас по очереди спасает другого, используя алгоритм спасения. Определяет, какая помощь нужна пострадавшему. Оказывает домедицинскую помощь. Затем поменяйтесь ролями. Воспользуйтесь материалами этого параграфа и § 5.

## Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Вы с другом увидели густой дым из окон квартиры на первом этаже. Друг решил разбить окно и попасть в квартиру, чтобы спасти людей. Правильно он решил? Почему? Каковы риски этой ситуации? Ответ обоснуйте.
2. В соседнем одноэтажном доме произошёл пожар. Внутри дома сильное задымление. Из дома слышен плач ребёнка и просьбы о помощи. Вы решили спасти его.
  1. По какому алгоритму будете действовать?
  2. Как обезопасите себя?
  3. Как обезопасите ребёнка от огня?
  4. Как будете оказывать помощь ребёнку, если выяснили, что он отравился угарным газом и получил ожоги второй степени?

Воспользуйтесь материалами параграфа, а также вспомните изученное в 6 и 7 классах.

3. На дискотеке возле аппаратуры диджея начался пожар. Помещение обесточено и быстро наполнилось дымом. Началась паника.
  1. Как будете действовать?
  2. На что следовало обратить внимание заранее для безопасного выхода из помещения?
4. В школьном кабинете химии на третьем этаже начался пожар. Ваш кабинет рядом с кабинетом химии. Чтобы добраться до лестницы, вам необходимо пройти по дымящемуся коридору.  
Как будете действовать?  
Воспользуйтесь материалами параграфа. Вспомните правила эвакуации из школы из изученного в 7 классе.

## Проект

Выполните проект «Юный пожарный». В средствах массовой информации, сети Интернет найдите и проанализируйте сообщение о спасении людей или имущества во время пожара вашими сверстниками или младшими детьми. Оформите в виде буклета, плаката или на отдельных листах бумаги по желанию. Вместе с одноклассниками обсудите и запишите:

1. Причины возникновения пожара.
2. Можно ли было избежать опасности?
3. Какие качества необходимо иметь человеку, чтобы решиться спасти других в случае опасности? Что он должен знать и уметь? Какие навыки приобрести?
4. Готовы ли вы действовать для спасения людей в такой ситуации?
5. Какие качества у вас есть, а каких вам не хватает?
6. Какие качества следует усовершенствовать?

# ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



2



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

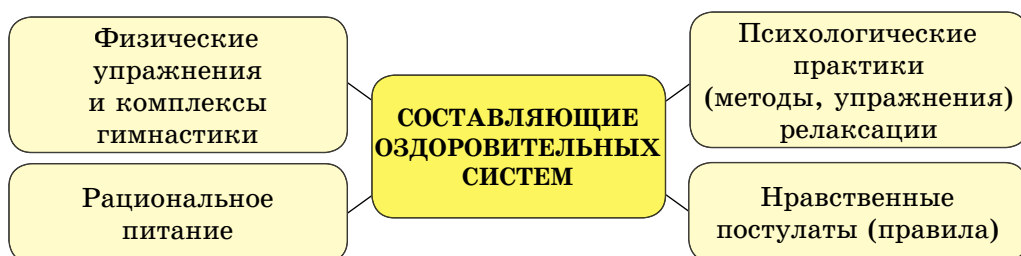
## §7. ПОНЯТИЕ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМАХ

*Узнаете, что такое оздоровительные системы; какие традиционные и современные оздоровительные системы существуют; узнаете о составляющих оздоровительных систем; научитесь использовать элементы оздоровительных систем для укрепления здоровья*

### ! Вспомните




Назовите основные правила здорового образа жизни.  
Какие навыки способствуют здоровью?

**Оздоровительные системы (ОС)** — это комплекс специальных мероприятий и действий, направленных на сохранение, укрепление и восстановление здоровья. Это теоретические и практические советы для тех, кто стремится вести здоровый образ жизни.




С развитием общества формировались различные взгляды на здоровый образ жизни. Поэтому в разных странах возникли различные оздоровительные системы. ОС условно разделяют на **традиционные** и **современные**.

### Традиционные оздоровительные системы

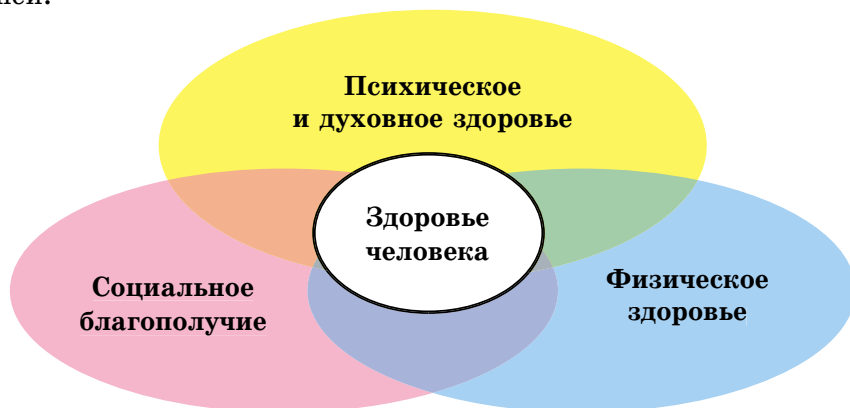
<b>Йога (Индия)</b> 	В переводе с санскрита означает «единение», «связь», «гармония». Метод самосовершенствования человека, гармонии его физического здоровья и духовной красоты. Способствует совершенствованию самоконтроля. Советы по дыханию, питанию, отдыху, физическим упражнениям часто совпадают с рекомендациями современной медицины
<b>Ушу (Китай)</b> 	В переводе означает «боевые искусства». Цель — самозащита, оздоровление, самосовершенствование
<b>Цигун (Китай)</b> 	Древнее китайское искусство саморегуляции энергии. Буквальный перевод — «работа с Ци». Объединяет физические и дыхательные упражнения и медитацию

## Современные оздоровительные системы и методы

<b>Закаливание</b>	Система гигиенических мероприятий с использованием природных факторов: солнца, воздуха и воды
  	
<b>Диетотерапия</b>	Подбор оптимального набора продуктов в соответствии с физиологическими особенностями и двигательной активностью
 	<b>Массаж</b> Специальные приёмы дозированного растирания тела пациента руками или с помощью специальных аппаратов
<b>Фитотерапия</b>	Использование свойств лекарственных растений
  	<b>Ароматерапия</b> Использование эфирных масел, фитонцидов растений и т.п.
<b>Арт-терапия</b>	Лечение средствами искусства: изобразительного, музыкой, танцами и т.д.
  	

<p><b>Цветотерапия</b></p> 	<p>Использование позитивного влияния некоторых цветов на организм человека</p>
<p><b>Анималотерапия</b></p>	<p>От латинского слова <i>animal</i> — «животное» — лечение с помощью животных. Так, дельфинотерапия — лечение при помощи дельфина. Помогает уравновесить эмоциональное состояние, снять психологическое напряжение. Иппотерапия (от греческого слова <i>hippos</i> — «лошадь») — лечебная верховая езда. Способствует развитию подвижности, равновесия, координации движений</p>
	

В основе как традиционных, так и современных ОС — целостный, или холистический, подход к укреплению здоровья, профилактике и лечению болезней.



Оздоровительные системы помогают:

- ❖ укрепить кости и мышцы;
- ❖ повысить сопротивляемость организма инфекционным болезням, влиянию неблагоприятных погодных условий, стрессам;
- ❖ снизить риск заболеть болезнями сердечно-сосудистой системы;
- ❖ улучшить сон и пищеварение;
- ❖ повысить работоспособность;
- ❖ замедлить процессы старения.



Чтобы выбрать оздоровительную систему, которая не повредит здоровью, необходимо прежде всего:

- ❖ узнать как можно больше о выбранной оздоровительной системе;
- ❖ согласовать свои желания и намерения с близкими взрослыми или врачом;
- ❖ учесть состояние здоровья.



Следуя оздоровительной системе, необходимо помнить о принципе применения ОС «Не навреди!». Подросткам, организм которых активно развивается, нужно:

- ❖ согласовывать свои намерения с близкими взрослыми;
- ❖ выбирать составляющие ОС при помощи опытного специалиста;
- ❖ выполнять оздоровительные методы под руководством специалиста;
- ❖ обязательно контролировать состояние здоровья.

## ➔ Вывод

Оздоровительные системы способствуют укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни. ОС разделяют на традиционные и современные. Выбирая оздоровительную систему, необходимо использовать методы оздоровления в соответствии с возрастными потребностями и индивидуальными возможностями. Чтобы достичь положительного результата, следуйте выбранной ОС систематически.

## ? Задания

1. Что такое оздоровительная система?
2. На какие виды условно разделяют все оздоровительные системы?
3. Назовите составляющие оздоровительных систем.
4. Приведите примеры традиционных ОС.
5. Приведите примеры методов современных ОС.
6. Почему принцип, на котором основывается ОС, называют целостным (холистическим)?
7. Почему системы называют оздоровительными?
8. Объясните, почему подростку необходимо тщательно выбирать ОС.
9. Как вы понимаете поговорку: «Хочешь быть здоровым — будь благоразумным»?

## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите, на что следует обратить внимание подростка при выборе оздоровительных систем. Обоснуйте свою позицию.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Составьте перечень индивидуальных оздоровительных мер, которые будете соблюдать в течение года. Воспользуйтесь материалами параграфа, знаниями, полученными в предыдущих классах.

## § 8. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

*Узнаете больше о влиянии физической активности на здоровье; научитесь выбирать виды спорта, способствующие развитию физических качеств человека*

### **!** Вспомните

Назовите правила безопасного поведения во время подвижных игр, занятий физической культурой.

Во время подвижных игр, бега, прыжков, плавания и туристических походов сразу заметно, кто имеет хорошую физическую подготовку. Физическая форма человека зависит от того, как развиты его физические качества — выносливость, сила, гибкость, скорость, ловкость.

Физические качества человека	Физические упражнения и виды спорта, способствующие развитию
<p><b>Выносливость.</b> Способность выдерживать значительные физические или нравственные нагрузки, физические упражнения или работу длительное время, не снижая интенсивности</p>	<p>Бег, плавание, футбол, хоккей на траве, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, гребля, туризм, прыжки со скакалкой</p>
<p><b>Сила.</b> Способность напряжением мышц делать физические движения</p>	<p>Тяжёлая атлетика, вольная борьба, дзюдо, карате, упражнения с гантелями, отжимания, подтягивания в висе, приседания с нагрузкой, скалолазание</p>



**Гибкость.** Способность делать движения с максимальной амплитудой в суставах

Плавание, спортивная и художественная гимнастика, акробатика, бег с препятствиями, упражнения на растяжку мышц, хореография



**Скорость.** Способность выполнять максимальное количество относительно простых движений (упражнений) за минимальное время

Плавание, бег, ходьба, велосипедный и лыжный спорт, физические упражнения и спортивные игры с ускорением движений



**Ловкость.** Быстрая реакция, координация точных движений

Гимнастика, акробатика, теннис, бадминтон, футбол, плавание, восточные единоборства, горные лыжи, катание на коньках, упражнения на координацию движений и равновесие, например перекат, переброс, челночный бег, ходьба по гимнастической скамье, бревну



Молодёжь в 14–16 лет может заниматься почти всеми видами спорта.



Гребля



Сёрфинг

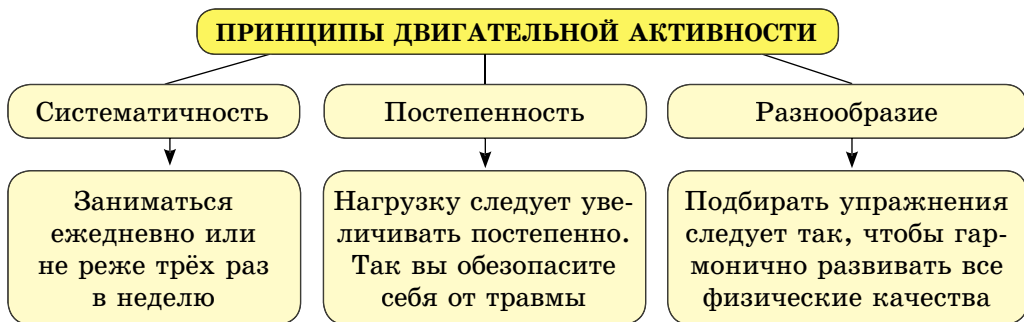


Скалолазание



Альпинизм

Чтобы физическая активность была полезна, необходимо соблюдать следующие принципы.



Чтобы упредить негативное влияние некоторых видов спорта и физических упражнений на здоровье, обязательно нужно проконсультироваться с врачом, тренером или учителем физической культуры. Так, увлечение только силовыми упражнениями может ограничить подвижность суставов. А выполнение упражнений лишь на развитие гибкости без укрепления мышц может привести к расшатанности суставов.

Чтобы системно развивать физические качества, следует составить индивидуальную программу занятий. Соединив физические упражнения и учитывая индивидуальные способности и возраст, вы добьётесь хороших результатов. Например, юноши легче справляются с интенсивными силовыми нагрузками, поскольку они обладают большей амплитудой движений и силой, но уступают девушкам в гибкости и выносливости.

## Влияние физических упражнений на организм подростка

В случае низкой физической активности человек постепенно теряет жизненные силы, реагирует на изменение атмосферного давления, перегрев, загрязнённый воздух, радиацию и т.п. Каждый должен научиться оценивать своё физическое развитие, свои возможности, правильно использовать имеющиеся средства физической культуры и спорта.

### Влияние физической активности на здоровье



Итак, физическая активность способствует гармоничному развитию человека и укреплению здоровья. Активный здоровый человек всегда бодр и жизнерадостен.

### ➔ Вывод

Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, следует выбирать физические упражнения и виды спорта, способствующие развитию физических качеств. Чтобы предупредить негативное влияние некоторых физических упражнений и видов спорта на здоровье, нужно советоваться со специалистами. Подростковый возраст — лучшее время для развития физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости. Необходимо выбирать комплекс физических упражнений с учётом возрастных, физических возможностей и советов специалистов.



## ? Задания

1. Назовите физические качества человека.
2. Что такое выносливость? Какие физические упражнения и виды спорта способствуют развитию выносливости?
3. Назовите физические упражнения и виды спорта, способствующие развитию силы.
4. Что такое гибкость? Какие физические упражнения и виды спорта выбрать, чтобы развить гибкость?
5. Какие принципы следует соблюдать, чтобы развить физические качества? Почему? Объясните на примерах.
6. Почему подросткам важно развивать физические качества?
7. Охарактеризуйте влияние физической активности на здоровье. Приведите примеры.
8. Объясните, почему физические упражнения и занятия спортом способствуют развитию силы воли и организованности.
9. Почему важно развивать ловкость? В каких ситуациях ловкость может спасти жизнь?

## ✦ Ситуационные задачи

Что посоветуете подросткам в описанных ситуациях?

1. Юноша решил быстро укрепить мышцы и без разминки поднял штангу.
2. Девушка только научилась ездить на велосипеде и планирует через неделю принять участие в велопоходе.
3. Юноша хочет стать самым сильным в классе, но не знает, с чего начать.

## ▲ Поработайте в паре или группе

Рассмотрите фотоиллюстрации. Обсудите, кто из подростков выносливее. Какой подросток быстрее устанет во время учёбы? Почему? Ответ обоснуйте.



## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Разработайте индивидуальную программу совершенствования физических качеств. Обсудите её с учителем физкультуры, врачом и близкими взрослыми. Через три месяца сделайте выводы о результатах разработанного комплекса упражнений.

# БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ

## §9. ВЫБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. МИФЫ И ФАКТЫ О ДИЕТАХ

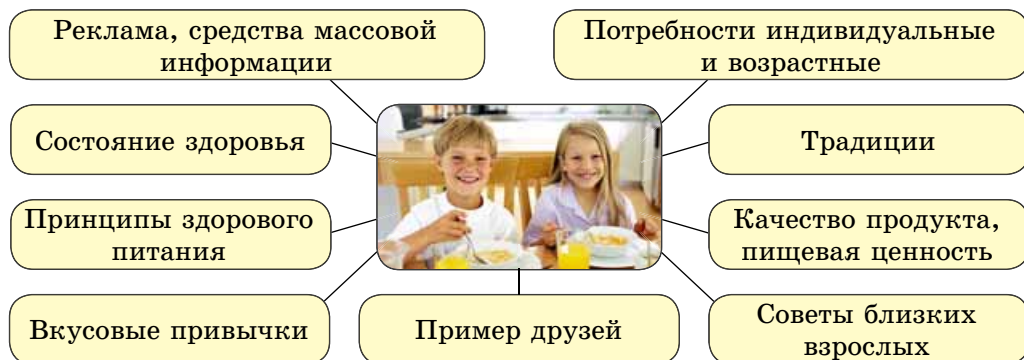
*Узнаете о традиционных и современных системах питания; научитесь правильно выбирать продукты питания; проанализируете мифы и факты о диетах; узнаете о негативных последствиях несбалансированного питания и употребления пищевых добавок*

### ! Вспомните

Назовите принципы и особенности питания подростков.

Подростки часто самостоятельно решают, что и где им есть. От того, какие продукты выбираете, зависит ваше здоровье, самочувствие и трудоспособность. Среди разнообразия продуктов и готовых блюд вы должны научиться выбирать полезные для роста и развития. Подбирая продукты, старайтесь, чтобы рацион питания был разнообразным и сбалансированным. В соответствии с вашими возрастными потребностями и двигательной активностью рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Прислушайтесь к советам взрослых.

### Факторы, влияющие на выбор продуктов питания



Употребление свежих натуральных продуктов способствует здоровью.

### Традиционные и современные системы питания

Выбирая продукты и блюда для повседневного употребления, люди учитывают особенности местности, национальные традиции приготовления пищи и собственные потребности. У каждого есть также любимые блюда. Например, украинские борщ и вареники знают и любят не только в Украине, но и в разных странах мира.

Системы питания разделяют на традиционные (национальные кухни) и современные.

Традиционные системы питания каждого народа проверены временем и поэтому остаются популярными.

## Традиционные (национальные) кухни

### Украинская



Борщ с  
пампушками



Галушки



Вареники



Голубцы



Сало

### Кавказская



Шашлык



Лаваш



Хачапури



Чебуреки

### Крымско-татарская



Плов



Манты



Чельпек



Катлама



Кебаб

### Итальянская



Спагетти



Пицца



Блюда с  
морепродуктами



Тортелли-  
ни



Салат с сыром  
моцарелла

### Восточная (японская, китайская)



Блюда из риса



Суши и роллы



Салат с сыром  
тофу



Блюда из  
морепродуктов

В современной жизни люди сочетают традиции национальных кухонь и принципы современного диетического питания.

## Диетическое питание

Слово *диета* происходит от греческого *diata*, что означает «образ жизни, режим питания». В современных диетах обычно предлагается ограничить употребление определённых продуктов. Например, некоторые диеты предусматривают полное или частичное исключение из рациона продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов. Другие — рекомендуют исключить из рациона продукты, содержащие углеводы: хлебобулочные изделия, крупы, овощи, фрукты. Вместо этого предлагается использовать продукты, содержащие белок: мясо, рыбу, яйца, молочные продукты. Одна из современных систем питания рекомендует употреблять творог, другая — преимущественно зерновые продукты, ещё одна — сырые продукты. Есть система, которая советует дифференцированное (раздельное) питание. Существуют разработанные врачами диеты, согласно которым предполагается воздержание от пищи в течение определённого времени. Однако ограничения в пище или исключение некоторых продуктов из суточного рациона может привести к дефициту питательных веществ в организме подростка. Поэтому вам не желательно увлекаться модными диетами.

### Мифы и факты о диетах

**Миф.** Чтобы похудеть, необходимо отказаться от употребления мяса, а употреблять овощи и фрукты.

**Факт.** Растущему и развивающемуся организму нужен строительный материал для клеток. Поэтому белок, в частности животного происхождения, необходим для организма подростка.

**Последствия.** Недостаток белков, в том числе животного происхождения, может привести к снижению гемоглобина в крови, ломкости ногтей, выпадению волос. Человек чаще болеет простудой, могут обостриться хронические болезни.

**Миф.** Чтобы похудеть, не стоит употреблять продукты, содержащие углеводы.

**Факт.** Углеводы — основной источник энергии для организма. Они способствуют работе сердца, мышц, мозга. Обязательно следует употреблять продукты, содержащие углеводы: крупы, бобовые, ягоды, овощи, зелень. Ограничить употребление продуктов, содержащих сахар: кондитерских изделий, шоколада, варенья, сладких фруктовых напитков, белого хлеба и т.п.

**Последствия.** Недостаток углеводов приводит к общей слабости, сонливости, быстрой утомляемостью. Возникает головная боль, может нарушиться память. Снижается работоспособность.

**Миф.** Чтобы похудеть, нужно соблюдать низкокалорийную диету.

**Факт.** Пища должна соответствовать затратам энергии в течение дня.

**Последствия.** Если употреблять менее 1000 ккал в сутки, может нарушиться обмен веществ.

**Миф.** Чтобы похудеть, следует отказаться от продуктов, содержащих жиры.

**Факт.** Жиры обеспечивают организм энергией. Диетологи рекомендуют не отказываться от жиров, а ограничить их употребление. Не злоупотреблять продуктами, содержащими так называемые скрытые жиры: колбасой, майонезом, печеньем, тортами, пирожными.

**Последствия.** Недостаток жиров приводит к нарушению обмена веществ, в частности функционирования печени. Плохо усваиваются витамины А и Е, что негативно влияет на развитие половых гормонов, состояние кожи.

**Миф.** Вредно есть между основными приёмами пищи.

**Факт.** Подросткам нужно перекусывать, чтобы не утратить энергию. Есть 5–6 раз в день — это лучший режим питания. А перекусывать следует лёгкими блюдами, овощами, фруктами, орехами.

**Последствия.** Не перекусывая между основными приёмами пищи, подростки рискуют почувствовать сильный голод. Это может привести к головной боли, боли в желудке, снижению работоспособности. Голод может привести к перееданию во время основного приёма пищи.

**Миф.** Чтобы похудеть, не следует ужинать.

**Факт.** Ужин — один из основных приёмов пищи. Ужинать необходимо лёгкими блюдами за 2–3 часа до сна.

**Последствия.** Если отказываться от ужина, организм не получит достаточного количества питательных веществ. Это может привести к стрессу, снижению уровня сахара в крови, возникновению нервозности, нарушениям сна, обмена веществ.

Итак, чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо питаться полноценно. Человек должен получать разнообразную пищу в достаточном количестве и определённом соотношении. Такое питание называют сбалансированным, или рациональным.

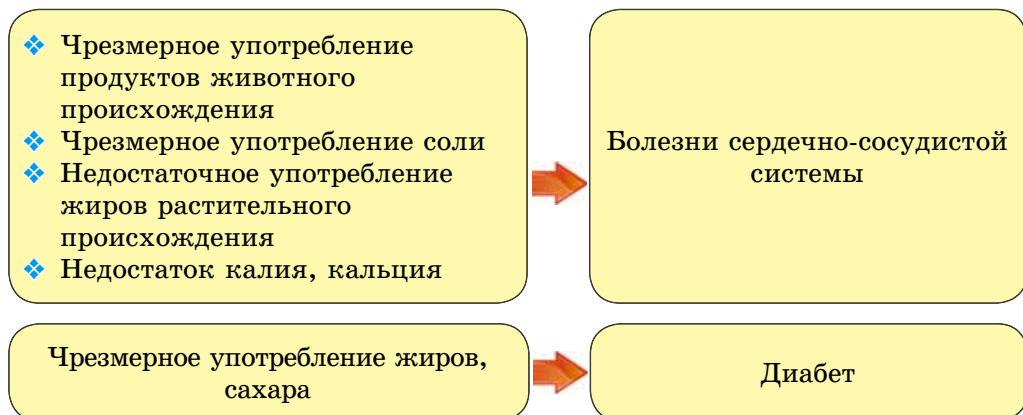


Подростки, питающиеся несбалансированно, рискуют здоровьем.

### Негативные последствия несбалансированного питания

Из-за несбалансированного питания возникают заболевания. Например, из-за нездорового питания и малоподвижного образа жизни у подростка возникает ожирение. Если начать быстро худеть (терять более 3 кг в месяц), организм будет компенсировать дефицит питательных веществ за счёт внутренних ресурсов. В результате масса тела уменьшится, но возникнут другие проблемы со здоровьем.

### Негативные последствия несбалансированного питания





Питаясь сбалансированно, вы обезопасите себя от многих болезней. Если недовольны собственной массой тела, не стоит подбирать продукты для употребления самостоятельно. Недоедание и переедание одинаково опасны для здоровья. Обсудите проблему со взрослыми. Посоветуйтесь с врачом. Возможно, вам нужно больше двигаться, заниматься физической культурой, а может, и изменить пищевой рацион. Составить индивидуальную программу питания может только специалист-диетолог.

### Пищевые добавки

**Пищевые добавки** — это специальные вещества, которые добавляют в продукты питания для улучшения их вкуса, вида, повышения питательной ценности или предотвращения порчи продуктов при хранении. Некоторые добавки использовали на протяжении веков, например соль, уксус, сахар, лимонную кислоту. И теперь эти добавки используют для консервирования фруктовых, овощных, рыбных, мясных изделий. С появлением обработанных продуктов питания введены многие другие природные и искусственные добавки, например красители, консерванты, усилители вкуса, сахарозаменители, пряности, эмульгаторы, разрыхлители и др.

Некоторые пищевые добавки предлагаются к обычным продуктам питания суточного рациона. Использовать такие пищевые добавки можно только по рекомендации врача.

### → Вывод

Для нормального роста и развития подросткам следует выбирать свежие и питательные продукты. Молодёжь должна различать мифы и факты о диетах. Знать о негативных последствиях несбалансированного питания и употребления некоторых пищевых добавок. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо питаться рационально.

## ? Задания

1. Назовите факторы, влияющие на выбор продуктов питания.
2. Какие системы питания существуют?
3. Приведите примеры любимых блюд своей национальной кухни. Расскажите, чем они полезны.
4. Какие принципы питания следует соблюдать подросткам, чтобы быть здоровыми? Почему?
5. Какими могут быть последствия несбалансированного питания?
6. Что такое пищевые добавки?
7. Для чего используют пищевые добавки?
8. Проанализируйте последствия для здоровья подростков, вызванные соблюдением диет. Воспользуйтесь схемой «Мифы и факты о диетах» на с. 42–43.
9. Почему переедание и недоедание одинаково опасны для организма человека?
10. Объясните, почему следует консультироваться с врачом относительно употребления пищевых добавок.

## ✦ Ситуационные задачи

Что посоветуете подросткам в описанных ситуациях?

1. Девушка хочет иметь стройную фигуру, поэтому отказывается от ужина, а иногда и от обеда. Она похудела, но стала бледной, жалуется на головную боль, стала хуже учиться.
2. Ребята все вечера проводят за компьютером. Чтобы не отвлекаться, всегда перекусывают бутербродами и запивают сладкими газированными напитками.
3. Подростки, недовольные собственной массой тела, решили кушать только овощи и фрукты и активно заниматься спортом.

## ▲ Поработайте в паре или группе

1. Обсудите, почему существуют мифы о диетах. Как избавиться от этих стереотипов?
2. Проанализируйте схему «Факторы, влияющие на выбор продуктов питания» на с. 40. Определите, какие факторы больше всего влияют на ваш выбор продуктов питания. Обсудите факторы, которые, по вашему мнению, могут негативно влиять на здоровье.
3. Угадайте по описанию украинское национальное блюдо и объясните, чем оно полезно. Приведите свои примеры.
  - ❖ Одно из 12 традиционных блюд на Сочельник, которое готовят из пшеницы и заправляют маком, мёдом и орехами.
  - ❖ Сладкий напиток, который готовят из сушёных яблок, груш и слив.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Рассмотрите фотоиллюстрации. Что посоветуете подросткам?





## § 10. ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

*Узнаете больше о пищевых отравлениях, о видах ядовитых растений и грибов; научитесь распознавать симптомы пищевого отравления, оказывать домедицинскую помощь в случае пищевых отравлений и кишечных инфекций*

### ! Вспомните



Назовите правила покупки, обработки и хранения продуктов питания.

### Пищевые отравления

Пищевое отравление возникает вследствие употребления несвежей или испорченной пищи, инфицированных продуктов, ядовитых растений или грибов.

Пищевые отравления вызывают бактерии или продукты их жизнедеятельности — токсины (ядовитые вещества), а также микроскопические грибы (плесени).

### Пищевые отравления и причины их возникновения

Пищевое отравление	Причина возникновения
<p><b>Ботулизм.</b> Самый опасный вид пищевого отравления. Симптомы возникают через 12–36 часов после употребления инфицированного продукта. Человек может выздороветь после длительного лечения</p>	<p>Употребление консервов или продуктов, срок годности которых истёк; правила хранения или обработки которых были нарушены; продуктов, купленных на стихийных рынках</p> 
<p><b>Сальмонеллёз.</b> Симптомы могут возникнуть через 2–6 часов или через 2–3 дня. Человек выздоравливает за несколько дней. Наиболее опасен для детей, пожилых людей, людей с хроническими болезнями</p>	<p>Употребление сырых продуктов, заражённых сальмонеллой: яиц, молока, мяса, рыбы</p> 

**Стафилококк.** Симптомы появляются через 2–4 часа после употребления инфицированного продукта. Человек выздоравливает за несколько дней

Употребление продуктов, правила хранения которых были нарушены: мяса, птицы, яиц, молока и молочных продуктов, пирожных и тортов с кремом, салатов с майонезом, винегрета, паштета, рыбных консервов в масле, сыров, колбасы



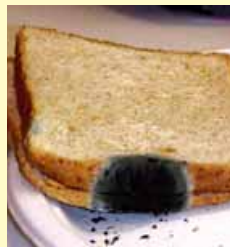
**Кишечная палочка.** Некоторые виды способствуют пищеварению и безопасны для человека. Другие токсичны и вызывают заболевания

Может попасть в организм человека с загрязнённой водой, сырым молоком, полусырым мясом, через грязные руки



**Микотоксикозы.** Отравления, возникающие вследствие попадания в организм микотоксинов плесневых грибов

Употребление заражённых молока, яиц, мяса или рыбы. Микроскопические грибы могут поражать кукурузу, рожь, пшеницу, овёс, рис, другие зерновые и продукты их переработки. Ядовитые вещества остаются в муке и выпеченном из неё хлебе. Не стоит употреблять заплесневелые хлеб, варенье, пирожные или фрукты



## Профилактика пищевых отравлений

Для профилактики пищевых отравлений и кишечных инфекций нужно:



- ❖ соблюдать правила хранения продуктов, указанные на упаковке, употреблять только свежие продукты



- ❖ покупать летом хлеб только на один день, не хранить его в жару в полиэтиленовом пакете



- ❖ тщательно мыть сырые продукты, овощи, фрукты
- ❖ мыть руки перед едой



- ❖ хранить отдельно и резать на отдельных дощечках продукты, которые едят в сыром виде, и те, которые подвергают тепловой обработке



- ❖ соблюдать правила обработки продуктов
- ❖ кипятить сырую воду, молоко



- ❖ хранить продукты и готовые блюда в закрытой посуде, чтобы обезопасить от насекомых



- ❖ хранить в холодильнике готовые блюда, открытые рыбные консервы, молочные, рыбные, мясные продукты; продукты длительного хранения класть в морозильную камеру

### Нельзя употреблять продукты, если:

- они имеют неприятный запах или неприглядный вид
- упаковка смята или повреждена
- на упаковке не указаны обязательные сведения о составе продукта, срок его годности и производитель
- срок годности продукта истёк
- продукты заплесневели или подгнили



## Ядовитые растения и грибы

Отравление растениями случаются, если человек употребил в пищу корни, листья или ягоды дикорастущих растений, перепутав их со съедобными.

### Ядовитые растения



Волчегодник



Вороний глаз



Дурман обыкновенный



Паслён чёрный



Белладонна



Белена чёрная

Отравиться можно, если съесть много зёрен горького миндаля, ядер абрикосов, персиков, слив, вишен. Они содержат ядовитую синильную кислоту. В проросшем и позеленевшем картофеле образуется ядовитое вещество — соланин. Такой картофель употреблять нельзя.

### Ядовитые грибы

Из всех пищевых отравлений едва ли не самым опасным является отравление грибами. Всем, кто собирает грибы, следует знать, как выглядят ядовитые грибы.



Мухомор красный



Мухомор пантерный



Бледная поганка



Свинухка тонкая



Паутинник оранжево-красный ядовитый



Опёнок серно-жёлтый ложный

Ядовитые вещества, содержащиеся в грибах, не разрушаются при термической обработке, засолке или высушивании. Отравиться можно даже съедобными грибами, испортившимися во время хранения. Чтобы не отравиться грибами, следует соблюдать правила безопасности во время сбора и покупки грибов.

### Как уберечься от отравления грибами



Собирать только съедобные грибы



Не собирать старых, перезревших, увядших, повреждённых грибов



Не собирать растения и грибы в экологически загрязнённых местах



Не пробовать сырые грибы, чтобы определить их качество и вкус



Не определять народными методами ядовитость грибов



Не покупать неизвестные дикорастущие грибы, особенно на стихийных рынках



Не консервировать дикорастущие грибы в герметичных банках, не засаливать разные виды грибов в одной ёмкости



Не давать есть грибы детям до 12 лет



Немедленно вызвать «скорую помощь» при подозрении на отравление

Здоровье потерпевшего в результате отравления зависит от того, когда обнаружены первые симптомы и оказана помощь.

## Симптомы пищевого отравления

- ❖ общая слабость
- ❖ бледность, жажда
- ❖ учащённое сердцебиение
- ❖ затруднённое дыхание
- ❖ головная боль
- ❖ боль в животе
- ❖ тошнота, рвота
- ❖ повышенная температура тела до 38–40 °С
- ❖ понос, диарея
- ❖ спазмы, судороги



Если у человека появились симптомы пищевого отравления, необходимо оказать домедицинскую помощь до приезда врача.

### Домедицинская помощь при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях

	<p>1. Вызвать «скорую помощь» или врача</p>
	<p>2. До приезда врача промыть больному желудок: дать выпить 5–6 стаканов подсоленной кипячёной воды, чтобы вызвать рвоту. Повторить 2–3 раза, пока не появится вода без примесей пищи</p>
	<p>3. Поставить очистительную клизму</p>
	<p>4. После промывания дать выпить подсоленной воды или несладкого чая, чтобы предотвратить обезвоживание организма. Не давать молоко, поскольку оно способствует всасыванию токсичных веществ в кровь. Для выведения токсинов дать больному активированный уголь. Нельзя есть</p>
	<p>5. Положить больного в постель на левый бок, чтобы голова была повёрнута набок. Следить за тем, чтобы не захлебнулся рвотой. Согреть (укрыть, положить грелки), следить за дыханием и пульсом. Проветрить комнату. Предупредить всех, кто употреблял такие же продукты или грибы</p>

В случае отравления растениями или грибами эффективное лечение возможно, если правильно определить вид растения или гриба, которые употребил человек. Поэтому остатки пищи, которую ел потерпевший, желательно сохранить до приезда врача и передать в лабораторию на исследование.

## ➔ Вывод

Причина пищевых отравлений — употребление испорченных или инфицированных продуктов питания и ядовитых растений и грибов. Чтобы избежать опасности отравлений, необходимо соблюдать профилактические меры. Каждый должен уметь оказывать домедицинскую помощь потерпевшему до приезда врача.

## ? Задания

1. Назовите причины пищевых отравлений.
2. Какие правила следует соблюдать, чтобы обезопасить себя от пищевых отравлений?
3. Назовите симптомы пищевого отравления.
4. Почему нельзя употреблять заплесневевшие продукты и позеленевший картофель?
5. Почему, на ваш взгляд, каждый год с началом сезона сбора грибов многие люди попадают в больницы с отравлениями?
6. Как оказывать домедицинскую помощь при пищевых отравлениях?
7. Объясните, почему при первых симптомах отравления необходимо обязательно вызвать «скорую помощь» или врача. Ответ обоснуйте.

## ✦ Ситуационные задачи

Что посоветуете подросткам в описанных ситуациях?

1. Девушки решили перекусить бутербродами с колбасой, но не обратили внимания на то, что колбаса странно пахла.
2. Во время туристического похода юноши решили собрать и приготовить грибы.
3. Юноша решил поужинать салатом, оставшимся после завтрака и до вечера простоявшим на кухонном столе.

## ▲ Поработайте в паре или группе

Приведите примеры ядовитых растений и грибов той местности, где вы живёте. Обсудите, почему необходимо соблюдать правила сбора грибов и растений.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Одноклассник жалуется на головную боль, боль в животе, тошноту. Он рассказал о том, что несколько часов назад ел грибы. Как будете действовать в этой ситуации?
2. В жаркий летний день вы собираетесь отдохнуть на природе. Что возьмёте с собой, чтобы обезопасить себя от пищевого отравления?



# ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



3



# СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

## § 11. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.

### ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ ПОДРОСТКА

*Узнаете о биосоциальной природе личности и этапах её развития; о том, что способствует формированию сознания подростка; почему важен положительный результат на каждом этапе развития личности*

#### **!** Вспомните

Почему говорят, что каждый человек уникален?

#### **Биосоциальный характер личности**

Подростковый возраст называют переходным периодом от детства к юности. Подростки осваивают новые знания, приобретают новый опыт, шире становится круг их общения. Формируются черты характера, определённые способности и психологические свойства. Подросток выбирает соответствующее место в обществе. Он становится личностью.

Становление личности — длительный процесс. На него влияют наследственность (биологический фактор), а также условия жизни человека (социальный фактор): место рождения, экономическая и социальная ситуации, окружающие, образование, культура и другие факторы социальной среды. Поэтому личность имеет **биосоциальный** характер.

#### **Возрастные этапы развития личности**

Человек проходит ряд возрастных стадий (этапов) развития: ребёнок, подросток, молодой человек, взрослый человек. На каждой стадии он приобретает определённые качества, влияющие на развитие личности, решает соответствующие задачи развития. Каждая новая черта характера и поведения свидетельствует об отношении человека к миру и к самому себе. Если отношение положительное, то развитие личности прогрессивное. А если отрицательное, то возникают проблемы в развитии.

**Детство.** Ребёнок зависит от взрослых. Учится разговаривать, приобретает навыки поведения. Подрастая, пытается всё делать самостоятельно. До 5 лет ребёнок овладевает многими умениями и навыками. Например, ездить на велосипеде, читать и фантазировать. Может заниматься музыкой, танцами или спортом. Обогащается словарный запас ребёнка. Он не только подражает другим, но и придумывает себе занятия. Развиваются творческие способности ребёнка. Формируется инициативность, целеустремлённость.

На первых годах обучения ребёнку интересно познавать мир. Формируется умение учиться и добиваться успеха. Ребёнок овладевает новыми знаниями, приобретает новые навыки. В этот период он мастерит, готовит еду, занимается рукоделием, помогает взрослым по хозяйству. Формируются трудовые навыки.

**Подростковый возраст.** Вы уже знаете, что в этот период организм быстро растёт и развивается. Меняются поведение, эмоциональное состояние. Мальчики и девочки стремятся к самостоятельности, пытаются освободиться от «лишних», на их взгляд, контроля и внимания взрослых.

Становятся неуступчивыми и резкими в отношениях с близкими взрослыми. Общаясь со сверстниками и взрослыми, подростки усваивают правила поведения в обществе, анализируют собственные мысли и действия, сравнивают их с поведением и мыслями окружающих. Осмысливают свои права и обязанности.

В подростковом возрасте увеличивается количество навыков. Расширяется кругозор, обогащаются знания об окружающем мире, которых не было в предыдущем опыте ребёнка. Развиваются память, внимание, мышление, речь. Меняются потребности. На основе усвоенных знаний и опыта развиваются новые качества личности — самостоятельная деятельность, самопознание, нравственные, интеллектуальные и творческие способности. Формируются самоидентичность, собственные взгляды на жизнь и жизненные ценности. Подросток выбирает будущую профессию.

**Юность.** В этот период человек продолжает процесс интеллектуального и социального становления. Юноши и девушки получают профессиональное образование, овладевают профессией. Осознают собственные возможности для самореализации в жизни. В этот период многие создают семьи, воспитывают детей. Молодые люди, используя опыт подросткового возраста, продолжают усваивать и применять нормы общественной жизни, развивать духовные качества. Приобретают экономическую независимость. Молодёжь определяется с жизненными ценностями, чтобы успешно реализоваться в дальнейшей жизни.

**Зрелость.** Самый длительный период в жизни. Человек достигает наиболее высокого уровня развития духовных качеств, интеллектуальных и творческих способностей, гармонии в себе и во взаимодействии с миром. В течение этого периода он самоутверждается в профессии и обществе, активно участвует в общественной жизни. Человек создаёт семью, проявляет заботу не только о себе, но и о своих близких. Целеустремлённый, уверенный человек успешно преодолевает профессиональные и личностные трудности этого периода. Способен критически оценить жизнь, ему присуще самоуважение.

### **Формирование самосознания**

Подростковый возраст особенный ещё и тем, что на этой стадии развития у молодого человека формируется самосознание.

У подростков возникает интерес к качествам своей личности. Они оценивают себя, сравнивают с другими, пытаются разобраться в чувствах. Требуют уважения сверстников, стремятся найти товарищей.

У подростка начинает формироваться позиция взрослого человека. Изменение самосознания сопровождается переосмыслением ценностей: то, что было значимым раньше, становится второстепенным. Расширяется круг общения. Стремясь к самостоятельности, подросток пытается избежать контроля взрослых. Поэтому во время общения между ними возникают конфликтные ситуации. Развитие эмоций и чувств приводит к противоречивым желаниям и поступкам. Например, подростки стремятся быть похожими на сверстников и одновременно пытаются выделиться в группе.

На формирование сознания подростка влияет общение с окружающими. О моральных нормах и правилах поведения дети узнают в семье, на уроках, от сверстников, из средств массовой информации. Со сверстниками обсуж-

дают общие проблемы, планы на будущее. Во время общения у молодёжи формируется умение отстаивать свою точку зрения, критически оценивать свои и чужие суждения. Это способствует развитию личности. Молодёжь овладевает общечеловеческими и национальными духовными ценностями.

Общаясь в компании, подростки часто наследуют черты, а иногда и увлечения сверстников. Употребляют одинаковые слова, используют похожие жесты. Начинают носить одежду одного стиля, слушать одинаковую музыку.

Примером для подражания может стать учитель или отец, друг или литературный герой, спортсмен или историческое лицо. Кажется, что они легко достигли признания. Но стоит помнить, что путь к успеху — это не только и не столько призы и награды, цветы и улыбки, но и постоянный усердный труд, самоконтроль и уверенное поведение. Выбирая пример для подражания, человек делает свой выбор сам. Каждый сам определяет, каким быть. Всегда необходимо обдумывать, стоит ли подражать привычкам людей, которых встречаешь или видишь на экране телевизора. Следует совершенствовать собственный характер. Всегда быть вежливым, ответственным, доброжелательным человеком.

## Вывод

Личность имеет биосоциальный характер. Каждый человек, вырастая, проходит ряд возрастных стадий (этапов). На каждой стадии он приобретает определённые качества, которые влияют на дальнейшее развитие личности. Подростковый возраст — важный этап становления личности молодых людей, формирования их самосознания. Общение со сверстниками и взрослыми, выбор примера для подражания больше всего влияют на формирование самосознания подростков. Важно выбирать в качестве примера людей, чьё поведение основывается на моральных ценностях.

## Задания

1. Какие факторы влияют на развитие личности?
2. Какие возрастные стадии развития проходит каждый человек?
3. Охарактеризуйте задачи одного из этапов возрастного развития человека (на выбор).
4. Объясните, почему на каждом этапе развития важен положительный результат.
5. Кого из окружающих вы считаете примером для себя? Почему? Обоснуйте ответ.
6. Как вы понимаете утверждение украинского философа Григория Сковороды: «Познай себя. Познай свою природу, чтобы познать истину»?

## Поработайте в паре или группе

Вспомните известных личностей, художественные произведения, кинофильмы или мультфильмы (на выбор), герои которых преуспели в жизни, несмотря на сложные жизненные ситуации. Обсудите, благодаря каким чертам характера они преодолевали трудности.

## Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Сравните условия, в которых росли ваши родители или близкие взрослые, с теми, в которых растёте вы и ваши сверстники. Какие черты характера и качества у вас общие, а какие — отличаются? Обоснуйте почему.

## § 12. ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

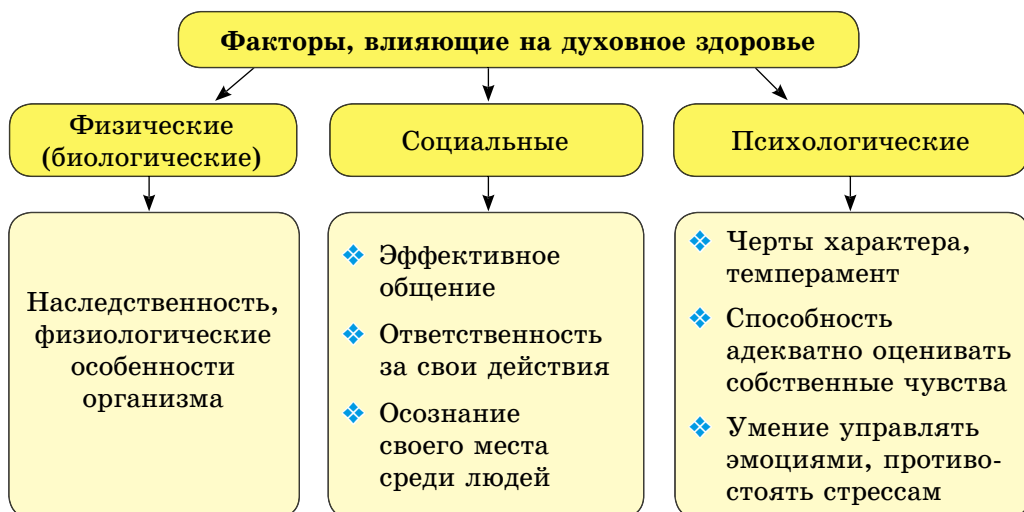
*Узнаете о составляющих духовного развития; значении духовных потребностей для развития личности; нравственном развитии личности; научитесь планировать будущую жизнь*

### ! Вспомните

Назовите особенности духовного развития подростка.  
Почему для подростков важно самопознание?

### Составляющие духовного развития

Подростковый возраст — важный этап духовного развития. В этот период молодёжь формирует личную систему ценностей, моральные принципы, определяет жизненную цель. На духовное развитие влияет много факторов.



Духовность человека формируется под влиянием образования, науки, морали, этики, искусства, религии. Духовность влияет на здоровье и жизнь человека. Благодаря этому он становится личностью. Духовно личность развивается в течение всей жизни.

## Составляющие духовного развития

<b>Самопознание</b>	<p>Даёт возможность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ понять своё место в жизни, собственные способности, общечеловеческие ценности;</li> <li>❖ сформировать собственную систему ценностей;</li> <li>❖ развить навыки эффективного общения;</li> <li>❖ понять собственные слабые качества и избавиться от них</li> </ul>
<b>Самосовершенствование</b>	<p>Даёт возможность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ осознать и реализовать собственные потребности и желания на каждом этапе роста и развития;</li> <li>❖ предусматривать последствия своих поступков;</li> <li>❖ развить навыки уважать и принимать во внимание мнение окружающих;</li> <li>❖ воспитать трудолюбие;</li> <li>❖ развить критическое мышление;</li> <li>❖ сформировать веру в себя;</li> <li>❖ развить познавательные и творческие способности;</li> <li>❖ придерживаться моральных норм общества</li> </ul>
<b>Самоконтроль</b>	<p>Даёт возможность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ развить силу воли;</li> <li>❖ развить навыки управления эмоциями, настроением и поведением;</li> <li>❖ развить умение мыслить позитивно;</li> <li>❖ развить умение противодействовать стрессам;</li> <li>❖ сформировать навыки конструктивного разрешения конфликтов;</li> <li>❖ воспитать искренность, сострадание, милосердие</li> </ul>

### Формирование системы ценностей

Вы уже знаете, что такое общечеловеческие ценности. В 7 классе определяли, что важно для вас. Вы повзрослели и, возможно, выбрали новые приоритеты. Но, формируя собственную систему ценностей, помните, что к другим следует относиться так, как хотели бы, чтобы относились к вам. Болезненно реагируете на критику? Не критикуйте других, учитывайте мнение собеседника. Оценивая чье-то поведение, не забывайте о самокритике. Если вы несправедливо обидели кого-то, извинитесь. Надеетесь на искренность или сочувствие окружающих? Подумайте, присущи ли вам эти черты характера. Не спешите с выводами относительно людей или событий. Если вы обвиняете кого-то в эгоизме, равнодушии или конфликтности, подумайте о собственном характере.

## Нравственное развитие личности

На формирование системы ценностей человека влияет также мораль.

**Мораль** (от латинских слов *mores* — «обычай», «традиции»; *moralitas* — «мораль») — это система норм и оценок, правила поведения человека в обществе. Например, такие нравственные принципы, как «не убей» и «не укради», стали нормой закона. За нарушение предусмотрено наказание. Именно моральными принципами руководствуются люди, когда оценивают своё и чьё-то поведение. Например, обманывать бесчестно, а помогать слабому милосердно.

Человека, соблюдающего моральные принципы, считают **моральным**. Он уважает других, заботится об окружающих, не обманывает, не сплетничает. Того, кто пренебрегает принципами морали, пренебрежительно относится к законам общества, считают аморальным. Нравственность — это одна из характеристик духовного человека. Духовный человек всегда следует общечеловеческим ценностям и ведёт себя в соответствии с моральными принципами общества. Так, в соответствии с принципами морали человек не имеет права оскорблять, применять физическое или психологическое насилие и т.п. Если человек не соблюдает этого принципа, возникает конфликт. О таком человеке говорят, что у него отсутствует моральная ответственность. Если человек ведёт себя ответственно, то он сформировался как личность.

Нравственное развитие личности имеет три периода.

### Третий период

Человек следует общечеловеческим ценностям. Гармонически сочетает общечеловеческие и собственные духовные ценности.

### Второй период

Человек руководствуется существующими в обществе нравственными нормами и правилами. Хорошо то, что одобряется обществом и не противоречит законам.

### Первый период

Человек не способен оценить свои поступки в соответствии с понятием морали, отличает хорошие поступки от плохих по реакции других. Если поступок одобряется — это хорошо, если нет — плохо.



Духовность — это прежде всего моральные качества человека, соблюдение им общечеловеческих ценностей. Духовно богатым считают человека, у которого сформированы духовные ценности.

## Пирамида потребностей

Духовное развитие связано с удовлетворением высших потребностей человека.

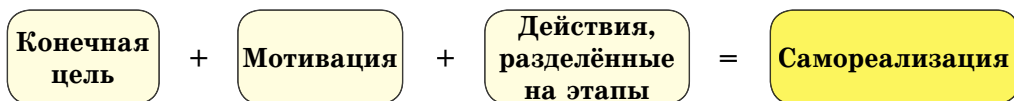


Удовлетворение всех потребностей важно для здоровья и жизни человека. Духовное развитие, удовлетворение духовных потребностей способствует формированию у человека идеалов добра и красоты, помогает чувствовать радость жизни, определяет цель её существования. Духовный человек ответственен и честен. Он соблюдает законы, умеет предвидеть результат собственного поведения. Чтобы чувствовать себя счастливым и благополучным, человеку необходимо заботиться о развитии духовных потребностей.

## Планирование будущего

Нужно ли планировать свою жизнь? Рано или поздно мы все спрашиваем себя об этом. Кто-то пытается сам планировать жизнь, за кого-то это делают близкие взрослые, а кто-то живёт одним днём.

Что же такое планирование будущего? Это составление перечня задач и конкретных действий для их достижения. Планирование будущего заставляет человека постоянно овладевать новым, приобретать знания для реализации задуманного. Планирование — это своеобразные ступеньки на вершину пирамиды, которая называется «достижение цели», или самореализация.



### Конечная цель

Выберите то, чего желаете больше всего. Определите, какими хотите стать. Ставьте перед собой реальные цели: то, к чему есть способности, на что есть время, чего можно достичь в ближайшем будущем. Запишите на отдельном листе собственные достоинства и недостатки, полезные и вредные привычки, любимые занятия. Обдумайте, нужна ли помощь.

### Мотивация

Настройтесь на успех. Не бойтесь ошибок и неудач. Не теряйте веры в собственные силы. Будьте настойчивыми, не сдавайтесь. Действуйте уверенно.

### Действие

Действуйте шаг за шагом. Разделите путь к цели на отдельные этапы. Побеждая на каждом этапе, легче двигаться дальше. На каждом этапе важно определить конкретные шаги, ведущие к поставленной цели. Обязательно оценивайте промежуточные результаты. Хвалите себя за каждый успех.

Например, если хотите стать математиком, надо уделить значительное внимание этому предмету, ежедневно решать примеры и задачи. Если мечтаете выбрать профессию, связанную с иностранными языками, необходимо читать книги и смотреть кинофильмы на иностранных языках, приобретать практику общения. Если в будущем хотите стать спортсменом, следуйте графику тренировок.

Когда определили цель и запланировали шаги для её достижения, обязательно следуйте плану системно. Например, решили ежедневно заниматься по 30 минут. Но придерживались плана только первые дни. Нужно ли считать план несовершенным? Нет, это недостаток системности. Если не хватает силы воли для осуществления плана, попросите, чтобы кто-то контролировал вас.

Планирование поможет вам развить самоконтроль, повысить самоуважение, воспитать оптимизм и силу воли.

## Вывод

В подростковом возрасте молодёжь формирует личную систему ценностей, моральные принципы, определяет жизненную цель. На духовное развитие влияют физические, социальные и психологические факторы. Духовный человек — это нравственный человек, который соблюдает общечеловеческие ценности. Для достижения цели и самореализации важно уметь планировать будущее.



## ? Задания

1. Какие факторы влияют на духовное развитие человека?
2. Что такое система ценностей?
3. Охарактеризуйте составляющие духовного развития. Воспользуйтесь таблицей на с. 59.
4. Что такое, на ваш взгляд, духовность?
5. Что такое мораль?
6. Какого человека называют моральным? Приведите примеры.
7. Назовите периоды нравственного развития личности.
8. Почему важно планировать собственную жизнь? Докажите на примере.
9. Обоснуйте, почему удовлетворение духовных потребностей важно для здоровья и жизни человека.
10. Докажите, что составляющие духовного развития взаимосвязаны.
11. Как вы понимаете высказывание Василия Сухомлинского: «Воспитай в себе Человека — вот что самое главное, инженером можно стать за пять лет, учиться на человека необходимо всю жизнь»?

## ✦ Ситуационные задачи

Рассмотрите фотоиллюстрации. Назовите морально ответственных людей. Почему так думаете?



## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите, какие навыки необходимо формировать подростку, чтобы реализовать себя в жизни.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Составьте план достижения цели. Воспользуйтесь материалами параграфа. Вспомните шаги формирования адекватной самооценки, алгоритм принятия взвешенных решений, план самосовершенствования.

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

### § 13. ИДЕАЛЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

*Узнаете о признаках внешней и внутренней красоты, чертах характера, которые делают людей привлекательными; стратегиях рекламы, связанных с индустрией моды; возможных опасностях пластической хирургии, пирсинга и татуировок*

#### **!** Вспомните

Какие черты характера необходимо развивать подростку?  
Назовите признаки гармоничного развития подростка.

Красота привлекала внимание людей издавна. Люди любовались красотой природы, предметов, других людей и сами создавали красивые предметы.

Однако эталоны красоты в разные эпохи и даже у разных народов различаются. Так, красивую женщину XV века в XXI веке могут считать обычной внешности. Проходит время, сегодня нравится одно, завтра — другое. «Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними», — сказал древнеримский поэт Овидий. Однако красота человека — это не только внешняя привлекательность. Всегда уважали честных, смелых, трудолюбивых людей.



Нефертити  
(между 1353 – 1336 гг.  
до н.э.)



Леохар. Аполлон  
Бельведерский  
(фрагмент)  
(около 330 г. до н.э.)



Рогир ван дер Вейден.  
Портрет дамы  
(1460 г.)



Леонардо да Винчи.  
Мона Лиза  
(1505 г.)



Питер Пауль Рубенс.  
Женщина  
с зеркалом (1640 г.)



Соломия  
Крушельницкая  
(1872 – 1952 гг.)



Иван Гаврилюк  
(род. в 1948 г.)



Наталья Сумская  
(род. в 1956 г.)



Ольга Куриленко  
(род. в 1979 г.)

В Украине издавна ценилась нравственная красота человека. Это прежде всего доброта, искренность, бескорыстие, духовность. У детей воспитывали уважение к старшим, любовь к родителям, преданность семье, патриотизм. В произведениях украинской литературы отражены понятия о духовной и физической красоте человека тех времён.

В современном мире красивым считается человек, который ведёт здоровый образ жизни. У него спортивная фигура, ухоженные волосы, приветливый взгляд, дружелюбное выражение лица. Обычно такой человек жизнерадостный, с ним приятно общаться.

Итак, красота человека — это совокупность моральных и физических качеств, вызывающих положительные эмоции.



## Влияние модных тенденций на здоровье

Современные идеалы красоты формируются под влиянием моды и средств массовой информации. Телевидение, реклама, шоу-бизнес пропагандируют образы почти идеальных мужчин и женщин. Например, красавцы и красавицы с густыми волосами и белозубой улыбкой рекламируют товары и услуги, которые якобы помогают всем стать такими. Люди начинают думать о том, что их волосы и зубы значительно уступают «идеалу». И покупают предлагаемые товары, не задумываясь над тем, что при создании экранного образа использовали не только косметические средства, но и цифровые технологии. Человека могут убеждать, что его масса не соответствует «идеальным» показателям. Это делается для того, чтобы люди покупали те или иные препараты. Реклама современной одежды, украшений, отдыха постепенно внушает мысль о том, что только ультрамодные вещи, только пропагандируемое поведение способствуют успеху в учёбе и жизни.

Мировая индустрия красоты и моды пытается убедить в том, что человек, который не соответствует пропагандируемым идеалам, несовременен. У человека может возникнуть чувство неудовлетворённости своей внешностью или поведением. Но проанализируйте рекламу в средствах массовой информации. В большинстве случаев подчёркивают преимущества товара и одновременно внушают мысль о том, что внешность многих людей не соответствует этим искусственно созданным идеалам.

Секрет успешности людей заключается не в том, модные ли они, а в том, умеют ли они подчеркнуть свои достоинства. Следует положительно относиться к себе и своей внешности. Внешней привлекательностью мировые звёзды кино и шоу-бизнеса часто обязаны стилистам, фотографам, гримёрам, парикмахерам и даже пластическим хирургам. Одному изменили форму носа, другому — разрез глаз, а кому-то — даже пропорции тела.

Пластические хирурги помогают исправить врождённые или приобретённые недостатки внешности. В конце XX века услугами пластической хирургии начали пользоваться для омоложения и изменения черт лица и пропорций фигуры. Появилась мода на пластические операции. Однако любая операция связана с риском для здоровья. Может произойти заражение крови, специальные протезы — имплантанты — не всегда приживаются. Изувеченное лицо, стянутая кожа, неестественно большие губы — это только некоторые возможные последствия неудачного вмешательства в организм. Вследствие введения под кожу препаратов она теряет естественную эластичность. Человек становится зависимым от пластической хирургии.

Молодёжь иногда украшает тело с помощью пирсинга или татуировок.

**Пирсинг** (от английского слова *piercing* — «прокалывать», «пронизывать») — прокалывание различных частей лица и тела.

**Татуировка** (заимствовано с полинезийского языка, слово «тата» означает «рисунок») — введение чернил (краски) в дерму — средний слой кожи.

Подростки делают пирсинг и татуировки по разным причинам. Одни считают, что это модно, для других — это способ самовыражения, некоторые делают пирсинг и татуировки, чтобы не отличаться от друзей или наоборот — выделиться.

Помните, что пирсинг и татуировки должны делать только специалисты и только стерильными инструментами. От негативных последствий пирсинга и татуировок избавиться сложно. На месте прокола может воз-

никнуть воспаление, а когда снять украшения, остаются рубцы. А чтобы избавиться от татуировки, придётся делать операцию.

Каждому человеку, особенно молодому, важно чувствовать себя привлекательным. Однако следует помнить, что красота — это не только красивые черты лица и телосложение. Иногда человек с красивым лицом не вызывает симпатии. И наоборот, с человеком обычной внешности приятно общаться. Есть немало известных музыкантов, политиков, актёров, не имеющих внешности моделей. Но это не помешало им стать популярными. Ведь красота человека зависит также от его поведения, речи и образованности.

## Вывод

Эталоны красоты изменчивы. Следует критически относиться к идеалам физической красоты, рекламируемым индустрией моды. Необходимо помнить о том, что пластические операции по совершенствованию внешности могут иметь негативные последствия. Когда делают пирсинг и наносят татуировки, можно заразиться инфекциями, передающимися через кровь. Чтобы быть действительно красивым человеком, следует развиваться гармонично.

## Задания

1. Что такое красота?
2. Каковы современные представления о красоте человека?
3. Назовите признаки внешней привлекательности.
4. Каковы признаки внутренней красоты человека?
5. Какие черты характера следует развивать подростку?
6. Как связаны красота и здоровье?
7. По каким признакам вы определяете, что человек красив?
8. По каким причинам подростки делают пирсинг или татуировку? Объясните, как иначе можно достичь той же цели.
9. Как вы понимаете украинские пословицы: «Взгляни на вид и о здоровье не спрашивай», «Не красота красит, а ум»?

## Ситуационные задачи

Что посоветуете ровеснику, если:

- ❖ юноша считает, что сверстники уважают только физическую силу;
- ❖ девушка хочет быть похожей на персонажей рекламных роликов, поэтому постоянно наносит яркий макияж;
- ❖ юноша хочет сделать татуировку, чтобы старшие ребята приняли его в свою компанию?

## Поработайте в паре или группе

Назовите и обсудите качества и черты характера, которые, на ваш взгляд, делают людей привлекательными. Выведите формулу красоты для подростка.

## Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. По материалам периодических изданий, информации из сети Интернет (на выбор) приведите примеры возможных опасных последствий пластической хирургии.
2. Докажите, почему не стоит беспрекословно следовать моде. Обоснуйте своё мнение.

# УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ

## § 14. СОСТАВЛЯЮЩИЕ УМЕНИЯ УЧИТЬСЯ

*Узнаете больше о составляющих умения учиться; барьерах эффективного обучения; почему важно настраиваться на успех; научитесь развивать образное и творческое мышление*

### ! Помните

Что такое эффективное чтение?

### Важность настраивания на успех

Технологии быстро развиваются, поэтому современный человек должен быть хорошо образованным, а учиться — в течение всей жизни. Важно уметь учиться. Из изученного в 7 классе вы уже знаете, что умение учиться — это прежде всего интерес к получению новых знаний, способность усваивать информацию и слушать учителя на уроке, развивать память и внимание.

Необходимо научиться самостоятельно получать новые знания. А также сформировать умение самостоятельно работать с книгой и другими источниками информации.

Чтобы учиться эффективно, необходимо уметь выбирать цель, планировать работу, осознавать задачу, находить способ её решения, контролировать и оценивать ход и результат работы.

#### Выбор цели

Определить, чего хотите достичь, выполняя эту задачу

- ❖ Поступить в вуз
- ❖ Устроиться на работу
- ❖ Глубже изучить тему или предмет
- ❖ Изучить пропущенную тему
- ❖ Развить память и внимание
- ❖ Проконтролировать себя
- ❖ Усовершенствовать черты характера
- ❖ Подготовить выступление

#### Мотивация

Осознание того, для чего вам необходимо обучение и совершенствование

- ❖ Чтобы учиться с интересом
- ❖ Ощущать потребность в новых знаниях
- ❖ Найти средства и способы выполнить запланированное
- ❖ Углубить знания
- ❖ Это шаг на пути к цели

### Планирование времени

Соблюдение распорядка дня, рациональная организация обучения

Чередовать обучение и отдых, лёгкие и тяжёлые предметы во время выполнения домашних заданий. Готовиться к контрольным работам или экзаменам заранее. В конце дня подводить итоги работы. Выяснять, почему не выполнено запланированное.

### Решение задачи

Исполнительная часть запланированного

Не оставляйте вопросов без ответов. Информацию из разных источников записывайте в блокнот. Составляйте план, конспект, тезисы, логические схемы, обобщающие таблицы, диаграммы и т.п. Учитесь чётко формулировать предложения, аргументировать свою точку зрения. Не следует полагаться на подсказки и списывание. Применяйте знания на практике.

### Настраивание на успех

Уверенность в том, что выполните запланированное

Верьте в свои способности и таланты. Скажите себе: я хочу, я могу, я сделаю. Не позволяйте лени препятствовать достижению цели. Развивайте силу воли. Не бойтесь ошибок и неудач. Не теряйте веры в собственные силы. Будьте настойчивыми, не сдавайтесь. Действуйте уверенно.

### Контроль и оценка хода и результатов работы

На каждом этапе обучения обязательно оценивайте сделанное

Если сложно оценивать себя самому, обратитесь за помощью к друзьям или близким взрослым. Анализируйте причины неудач, исправляйте ошибки. Хвалите себя за каждый успех.

На пути к успешному обучению могут возникнуть препятствия — барьеры.

### Барьеры эффективного обучения

- ❖ Неумение пользоваться приёмами эффективного запоминания
- ❖ Вредные привычки
- ❖ Переутомление, недосыпание
- ❖ Несформированные навыки развития памяти, внимания, мышления
- ❖ Неумение пользоваться приёмами эффективного слушания и чтения
- ❖ Умственные перегрузки, стрессы

- ❖ Нерациональное питание
- ❖ Несформированные волевые качества

Бывает, что у ученика отсутствует мотивация учебной и познавательной деятельности, его не интересуют новые знания. Тогда ученику трудно решать познавательные задачи. Чтобы быть активным, творческим, интеллектуально развитым человеком, необходимо развивать логическое и творческое мышление.

### Развитие логического и творческого мышления

**Логическое мышление** — способность мыслить последовательно и не допускать противоречий в своих рассуждениях. Логика нужна для изучения и анализа информации.

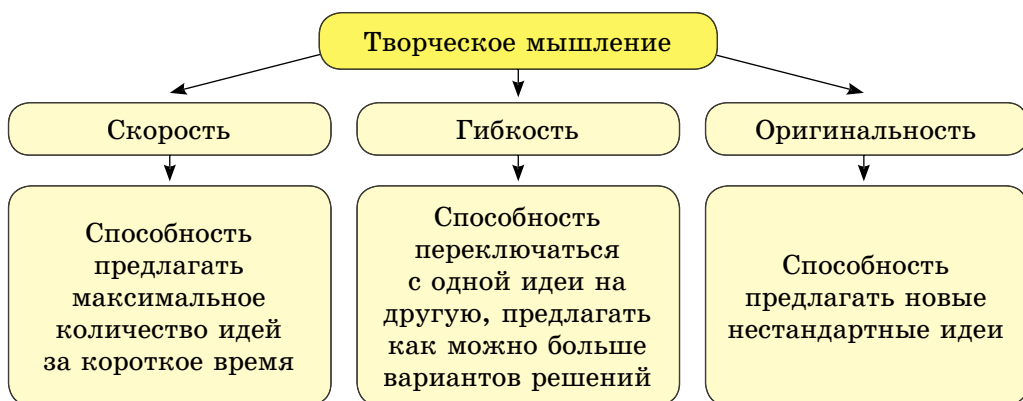
Эти качества мышления нужны и учёному, и юристу, и дипломату, и бизнесмену. Если их рассуждения и решения нелогичны, непоследовательны и противоречивы, это затрудняет принятие правильного решения и может привести к ложному выводу в научной работе, судебной ошибке, неправильным решениям и действиям во внешней политике или в стратегии развития бизнеса. В промышленном производстве и сельском хозяйстве нелогичность задач, инструкций, действий может быть опасной для здоровья и жизни работников или потребителей продукции.

В логическом рассуждении одни мысли (выводы) вытекают из других. Например, из утверждений «Мы — ученики 8 класса. Ученики 8 класса изучают “Основы здоровья”» следует: «Мы изучаем предмет “Основы здоровья”». Или из утверждений «Дети имеют право на образование. Я — ребёнок» следует: «Я имею право на образование».

Чтобы развить логическое мышление, стоит решать ситуационные задачи, логические задания, головоломки, отгадывать загадки. Многие игры также развивают логическое мышление. Например, шахматы, лабиринты, квесты (от английского слова *quest* — «поиск приключений»). Кроме логического мышления, квесты развивают ещё и изобретательность.

При работе с большим объёмом информации недостаточно использовать только логику. В современном мире чрезвычайно важна креативность — способность мыслить нестандартно, творчески, находить оригинальные решения и генерировать свежие идеи.

Творческое мышление объединяет следующие основные свойства.





Чтобы развивать творческое мышление, необходимо учиться выражать любые, даже странные мысли, которые, на первый взгляд, не помогут решить проблему. Не беспокоиться о замечаниях окружающих. Не осуждайте и не смейтесь над друзьями за такие мысли. Читайте фантастику, детективы, сказки. И кто знает, возможно, вы станете известным исследователем, изобретателем или путешественником, сможете изобрести неизвестные до сих пор лекарства, открыть новые острова или выяснить противоречивые исторические сведения.

Благодаря логическому и творческому мышлению было сделано множество изобретений. Те, кто умеет мыслить логически, анализировать свои действия, нестандартно решать стандартные проблемы, справятся с задачей, найдут выход из любой ситуации.

Если логическое мышление и воображение хорошо развиты, человек способен творчески мыслить и творчески решать задачи повседневной жизни.

## Вывод

В современном мире человеку необходимо учиться на протяжении всей жизни. Применять умение учиться. На каждом этапе обучения настраиваться на успех и действовать уверенно. Избегать барьеров на пути к успешному обучению. Чтобы достичь успеха в учёбе и жизни, следует развивать интеллектуальные способности, память, внимание, логическое и творческое мышление.

## Задания

1. Что способствует эффективному обучению?
2. Назовите барьеры, препятствующие успешному обучению.
3. Что такое логическое мышление?
4. Что способствует развитию логического мышления? Приведите примеры.
5. Что нужно делать для формирования творческого мышления? Приведите примеры игр, способствующих его развитию.
6. Объясните, почему важно анализировать и оценивать каждый этап обучения.
7. Как вы понимаете установку украинского поэта Тараса Шевченко «Учитесь, братья мои, думайте, читайте»?
8. Приведите примеры из литературных произведений, художественных кинофильмов или мультфильмов, из собственного опыта (на выбор), как творческое мышление и умение находить нестандартные решения помогли решить проблему или спастись.

## Поработайте в паре или группе

Обсудите, почему важно настраиваться на успех. Аргументируйте свою позицию.

## Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Составьте собственный план развития и совершенствования умения учиться. Воспользуйтесь материалами параграфа и знаниями, усвоенными в предыдущих классах.
2. Разработайте план устранения одного из барьеров обучения (на выбор).
3. Выполните упражнения для развития мышления.
  1. Возьмите наугад слово (сначала существительное, а потом можно и другие части речи) из любого текста. Как можно быстрее найдите десять случаев возможного использования и употребления этого слова.

2. Описанная ниже игра развивает умение находить ассоциативные сравнения и формулировать мысль понятнее.

Один участник рисует цветными карандашами на листе бумаги несколько квадратиков. Начинать можно, например, с 5–10 (хотя их количество может быть значительно больше). Другие игроки не видят порядок цветов. Участник, рисовавший квадратики, рассказывает о нарисованных цветах. Называть цвета, например «чёрный», «синий» и т.д., нельзя. Нужно называть предметы, которые будут давать представление о том, какой именно цвет имеется в виду. Например: если квадратики жёлтые, зелёные, красные, можно рассказать о лимоне, который упал на траву и с него начала течь кровь. Другие игроки должны нарисовать цветные квадратики в соответствии с цветами названных предметов и разместить их в указанной последовательности. Если какой-то цвет повторяется несколько раз, то каждый раз необходимо называть другой предмет. Так, красный цвет может быть обозначен первый раз словом «кровь», второй — словом «вино», третий — «помидор». Если кто-то из игроков отгадывает, о каких цветах идёт речь, то дальше описывает цвета он, приводя различные ассоциативные сочетания.

3. Придумайте, как можно использовать ненужные предметы (по 20 вариантов на каждый): пустая консервная банка; старая плетёная шапочка; лопнувший воздушный шарик; перегоревшая лампочка; списанный стержень от гелевой ручки.

4. Напишите с помощью рисунков короткое письмо другу в соответствии с описанием.

1. Позвони мне сегодня в 6 часов вечера.
2. Приходи вечером поиграть в футбол.
3. Давай вместе делать домашние задания.
4. Подари мне на день рождения щенка.
5. Принеси мне ножницы и цветную бумагу.

Передайте письмо адресату и проверьте, понял ли он его содержание.

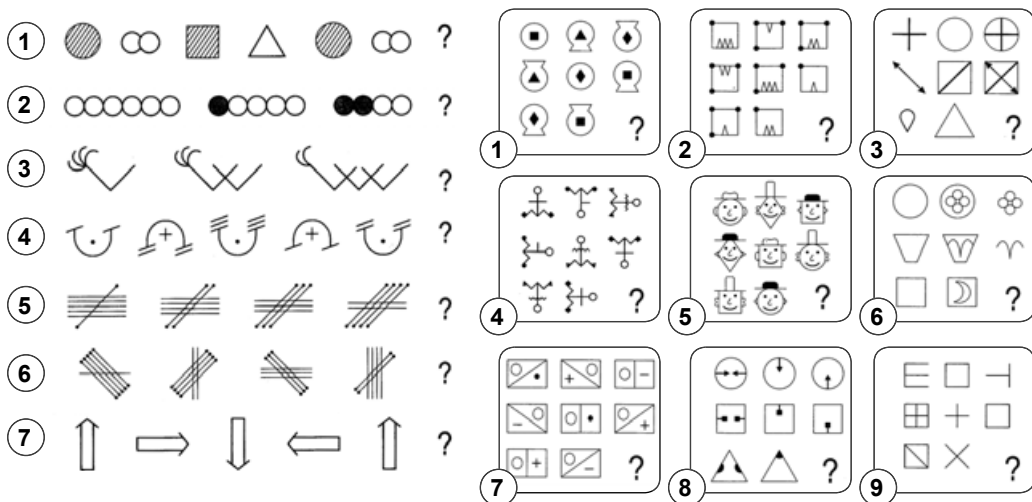
5. Напишите 5 прилагательных, которые больше всего подходят к выбранному вами предмету, и 5, которые совсем не подходят.

Например:

Шоколад — горький, вкусный, любимый, натуральный, белый.

Шоколад — стеклянный, бархатный, летний, загадочный, жареный.

6. Рисунки в каждой строке меняются по определённом правилу. Догадайтесь, какой рисунок следует поставить вместо вопросительного знака.



## § 15. РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

*Узнаете о принципах эффективного запоминания; о том, как улучшить память и внимание; научитесь составлять карты памяти; отработаете приёмы подготовки к контрольной работе*

### **!** Вспомните

Что такое память?

Что такое внимание?

Издавна люди искали способы усвоения знаний, совершенствовали техники запоминания. От имени древнегреческой богини памяти Мнемозины происходит термин «мнемоника», что означает «искусство запоминания». Сейчас разработано немало способов, приёмов и методов, облегчающих запоминание. Используя их, ученики быстрее обрабатывают, анализируют, усваивают, систематизируют и лучше запоминают информацию.

### Основные методы эффективного запоминания

#### Ассоциация

Связывание одного элемента с другим. То, что надо запомнить, ассоциируется с известным предметом. Например, когда мы видим рисунок саней, вспоминаем зиму, то есть санки ассоциируются с зимой. Различают ассоциации по смежности, по сходству, по контрасту. Ассоциация по смежности используется, например, при заучивании иностранных слов и запоминании размещения предметов. Ассоциация по сходству применяется при сравнении различных типов одного предмета, например самолётов или зданий. Ассоциация по контрасту используется, когда сравниваются противоположные свойства предметов. К примеру, маленькое — большое, белое — чёрное, чистое — грязное.

#### Воображение

Способность реально представлять то, о чём думаете. Альберт Эйнштейн считал, что воображение важнее знания. «Знания ограничены, тогда как воображение охватывает весь мир, стимулируя прогресс, порождая эволюцию», — говорил он. Когда вы фантазируете, представляете что-то, у вас развивается воображение.

#### Нестандартность

Создаются необычные, яркие образы, вызывающие недоумение. Используйте как можно больше цветов. Выдумывайте точные, но простые образы. Сложные образы плохо запоминаются.

### **Синестезия (одновременное ощущение)**

Использование различных ощущений во время запоминания. Создаются образы, например зрительные, слуховые, тактильные (ощущение от прикосновения), кинестетические (ощущение от движения и пространственной ориентации), вкусовые.

### **Порядок, логика, структура**

Приводите в порядок образы, создавайте их структуры. Разрабатывайте алгоритмы, деревья решений, карты памяти.

### **Изменение, юмор**

Создаются образы, в которых изменены размер, форма или свойства. Образ, имеющий несвойственные ему качества, смешон и запоминается лучше. Можно изменить количество образов.

### **Движение, активное действие**

Подвижные образы запоминаются лучше. Создавая ассоциативные связи, представляйте, что образы (сами или с вашей помощью) «оживают». К примеру, бегают, прыгают или плавают.

### **Положительная информация**

Положительная информация запоминается лучше, чем отрицательная. Мозг «блокирует» негативную информацию, пытается избавиться от неё.

Чтобы эффективно запомнить информацию, следует использовать несколько принципов одновременно. Обычно каждый выбирает удобные для себя приёмы и методы запоминания.

## **Развитие памяти и внимания**

Благодаря памяти человек накапливает знания и опыт. Чтобы запомнить большой объём учебного материала, необходимо научиться сосредотачиваться на смысле материала. Поэтому, кроме памяти, следует развивать внимание. Развитию внимания способствуют следующие факторы.

**Тишина.** Внимание отвлекают посторонние звуки — телевизор, шум на улице, разговоры окружающих, громкая музыка, шум транспорта — сосредоточиться сложно. Попросите близких, чтобы не мешали, когда вы выполняете домашние задания. Выключите телевизор, радио, телефон.

**Соблюдение правил организации рабочего места.** Рабочий стол должен быть хорошо освещён, а стул — удобен. Уберите с рабочего места лишние книги, плеер, мобильный телефон. На столе должны быть учебник, тетрадь, ручка, карандаш и т.д.

**Мотивация.** Выясните, для чего вам нужны знания (получить высокий балл по контрольной работе или итоговому тесту, иметь уважение друзей, доставить удовольствие близким, преодолеть трудности, быть уверенным в собственных силах и т.д.).

**Эффективное чтение.** Используйте и совершенствуйте навыки эффективного чтения. Обогащайте словарный запас. Иногда сосредоточиться на новом материале мешают новые непонятные слова в тексте. Если в тексте нет объяснения нового слова, найдите толкование в словаре или спросите у взрослых.

**Активное слушание.** Совершенствуйте навыки активного слушания. Будьте внимательными и сосредоточенными во время объяснения нового материала. Старайтесь понять то, что объясняют. Если что-то не понимаете, не стесняйтесь переспросить. Запоминайте новый материал во время закрепления его на уроке. Повторяйте изученное дома.

**Чередование учёбы и отдыха.** Известно, что внимание снижается примерно через час после начала работы. Стоит отдыхать по 5–10 минут через каждый час обучения. Можно перекусить или выполнить несколько физических упражнений.

### Создание карты памяти

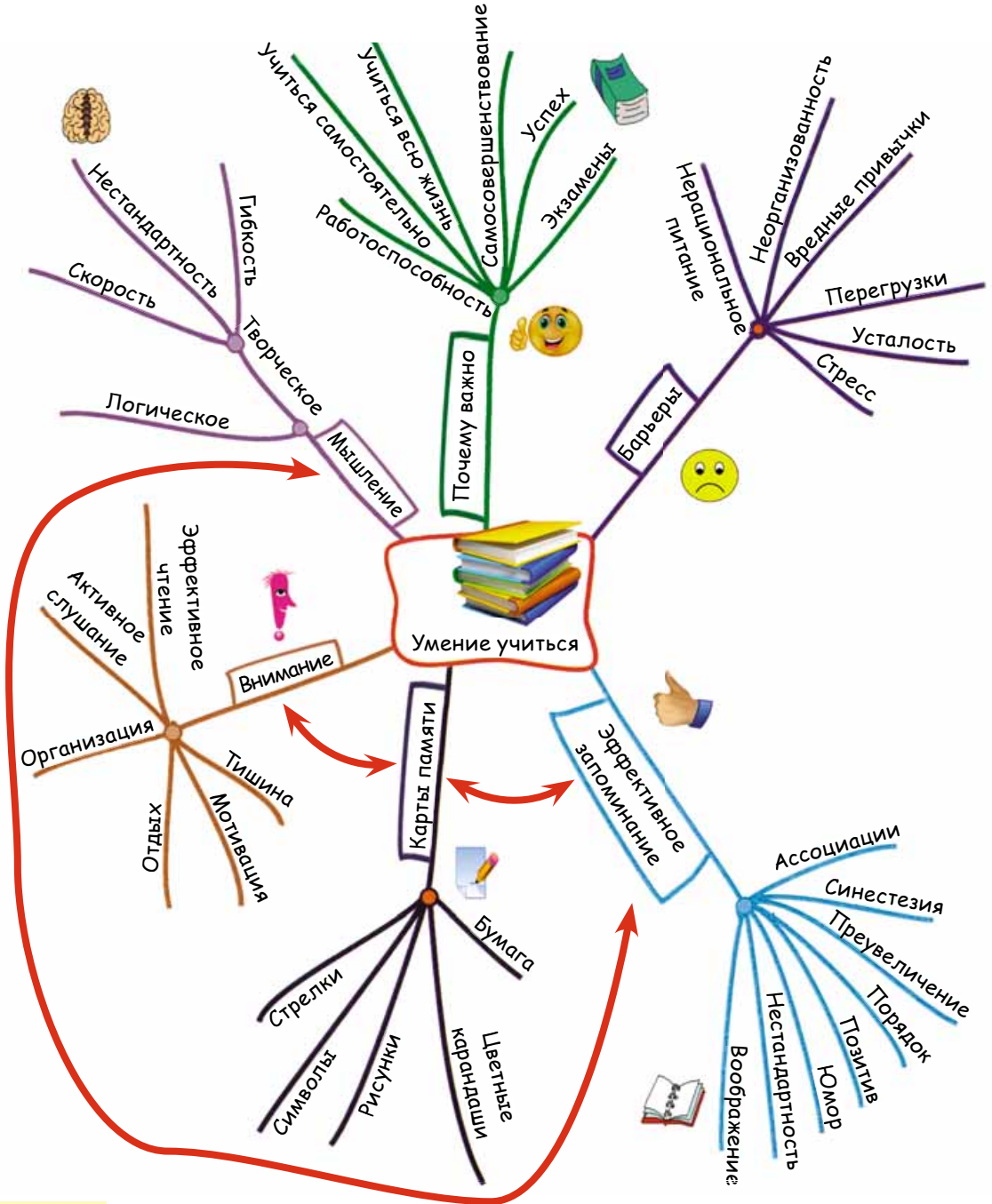
Во время учёбы, а тем более во время подготовки к контрольной работе или экзаменам, приходится осваивать большой объём учебного материала. Вместо традиционных конспектов составьте карты памяти. На них вы создадите целостный образ учебного материала, сделаете наглядными не только основные понятия, но и взаимосвязи между ними.

Этапы составления карты памяти:

- ❖ Представьте, что любая тема — дерево, на ветвях которого содержится взаимосвязанная информация.
- ❖ Напишите или нарисуйте символами название темы в центре листа и «ветви» от неё.
- ❖ Напишите на «ветвях» предложения или слова, которые приходят на ум. Не ограничивайте количество идей. Используйте для указания каждого пункта одно-два слова или символа. Запишите как можно больше мыслей и нарисуйте как можно больше рисунков. Пишите печатными буквами — их легче читать и запоминать.
- ❖ Размещайте взаимосвязанные пункты на одной и той же «ветви». Каждая «ветвь» может иметь разветвления-уточнения.

- ❖ Некоторые понятия, возможно, связаны не только с основной темой, но и между собой. Когда все идеи записаны на бумаге, стрелками разного цвета обозначьте связи между понятиями. Заканчивая «ветвь», обведите её цветной рамкой. Регулярно дополняйте карту.

### Карта памяти темы «Умение учиться»



## Подготовка к контрольной работе или экзаменам

Чтобы успешно подготовиться к контрольной работе, итоговому тесту или экзаменам, воспользуйтесь всеми приобретёнными знаниями по теме, приёмами эффективного запоминания и концентрации внимания, умением управлять эмоциями. Составьте также план подготовки. Примите во внимание следующие советы.

### Советы по успешной подготовке

<p><b>В течение учебного года</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Учиться систематически</li><li>❖ Настраиваться на успех</li><li>❖ Обращать особое внимание на сложный материал</li><li>❖ Записывать главное, составлять схемы и таблицы</li><li>❖ Записывать самое важное на карточках</li><li>❖ Пользоваться не только учебником, подбирать информацию из других источников</li><li>❖ Составлять карты памяти для каждого изученного раздела или темы</li></ul>
<p><b>За несколько недель (дней) до контрольной работы или экзамена</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Составить план подготовки</li><li>❖ Использовать методы самоконтроля</li><li>❖ Распределить нагрузку равномерно: лучше готовиться по часу в день, чем по 5 часов в последние три дня</li><li>❖ Не тратить время за компьютерными играми или перед телевизором</li><li>❖ Повторить теоретический материал учебника</li><li>❖ Выполнить тренировочные упражнения</li><li>❖ Обратиться за помощью, если не можете справиться самостоятельно</li><li>❖ Пересмотреть записи в тетрадях или на карточках</li><li>❖ Составить или дополнить карты памяти</li><li>❖ Чередовать учёбу и отдых</li></ul>
<p><b>Накануне контрольной работы или экзамена</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Пересмотреть самый важный материал вечером перед сном или с утра</li><li>❖ Не засиживаться допоздна</li><li>❖ Хорошо отдохнуть, выспаться</li><li>❖ Позавтракать</li><li>❖ Взять с собой конфету или шоколадку</li><li>❖ Не общаться с теми, кто нервничает</li><li>❖ Не повторять материал до последней минуты</li><li>❖ Быть уверенными в своих силах</li></ul>

После контрольной работы или экзамена не волноваться из-за результата. Если справились — хорошо. Если получили низкий балл — не расстраиваться. Проанализировать ошибки, сделать выводы.

## Вывод

Для того чтобы быстро овладеть информацией, необходимо развивать и совершенствовать память и внимание. Знать и применять методы и приёмы эффективного запоминания, уметь концентрировать внимание на материале. Чтобы успешно подготовиться к контрольной работе, тесту или экзамену, следует планировать своё время, владеть приёмами эффективного запоминания и концентрации внимания, научиться управлять эмоциями. Уметь составлять карты памяти.

## Задания

1. Назовите основные методы эффективного запоминания.
2. Охарактеризуйте методы запоминания.
3. Какие факторы способствуют развитию внимания?
4. Почему важно развивать внимание?
5. Расскажите, как успешно подготовиться к контрольной работе или экзамену.

## Поработайте в паре или группе

1. Выполните упражнение на тренировку внимания.  
Положите на стол 10 различных предметов. По очереди каждый отворачивается от стола, а остальные быстро меняют предметы местами. Тот, кто отворачивался, рассматривает предметы и рассказывает, что изменилось.
2. Упражнение «Поиск аналогов». Способствует развитию умения классифицировать предметы или явления по их признакам. Называется любой предмет, например «вертолёт». Необходимо назвать как можно больше его аналогов, то есть предметов, имеющих с ним общие признаки. Следует также систематизировать эти признаки по группам в соответствии с выбранными качествами. Например, «птица», «бабочка» (общий признак: летают и садятся); «автобус», «поезд» (общий признак: транспортное средство); «турбина» (общий признак: важные детали вращаются) и т.п. Побеждает тот, кто назовёт больше всего групп аналогов.

## Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Составьте план подготовки к контрольной работе или экзамену. Отметьте срок выполнения каждого пункта плана.
2. Потренируйтесь составлять карты памяти различных предметов. Приобщите к работе друзей. Дополняйте и делайте взаимопроверку составленных карт.
3. Развивайте память и внимание.
  1. Прочитайте любой текст. Применяя принципы эффективного запоминания, запомните текст как можно быстрее. Перескажите его друзьям или близким. Они могут проверить, правильно ли вы запомнили и пересказали текст.
  2. «Повтори наоборот». Один ученик зачитывает 1–2 сложных слова — другой повторяет их, проговаривая наоборот. Например: *бук — куб, полк — клоп. Раб, зал, сон, кот, марш, топор.*
  3. «Запомните и нарисуйте». Ведущий демонстрирует на протяжении 3–5 секунд простые геометрические фигуры. После этого остальные отображают их в тетради по памяти.  
Для усложнения упражнения количество фигур можно увеличивать, а также менять их на другие знакомые объекты.





# СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



4

# ТЕМА 1. СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

## § 16. ОБЩЕНИЕ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

*Узнаете о важности равноправного общения юношей и девушек*

### **!** Вспомните

Какие советы следует соблюдать, чтобы общение было эффективным?

Отношения между людьми разного пола формируются с детства и проходят несколько этапов.

#### **Детство**

Мальчики и девочки играют и общаются вместе. Постепенно осознают половые отличия. Дети начинают играть в различные игры. Мальчики больше дружат с мальчиками, девочки — с девочками. Важно, чтобы дети научились доброжелательно общаться, помогать друг другу, защищать тех, кто слабее, независимо от пола.

#### **Подростковый возраст**

Период интенсивного физического и интеллектуального развития. Подростки должны осознать, что каждый из них — уникальная личность. И хотя все отличаются чертами характера и способностями, каждый ценен для общества независимо от пола. У девочек и мальчиков меняется поведение, появляются больше отличий в предпочтениях. Однако они вместе учатся и проводят досуг. Подростки интересуются внутренним миром другого человека. Ребята впервые влюбляются.

#### **Юность**

Период перехода от подростковой зависимости к взрослой ответственности и самостоятельности. Продолжается биологическое и социальное созревание молодёжи. Круг общения со сверстниками расширяется. В то же время возникает симпатия к кому-то одному противоположного пола. Эмоциональная близость со временем может перерасти в любовь. Важно, чтобы каждый понимал, что мужчина и женщина — это половой признак, биологическая характеристика организма. Однако, независимо от своего пола, каждый может выполнять в обществе любую социальную роль в соответствии со своим призванием и желанием.

#### **Зрелость**

Молодёжь достигает биологической и социальной зрелости и может создать семью. Социально зрелый человек соблюдает моральные и этические нормы общества. Действует ответственно, понимает, что мужчины и женщины имеют равные права и равные возможности в обществе.

В средствах массовой информации всё чаще используется слово «гендер». Чем же гендер отличается от пола?

**Пол** — понятие биологическое, то есть определяет, кем является человек: мужчиной или женщиной.

**Гендер** (от английского слова *gender* — «пол», от латинского *genus* — «род») — это понятие социальное и культурное. Это слово характеризует социальное поведение женщин и мужчин. Поэтому гендер называют ещё «социальным полом».

#### Признаки пола:

- ❖ мужчины и женщины имеют соответствующие биологические признаки;
- ❖ не зависят от страны и культуры;
- ❖ не зависят от внешнего воздействия;
- ❖ не изменяются со временем.

#### Признаки гендера:

- ❖ присущи людям обоих полов;
- ❖ меняются в разных странах;
- ❖ зависят от культурных традиций;
- ❖ могут со временем меняться.

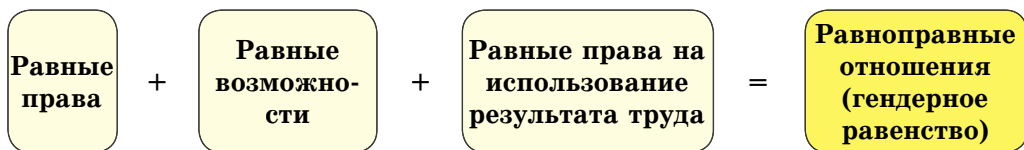
Поскольку отношения людей издавна строились прежде всего как общие женщин и мужчин, половые отличия преобладали над индивидуальными характеристиками людей. От них ожидали определённого поведения, соответствующего их полу. Поэтому сформировались **гендерные стереотипы** — представление о том, как должны вести себя мужчины и женщины.

На гендерные стереотипы влияют факторы социальной среды: семья, учителя, средства массовой информации. Девочкам традиционно дарят куклы, мальчикам — машинки. Во время игр девочки чаще бывают медсёстрами и учительницами, мальчики — командирами, капитанами, пилотами. Так закладываются различные стандарты поведения, постепенно формируя гендерные стереотипные роли мужчины и женщины, которые в обществе считают присущими только мужчине или женщине. Например, женщина должна быть заботливой, хозяйственной, нежной, чувствительной, эмоциональной и скромной. Для мужчин характерны мужество, сила, сдержанность, настойчивость, уверенность в себе и честолюбие.

Однако поведение каждого человека может сочетать черты, свойственные не только своему, но и противоположному полу. Так, женщины могут быть хозяйственными, чувствительными, но и честолюбивыми и настойчивыми, мужчины — заботливыми, нежными, эмоциональными и одновременно мужественными и сильными.

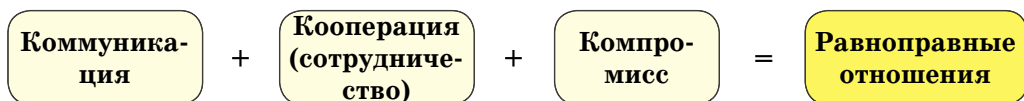
В современном мире уже никого не удивляют женщины-политики, женщины-академики, женщины, которые занимаются бизнесом. В то же время увеличилось количество мужчин, работающих в сфере услуг.

Когда речь идёт о гендере, имеется в виду возможность для самореализации человека независимо от пола. Для полноценного развития и самореализации человеку нужно избавляться от стереотипов мышления о поведении мужчин и женщин. Свобода от подобных стереотипов (а по сути — предрассудков) даёт человеку возможность сохранить здоровье. В современном мире женщины и мужчины имеют равные права и возможности для самореализации, а также равные права на использование результатов труда.



### Советы по равноправному общению юношей и девушек

Могут ли дружить девушки и парни? Конечно! Дружба между юношами и девушками естественна. Чтобы отношения между ними были равноправными, необходимо соблюдать правила трёх «К».



Чтобы быть верными и надёжными друзьями, следует формировать качества и черты характера, способствующие дружеским отношениям.



Настоящая дружба обычно предполагает уверенный демократический стиль общения и гендерное равенство. Друзья уважают друг друга независимо от пола. И юноши, и девушки свободно высказывают мнения, обсуждают их и совместно принимают решения с учётом интересов и желаний друг друга. Равноправное общение способствует хорошему настроению и успешному выполнению социальных ролей.

### ➔ Вывод

Отношения между людьми разного пола формируются с детства. Важно, чтобы отношения и общение между юношами и девушками были равноправными.

## ? Задания

1. Что такое пол?
2. Что такое гендер?
3. Назовите признаки пола и гендера.
4. Что такое гендерные стереотипы? Приведите примеры.
5. Какие качества и черты характера следует развивать подросткам, чтобы дружба была прочной и равноправной?
6. Объясните, что такое гендерное равенство. Приведите примеры.
7. Какой стиль общения важен для равноправных отношений? Почему так думаете?
8. Объясните, почему в обществе до сих пор существуют гендерные стереотипы.
9. Могут ли, по вашему мнению, искренне дружить девушка и парень? Почему? Ответ обоснуйте.
10. Объясните высказывания политического деятеля США Бенджамина Франклина: «Выбирай друга не спеша, ещё меньше торопись променять его».
11. Вспомните художественные произведения, кинофильмы или мультфильмы (на выбор), в которых речь идёт о дружбе юношей и девушек. Какие черты характера им присущи? Как их отношения помогают им преодолевать трудности, решать жизненные ситуации?

## ✦ Ситуационные задачи

Есть ли, на ваш взгляд, в описанных ситуациях признаки гендерного неравенства и гендерных стереотипов? Почему? Ответ обоснуйте.

1. Объявление о приёме на работу содержит требования относительно возраста, пола и внешности будущего работника.
2. Работу в сфере образования, здравоохранения, социальной сфере считают «женскими» профессиями.
3. Руководящие высокооплачиваемые должности обычно предлагают мужчинам, не принимая иногда во внимание опыт работы и профессиональные качества.

## ▲ Поработайте в паре или группе

1. Обсудите принципы равноправного общения юношей и девушек. Приведите аргументы в пользу гендерного равенства.
2. Обсудите, можно ли считать гендерным неравенством ситуации, когда мужчины пропускают женщин вперёд в дверях и помогают выйти из транспорта. Почему так думаете? Обоснуйте свою точку зрения.
3. Обсудите, зависит ли успех в учёбе от пола школьника.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Есть ли, на ваш взгляд, в описанных ситуациях признаки гендерного неравенства и гендерных стереотипов? Что посоветуете подросткам в этих ситуациях? Как действовали бы вы?

1. Девушка посещает кружок по авиамоделированию. Другие девушки не хотят дружить с ней, считая, что у них нет общих интересов.
2. Юноши не хотят играть в шахматы с девушками, считая, что игра в шахматы «не женское дело».
3. Домашнее хозяйство — дело женщин, а не мужчин.
4. Парень занимается танцами. Другие ребята из класса считают танцы «не мужским занятием».

## § 17. ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

*Узнаете больше о влиянии психоактивных веществ на развитие репродуктивной системы подростков; усовершенствуете навыки эффективного отказа от опасного предложения относительно употребления психоактивных веществ*

### **!** Вспомните

Назовите наиболее распространённые мифы и факты о причинах употребления подростками психоактивных веществ.

Почему важно приобретать навыки эффективного отказа?

Ростом и телосложением восьмиклассники догоняют старших братьев и сестёр или даже перегоняют родителей. Но некоторые подростки считают, что будут действительно взрослыми, если станут курить и употреблять алкогольные напитки или наркотические вещества.

Однако вы уже знаете, что употребление психоактивных веществ вредит здоровью и быстро вызывает зависимость. Негативно влияет употребление психоактивных веществ и на репродуктивную (от латинских слов *re* — «ещё раз» и *productio* — «производство») систему подростков.

### **Влияние психоактивных веществ на репродуктивную систему подростка**

#### **У юношей**

- ❖ Уменьшается уровень мужского гормона — тестостерона, вместо этого растёт уровень женских гормонов, которые тоже есть в организме мужчин.
- ❖ Замедляется развитие половых желез и со временем может даже приостановиться.
- ❖ Могут ослабевать мышцы, распределение жировых клеток может происходить по женскому типу и др.

#### **У девушек**

- ❖ Снижается уровень женских половых гормонов, повышается уровень мужского гормона, что вызывает рост волос на теле и даже на лице.
- ❖ Нарушаются функции незрелых органов репродуктивной системы, замедляется развитие половых желез, снижается способность к зачатию.
- ❖ Могут рождаться дети с недостатками физического и умственного развития.

Чтобы сохранить здоровье, следует отказываться от опасных предложений по употреблению психоактивных веществ, уметь противодействовать давлению компании, совершенствовать навыки эффективного отказа.



Варианты возможных ответов:

- ❖ Мне не нравится вкус алкоголя.
- ❖ Мне не нравится запах сигарет.
- ❖ Мне не нравится ощущение после алкоголя и сигарет.
- ❖ Пить и курить? Зачем?
- ❖ Не хочу рисковать здоровьем.
- ❖ Не хочу терять контроль над собой.
- ❖ Хочу управлять собственными поступками и жизнью.

Чтобы быть успешными и счастливыми, выбирайте здоровый образ жизни.

## ➔ Вывод

Курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ приводят к нарушениям в функционировании репродуктивной системы подростков. Чтобы сохранить здоровье, нужно уметь противодействовать давлению и отказываться от предложений употребить психоактивные вещества.

## ? Задания

1. Какие вредные привычки негативно влияют на репродуктивное здоровье подростков?
2. Расскажите, чем грозит употребление психоактивных веществ будущим родителям.
3. Какие навыки следует формировать подростку, чтобы не приобрести вредных привычек?
4. Прислушиваетесь ли вы к советам родителей не употреблять алкоголь и не курить? Почему?
5. Как вы понимаете высказывание известного украинского учёного Николая Амосова: «Добыть и сохранить здоровье может только сам человек»?

## ✦ Ситуационные задачи

Как действовать, если в компании предлагают закурить и никто не отказывается?

## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите, как противодействовать давлению компании сверстников, если предлагают употребить алкогольный напиток. Разыграйте сценку, используя свои варианты ответов или описанные в параграфе.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Рассмотрите рисунки. Как действовать подросткам в этих ситуациях? Ответ обоснуйте.





## § 18. ПОСЛЕДСТВИЯ РАННИХ ПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

*Узнаете о причинах и последствиях для здоровья ранних половых отношений и подростковой беременности; научитесь проявлять чувство симпатии без половых отношений*

### **!** Вспомните

Почему следует уметь отказываться от опасных предложений?  
Почему важно вести себя уверенно?

Взрослая жизнь — это умение брать на себя ответственность за собственные решения, за судьбу другого человека. Но пока вы не можете этого сделать. Вы на пути к социальной зрелости. Недостаточно быть физически здоровыми. Нужна ещё и зрелость ума, а также экономическая возможность обеспечить достойную жизнь себе и будущим детям.

Иногда подростки считают, что они уже взрослые, поэтому могут делать всё, что захотят. Но, несмотря на кажущуюся зрелость, их организм ещё не готов к рождению детей. Необходимо помнить, что ранние половые отношения могут привести к негативным последствиям: психологическим травмам, непониманию со стороны окружающих, заражению болезнями, передающимися половым путём, или нежелательной беременности. Те, кто часто меняет партнёров, вступает в интимные отношения в состоянии алкогольного опьянения, рискуют собственным здоровьем. Кроме того, обычно первые половые контакты подростков бывают случайными. Чаще всего начинает раннюю половую жизнь тот, кто не умеет ответственно принимать решения. Или не знает о возможных негативных последствиях. Но следует помнить, что ни уговоры, ни давление сверстников, ни стремление к новым ощущениям не являются причиной для того, чтобы решиться на ранние интимные отношения. Заботьтесь о своём здоровье постоянно.

### Причины ранних половых отношений подростков

**Причина.** Стремление почувствовать себя взрослыми.

**Противодействие.** Чтобы повзрослеть, следует развивать интеллектуальные способности, уметь принимать взвешенные решения, приобретать навыки уверенного поведения, адекватной самооценки. Быть ответственными.

**Причина.** Желание не отличаться от других.

**Противодействие.** Не поддаваться давлению. Уметь спокойно, но убедительно отказаться от опасного предложения. Развивать навыки критического мышления. Принимать решение самостоятельно и ответственно.

**Причина.** Не знают или не задумываются о возможных последствиях.

**Противодействие.** Найти информацию в учебнике и других источниках, обсудить проблему со взрослым. Помнить, что каждый сам отвечает за собственное здоровье.

**Причина.** Употребление психоактивных веществ.

**Противодействие.** Приобретать полезные навыки. Рискованное поведение не решает проблем, а может повлечь за собой новые, связанные со здоровьем.

**Причина.** Чтобы доказать свою любовь, сохранить отношения, удержать любимого человека.

**Противодействие.** Отношения основываются на преданности, верности, доверии, общих интересах и предпочтениях. Существует много других способов выразить чувства симпатии, влюблённости, кроме половых отношений. Например, вместе слушать музыку, просматривать кинофильмы, заниматься танцами или туризмом, гулять на природе. Говорить друг другу хорошие слова, писать письма и сообщения. Радоваться успехам друг друга, помогать преодолевать трудности. Делать друг другу маленькие сюрпризы.

Среди последствий ранней половой жизни — ранняя беременность. Нежданная беременность в большинстве случаев приводит к стрессу и заканчивается абортом (искусственным прерыванием беременности). Хирургическая операция часто приводит к негативным последствиям для репродуктивного здоровья. Из-за первого аборта женщина может стать бесплодной.

Подростки имеют маленький жизненный опыт, поэтому им ещё трудно сделать правильный выбор относительно начала половой жизни. В любой сложной ситуации обращайтесь за советом и за помощью к опытным людям — родителям, близким взрослым, психологу, учителю, врачу. Позвоните бесплатно на Всеукраинскую линию доверия для детей и молодёжи по телефону: 8-800-500-21-80.

Помните, что здоровье ваших будущих детей зависит от вашего поведения сейчас.

## **Вывод**

Ранние половые отношения подростков опасны для их здоровья. Чтобы избежать нежелательных последствий, следует принимать взвешенные ответственные решения. Уметь проявлять чувство симпатии без половых отношений. Заботиться о собственном здоровье постоянно.

## ? Задания

1. Какими могут быть последствия ранних половых отношений подростков?
2. Как ранние половые отношения влияют на психологическое состояние подростков?
3. Назовите последствия ранних половых отношений на репродуктивное здоровье подростков.
4. Как можно выразить чувства симпатии без половых отношений? Приведите примеры.
5. Почему подросткам следует воздерживаться от ранних половых отношений? Ответ обоснуйте.
6. Объясните, почему половые отношения связаны с ответственностью перед другим человеком.

## ✦ Ситуационные задачи

Рассмотрите фотоиллюстрации. Можно ли назвать проявлением симпатии эти ситуации? Почему?



## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите причины, по которым подросткам следует воздерживаться от ранних половых отношений.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Вспомните жизненные ситуации, примеры из литературы, когда влюблённые рано вступили в половые отношения. Проанализируйте, как сложились дальнейшие отношения молодых людей. Если бы они обратились к вам, что посоветовали бы им вы? Почему?
2. Объясните, какие жизненные навыки и черты характера необходимо формировать подросткам, чтобы сохранить здоровье. Воспользуйтесь схемой «Причины ранних половых отношений подростков» на с. 87–88.
3. Как бы вы выразили чувство симпатии к человеку, который вам нравится?

## § 19. ОПАСНОСТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ ВИЧ И ИНФЕКЦИЯМИ, ПЕРЕДАЮЩИМИСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ (ИППП)

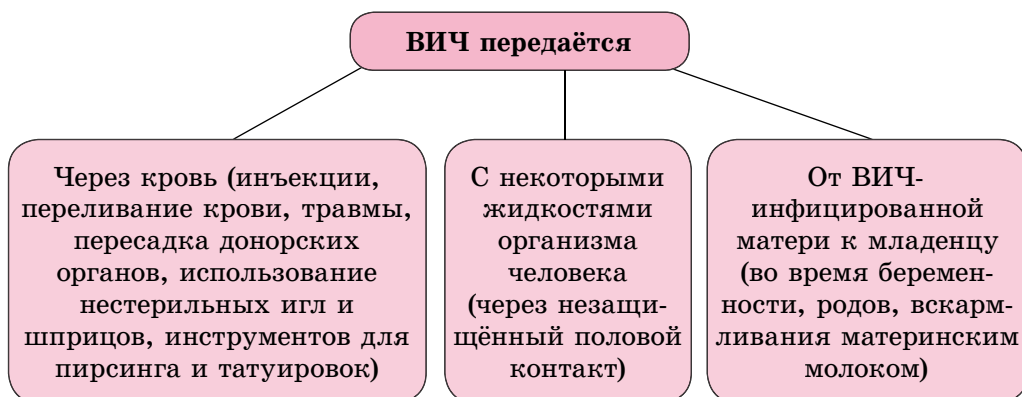
Узнаете об инфекциях, передающихся половым путём; опасном влиянии ВИЧ и ИППП на организм; научитесь предохраняться от ИППП

### ! Вспомните

Почему к ВИЧ-инфицированным следует относиться толерантно?

Вы помните, что ВИЧ-инфекция — опасное инфекционное заболевание. Вирус, вызывающий заболевание, очень быстро размножается в организме человека: за 1–2 суток в организме инфицированного насчитывается до 1 млрд вирионов. ВИЧ разрушает прежде всего иммунную систему человека.

Вы уже знаете, как ВИЧ проникает в организм человека.



Развитие заболевания зависит от возраста человека, состояния его здоровья, образа жизни. В случае своевременного лечения, при поддержке и помощи родных и близких ВИЧ-позитивным людям удаётся бороться с болезнью, учиться, работать.

Вспомните, что ВИЧ не передаётся:



через воздух,  
при кашле,  
чихании



при общении,  
объятиях,  
дружеских  
поцелуях



при  
рукопожатии



через пищу,  
посуду



через воду;  
во время  
пользования  
бассейном



во время пользова-  
ния ванной;  
полотенцами, по-  
стельным бельём



с укусами  
насекомых



во время  
пользования  
туалетом

Половым путём передаются более 40 ИППП, вызванных бактериями (например, гонорея, хламидиоз, сифилис, мягкий шанкр, токсоплазмоз) или вирусами (например, генитальный герпес, гепатит С, папилломатоз, ВИЧ).

ИППП негативно влияют на здоровье. Иногда лекарства уничтожают возбудителя инфекции, но последствия поражения могут остаться на всю жизнь. Некоторые ИППП могут вызвать болезни сердца, органов репродуктивной системы, поразить головной мозг.

Запомните признаки ИППП:

- ❖ зуд и жжение половых органов;
- ❖ боль и жжение во время мочеиспускания;
- ❖ сыпи, язвы, пузырьки, бородавки вокруг половых органов;
- ❖ необычные выделения из половых органов;
- ❖ неприятный запах выделений;
- ❖ увеличение лимфоузлов;
- ❖ повышение температуры тела.

Для того чтобы обезопасить себя от инфекционной болезни, следует принимать профилактические меры.

### Профилактика ИППП

Действия человека	Меры государства
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Соблюдать правила личной гигиены: не пользоваться чужим бельём, полотенцем, мочалкой, зубной щёткой, помадой и т.п., поскольку некоторые инфекции передаются контактно-бытовым путём</li> <li>❖ Воздерживаться от ранних половых отношений</li> <li>❖ Иметь половые отношения с одним партнёром</li> <li>❖ Защищаться во время полового контакта</li> <li>❖ Не допускать попадания биологической жидкости другого лица на повреждённую кожу или слизистую оболочку</li> <li>❖ В случае подозрения на заражение не заниматься самолечением. Немедленно обратиться к врачу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Санитарно-просветительская работа среди детей и молодёжи об опасности ранних половых отношений, предупреждении алкоголизма и наркомании, способствующих распространению ИППП</li> <li>❖ Профилактические осмотры, в т.ч. в «Клиниках, дружественных к молодёжи»</li> <li>❖ Обследование людей, принадлежащих к группе риска</li> <li>❖ Анонимное обследование и лечение пациентов, сохранение врачебной тайны в отношении больных</li> </ul>

Чтобы избежать заболеваний, молодёжь должна проходить профилактические осмотры, вести себя достойно и принимать взвешенные решения.

## ▶ Вывод

Рискованное половое поведение может привести к инфицированию ИППП. Надёжная защита от инфицирования ВИЧ и ИППП — ваше уверенное поведение и умение принимать взвешенные решения.

## ? Задания

1. Назовите пути инфицирования ВИЧ и ИППП.
2. Назовите бактериальные и вирусные ИППП.
3. Какие признаки могут свидетельствовать о заражении ИППП?
4. Какие профилактические меры должен соблюдать человек, чтобы обезопасить себя от ИППП?
5. Назовите профилактические меры государства для обеспечения безопасности людей от ИППП.
6. Почему в случае появления признаков инфицирования ИППП не стоит заниматься самолечением?
7. Воздержание от ранних половых отношений — действенный метод защиты от инфицирования ИППП. Как вы думаете, почему?

## ✦ Ситуационные задачи

Что посоветуете подросткам, если они боятся сказать близким взрослым о подозрениях на инфицирование ИППП? Как действовали бы вы?

## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите, как вести себя подросткам, чтобы избежать инфицирования ИППП.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Рассмотрите фотоиллюстрации. Объясните, какие правила здорового образа жизни следует соблюдать подросткам, чтобы сохранить репродуктивное здоровье.



2. Составьте памятку «Как уберечь себя от инфицирования ИППП». Оформите памятку по собственному желанию. Результат работы презентуйте одноклассникам.

## § 20. ВИКТИМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

*Узнаете, что такое виктимность поведения; как уберечь себя в ситуациях, угрожающих сексуальным насилием; научитесь отказываться от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия*

### ! Вспомните

Назовите правила безопасного поведения с незнакомцами.

Назовите признаки опасных молодёжных компаний.

В транспорте, в парке, на дискотеке можно увидеть юношей и девушек, которые своим поведением или одеждой привлекают внимание. Весёлые и раскованные молодые люди не понимают, что подвергаются опасности, провоцируют преступников. Такое поведение называют виктимным.



**Виктимное поведение** (от латинского слова *victima* — «жертва») — это поступки человека, которые провоцируют преступника на совершение преступления.

Люди сознательно или бессознательно провоцируют преступника словами или интонацией, жестами, действиями, поведением, применением силы.

Когда жертва боится и ведёт себя неуверенно, преступник становится решительнее. Бывает, преступник действует агрессивно, оскорбляет, угрожает человеку. Такие его действия усиливают напряжение, вызывают у жертвы злость и агрессию. Тогда обидчик может сам стать жертвой ссоры или драки. В этом случае могут получить травмы оба: и жертва, и обидчик.

Иногда люди сами провоцируют совершение преступления. Например, оставляют без присмотра личные вещи, мобильный телефон, щеголяют дорогими вещами или, расплачиваясь в магазине, открывают кошелёк, полный денег. Всё это также примеры виктимного поведения. В результате они теряют материальные ценности — их обворовывают. Часто преступники причиняют ещё физические и психологические травмы — бьют и унижают. Известно, что более 60 % пострадавших легкомысленным поведением сами спровоцировали преступление. Поэтому всегда будьте настороже.

Иногда девушки ведут себя легкомысленно, флиртуют со случайными знакомыми. Такое поведение может спровоцировать одно из самых тяжких преступлений — сексуальное насилие. Психологическая травма, ко-

торую испытывает жертва сексуальных преступлений, остаётся надолго. Следует научиться не провоцировать преступника и противодействовать сексуальным домогательствам.

### Противодействие сексуальным домогательствам

Приём преступника	Противодействие
<p><b>Уговаривает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Я ничего плохого не сделаю</li> <li>❖ Ты такая красивая</li> <li>❖ Доверься мне</li> <li>❖ Не бойся, всё будет хорошо, тебе понравится.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Нет, спасибо</li> <li>❖ Нет, ещё не пришло время</li> <li>❖ Нет, я решила не делать этого</li> <li>❖ Нет, не надо спешить</li> </ul>
<p><b>Убеждает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Попробуем, это приятно!</li> <li>❖ Многие наши сверстники уже имеют такие отношения</li> <li>❖ Мы с тобой уже взрослые, и надо воспользоваться случаем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Нет, я этого делать не буду</li> <li>❖ Нет, поговорим об этом позже</li> <li>❖ Нет, я ещё не готова</li> <li>❖ Нет, мы ещё мало знаем друг друга</li> <li>❖ Нет, не будем это обсуждать</li> </ul>
<p><b>Провоцирует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Попробуем!</li> <li>❖ Ты что, маленькая, боишься?</li> <li>❖ Докажи мне свою любовь</li> <li>❖ Я знаю, что ты сама этого хочешь!</li> <li>❖ Ты питаешь ко мне чувства или нет?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Нет, этого хочешь ты, а не я</li> <li>❖ Нет, мы оба знаем, что сексуальные отношения ничего не доказывают</li> <li>❖ Нет, я сомневаюсь в твоих чувствах ко мне</li> <li>❖ Нет, у нас ещё много времени впереди</li> <li>❖ Нет, если ты меня действительно любишь, то не будешь спешить</li> </ul>
<p><b>Настаивает и угрожает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ты хочешь меня потерять?</li> <li>❖ Если не согласишься, разбегаемся</li> <li>❖ Попробуем, иначе будет хуже!</li> <li>❖ Попробуем, все твои ровесницы уже состоят в таких отношениях</li> <li>❖ Если ты меня любишь, то согласишься!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Нет, если ты меня любишь, то не будешь настаивать</li> <li>❖ Нет, иногда лучше потерять друга, чем здоровье</li> </ul>

Отказываясь, следует вести себя вежливо, уверенно и достойно.

Чтобы снизить риск сексуального насилия, необходимо научиться действовать согласно формуле безопасности: **предвидеть** опасные ситуации, **избегать** их и уметь **действовать** в случае опасности.



**ПРЕДВИДЕТЬ**

- ❖ Выбирать одежду, аксессуары, причёску, макияж в соответствии с возрастом
- ❖ Назначать встречи в многолюдных и хорошо освещённых местах
- ❖ Не провоцировать к ухаживаниям, особенно в малознакомых компаниях
- ❖ Отклонять предложение незнакомца провести или подвезти до дома на машине
- ❖ Сообщать взрослым о местонахождении в течение дня, оставив номер телефона
- ❖ Договариваться, чтобы встретили, если возвращаетесь домой поздно

**ИЗБЕГАТЬ**

- ❖ Не ходить одним вечером в безлюдных местах
- ❖ Не посещать дискотеки, молодёжные вечеринки без друзей
- ❖ Не употреблять неизвестные и крепкие напитки, особенно в малознакомых компаниях
- ❖ Не разговаривать с незнакомцами и нетрезвыми людьми
- ❖ Не называть незнакомцам и малознакомым людям свой домашний адрес и номер телефона
- ❖ Не заходить в подъезд, лифт, если кто-то идёт следом

**ДЕЙСТВОВАТЬ**

- Если кто-то преследует на улице:**
- ❖ перейти на другую сторону или изменить направление движения
  - ❖ зайти в магазин, аптеку, почтовое отделение, гостиницу, ресторан
  - ❖ обратиться за помощью к правоохранителям, любое ближайшее государственное учреждение
- Если пытаются склонить к половым отношениям уговорами, давлением, угрозами:**
- ❖ применить навыки уверенного поведения (вести себя достойно, спокойно, вежливо) и эффективного отказа (решительно и однозначно отклонить все опасные предложения)
  - ❖ по возможности позвонить родным или друзьям, попросить, чтобы встретили
- Если пытаются склонить к половым отношениям силой:**
- ❖ решительно защищаться, громко кричать, звать на помощь, кусать, царапать нападающего
  - ❖ вырваться и бежать. Можно воспользоваться приёмами самообороны или газовым баллончиком. Если жизни угрожает опасность (нападающий сильнее или у него оружие), попробовать потянуть время. Например, говорить, что у вас болезнь, передающаяся половым путём
- Если насилие произошло, следует сразу обратиться в правоохранительные органы

Уголовным кодексом Украины предусмотрена ответственность (лишение свободы) за: изнасилование (ст. 152, от 3 до 15 лет), принуждение к вступлению в половую связь (ст. 154), половое сношение с лицом, не достигшим половой зрелости (ст. 155, от 3 до 5 лет), развращение несовершеннолетних (ст. 156, от 5 до 8 лет).

Преступления сексуального характера вредят нормальному физическому и психологическому развитию детей и подростков, здоровью, чести и достоинству личности. Вы не должны позволять причинять вред вашему здоровью и жизни.

## ➔ Вывод

Виктимное поведение — это сознательные или бессознательные действия человека, которые привлекают внимание и провоцируют преступника на совершение преступления. Чтобы уменьшить риск сексуального насилия, следует научиться предвидеть небезопасные ситуации, избегать их и противодействовать в случае опасности. Уметь категорически отказываться от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия. Уголовный кодекс Украины предусматривает наказание за преступления сексуального характера.

## ? Задания

1. Что такое виктимное поведение?
2. Как следует себя вести, чтобы снизить риск сексуального насилия?
3. Какие приёмы могут применять преступники, чтобы склонить к сексуальным отношениям?
4. Охарактеризуйте один из принципов формулы безопасности по предотвращению сексуального насилия (на выбор).
5. Рассмотрите рисунки. Можно назвать поведение подростков виктимным? Почему?



6. Какое наказание предусмотрено Уголовным кодексом Украины за преступления сексуального характера?
7. Объясните, какие черты характера и жизненные навыки помогут подросткам правильно действовать в случае опасности сексуального насилия.

## Ситуационные задачи

Какому риску подвергаются подростки? Как действовать восьмиклассникам в описанных ситуациях? Почему?

1. Подруга с ярким макияжем и золотыми украшениями приглашает погулять вечером в парке.
2. На дискотеке девушка громко смеётся, привлекая внимание незнакомых ребят.
3. Малознакомые взрослые предлагают компании подростков вместе отдохнуть на природе.
4. После вечеринки малознакомый парень, с которым девушка танцевала несколько танцев, предлагает подвезти её домой.
5. Девушка согласилась встретиться вечером с человеком, с которым познакомилась в социальных сетях.

## Поработайте в паре или группе

Обсудите поговорки: «Скромность всякому к лицу», «Скромность украшает человека».

## Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Рассмотрите фотоиллюстрации и рисунки. Присущи ли поведению подростков признаки виктимности? Почему так думаете? Как действовать в этих ситуациях?



2. Как вы будете действовать в описанных ситуациях?

1. Вечером на улице встретили шумную компанию подростков, которые ведут себя агрессивно.
2. На улице возле вас остановилась машина и незнакомые люди любезно предложили вас подвезти.
3. После вечеринки остались в доме наедине с приятелем, который настойчиво убеждает вас в безопасности половых отношений.
4. Поздно вечером после концерта ребята, с которыми вы сидели рядом в зале, предлагают подвезти вас домой.

# ТЕМА 2. БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ

### § 21. ОРГАНИЗАЦИЯ, РЕГУЛИРОВАНИЕ И ПРИОРИТЕТЫ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

*Узнаете, что такое «треугольник безопасности»; как правоохранительные органы Украины заботятся о сохранении жизни и здоровья граждан; научитесь снижать действие факторов риска дорожной аварийности; сможете определять приоритеты в дорожном движении*

#### **!** Вспомните

От чего зависит безопасность на дорогах?

#### Организация дорожного движения

Водители, пешеходы, пассажиры участвуют в дорожном движении, они — участники дорожного движения. Все транспортные средства отличаются габаритами, манёвренностью, скоростью, поэтому во время движения иногда мешают друг другу. Когда участники дорожного движения нарушают Правила дорожного движения, возникают опасные ситуации. Чтобы транспорт и пешеходы безопасно и беспрепятственно двигались по дорогам, следует **организовать дорожное движение**.

Основным средством организации дорожного движения являются **Правила дорожного движения (ПДД)**. В Украине ПДД разработаны с учётом международных документов.

В Правилах дорожного движения указаны права и обязанности водителей и пассажиров всех транспортных средств, возможные действия участников дорожного движения в различных ситуациях, которые случаются на дорогах.

ПДД содержат правила:

- ❖ регулирования движения регулировщиком, с помощью дорожных знаков, дорожной разметки и сигналов светофора;
- ❖ безопасного поведения пешеходов;
- ❖ остановки, стоянки, выполнения манёвров транспортными средствами;
- ❖ проезда и перехода перекрёстков, переходов, автомагистралей и т.п.;
- ❖ пользования световыми сигналами и т.д.

Лица, нарушившие Правила дорожного движения, привлекаются к административной или уголовной ответственности.

#### Регулирование дорожного движения

Дорожное движение регулируется с помощью дорожных знаков, дорожной разметки, дорожного оборудования, сигналов светофоров, а также регулировщиком. Если несколько средств используются одновременно,

приоритетность такая: сигналы регулировщика, временные дорожные знаки, сигналы светофора, постоянные дорожные знаки, дорожная разметка.

Для участников дорожного движения важно, чтобы дорога была безопасной. Однако иногда на дороге возникает аварийная ситуация. Выделяют три группы факторов, от которых зависит дорожная аварийность. Это так называемый **«треугольник безопасности»**.



Как предотвратить аварии на дороге? Снизить факторы риска каждой группы.

Чтобы снизить факторы риска группы **«человек»**, пешеходы и пассажиры должны:

- ❖ соблюдать Правила дорожного движения;
- ❖ быть внимательными и осторожными при переходе проезжей части дороги, особенно в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости. По возможности разместить на одежде или рюкзаках светоотражающие элементы: значки, наклейки, подвески, брелоки, браслеты;
- ❖ переходить дорогу только по переходам. Если переходов нет, следует переходить проезжую часть дороги под прямым углом к краю проезжей части только в тех местах, где дорога хорошо просматривается с обеих сторон. При этом убедиться, что опасность не угрожает;
- ❖ соблюдать правила безопасного поведения в салоне транспорта.

Чтобы снизить факторы риска группы **«транспортное средство»**, водители обязаны:

- ❖ соблюдать Правила дорожного движения, не создавать своими действиями угрозу безопасности дорожного движения;
- ❖ перед выездом проверить и обеспечить технически исправное состояние и комплектность транспортного средства, правильность размещения и крепления груза;
- ❖ быть внимательными, не отвлекаться от управления транспортным средством, следить за обстановкой на дороге, соответствующим образом реагировать на её изменение;
- ❖ пользоваться подголовниками, ремнями безопасности и не перевозить пассажиров, не пристёгнутых ремнями безопасности.

Чтобы снизить факторы риска группы **«дорога»**, следует обеспечить:

- ❖ безопасное состояние дорожного покрытия, особенно в местах, где автомобили часто набирают скорость с места или тормозят;
- ❖ исправность сигналов светофоров, наличие дорожных знаков, дорожной разметки;
- ❖ качественные и своевременные услуги служб придорожного сервиса.

От того, понимают участники дорожного движения взаимозависимость «человек — транспортное средство — дорога», умеют ли вести себя на дороге, зависит здоровье и жизнь людей.

При обеспечении безопасности движения на дорогах правоохранительные органы руководствуются Законом Украины «О дорожном движении» от 30 июня 1993 года и «Правилами дорожного движения».

Функции правоохранительных органов по сохранению жизни и здоровья граждан:

- ❖ обеспечить соблюдение ПДД всеми участниками дорожного движения, защита прав граждан;
- ❖ совершенствовать подготовку и повышение уровня дисциплины водителей, пешеходов и других участников дорожного движения;
- ❖ оказать эффективную и экстренную медицинскую помощь пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях;
- ❖ принимать меры к нарушителям ПДД;
- ❖ принимать меры профилактики ДТП;
- ❖ освещать в средствах массовой информации вопросы, связанные с безопасностью дорожного движения.

### Приоритеты в дорожном движении

Когда движение разрешено одновременно, например нескольким автомобилям, пешеходу и автомобилю или автомобилю и трамваю, и если их пути пересекаются, кто кому должен уступать дорогу? В таких случаях необходимо следовать правилам приоритета. **Приоритетом в дорожном движении** называют право на первоочередное движение одного из участников дорожного движения перед другими.

По правилам приоритета автомобили «скорой помощи», пожарной службы, другие автомобили специального назначения со звуковым сигналом, красным или синим проблесковым маячком имеют право проехать в первую очередь и беспрепятственно. Включённый проблесковый маячок оранжевого цвета не даёт транспорту преимущества при движении, а служит для привлечения внимания.

Трамвай (или другой рельсовый транспорт) имеет приоритетное право на движение перед автомобилями и пешеходами.

Следует знать, что пешеходы имеют приоритетное право на движение перед автомобилями на регулируемых (при наличии соответствующего сигнала светофора или регулировщика) и нерегулируемых перекрёстках, где обозначен переход. Однако прежде чем переходить дорогу, пешеход должен убедиться, что все автомобили остановились и пропускают его.

Велосипедист должен уступить дорогу транспортным средствам, если велосипедная дорожка пересекает дорогу за перекрёстком.

На пересечении главной и второстепенной дорог преимущество имеет транспортное средство, движущееся по главной. Поэтому оно пересекает перекрёсток первым. Приоритет определяется соответствующим дорожным знаком.

На пересечении равнозначных дорог приоритет у того транспортного средства, которое находится справа.

Если будете знать о приоритетности на дорогах, лучше сможете ориентироваться на дороге и избежать опасности.

## → Вывод

Чтобы транспорт и пешеходы на дорогах безопасно и беспрепятственно двигались, дорожное движение организуют. Права и обязанности всех участников дорожного движения определены «Правилами дорожного движения». Чтобы обезопасить здоровье и жизнь во время передвижения на дорогах, следует соблюдать приоритеты дорожного движения. Каждому необходимо понимать взаимодействие факторов «треугольника безопасности».

## ? Задания

1. Назовите участников дорожного движения.
2. Почему важно организовать дорожное движение?
3. Назовите основные группы факторов риска, вызывающих аварии на дорогах.
4. Назовите функции правоохранительных органов Украины по сохранению жизни и здоровья граждан.
5. Приведите примеры снижения факторов риска дорожной аварийности.
6. Объясните, что такое «треугольник безопасности».
7. Почему нужно соблюдать правила дорожного движения?
8. Расскажите, как вы переходите регулируемые и нерегулируемые перекрёстки; узкие и другие сложные участки дороги.

## ✦ Ситуационные задачи

1. Кто будет иметь приоритет в движении?
  1. Во время велосипедной прогулки вам нужно проехать перекрёсток.
  2. На пешеходном переходе одновременно разрешено движение пешеходам и автомобилям.
  3. Движение разрешено одновременно трамваю и автомобилю.
2. Какие указания будете выполнять в первую очередь?
  1. На перекрёстке дорожное движение регулирует регулировщик, но сигналы светофора работают.
  2. Рядом с постоянным знаком «Движение только прямо» установлен временный знак «Движение запрещено». Дорожная разметка говорит о том, что движение прямо разрешено.

## ▲ Поработайте в паре или группе

Определите приоритетность дорожного движения у вашей школы.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Рассмотрите рисунки. Определите приоритетность дорожного движения в каждой ситуации.



## § 22. МОТОЦИКЛ И БЕЗОПАСНОСТЬ

*Узнаете об основных механизмах и защитных устройствах мотоцикла; научитесь соблюдать Правила дорожного движения для мотоциклистов и пассажиров мотоциклов; использовать средства безопасности; отказываться от опасных предложений покататься на мотоцикле, если нет средств безопасности*

### ! Помните

Какие правила дорожного движения для велосипедиста?  
Как эффективно отказаться от опасного предложения?

**Мотоцикл** (от латинского слова *motor* — «двигатель» и греческого слова *κύκλος* — «круг», «колесо») — двухколёсное механическое транспортное средство с боковым прицепом или без него. Мотоцикл имеет рабочий двигатель объёмом более 50 см<sup>3</sup>.

По Правилам дорожного движения к мотоциклам приравниваются мотороллеры, мотоколяски, трехколёсные и другие механические средства, максимальная масса которых не превышает 400 кг.

По назначению различают дорожные, спортивные и специальные мотоциклы.

Дорожные  
мотоциклы



Для перевозки людей и груза. Относительно малые габариты и масса, хорошая манёвренность.

Спортивные  
мотоциклы



Для тренировок и соревнований спортсменов-мотоциклистов. Высокоскоростные.

Специальные  
мотоциклы



Водный мотоцикл, мотоцикл для сопровождения, патрульный т.п.

Даже опытные водители считают мотоцикл опасным транспортом. Если мотоциклист неопытный и нарушает правила управления, он может стать причиной аварии, травмироваться сам и травмировать людей. Чтобы предотвратить травмирование водителя и пассажиров, в конструкции мотоцикла предусмотрены защитные устройства. Например, в случае аварии благодаря дугам безопасности мотоцикл не прижимает людей к земле.



Рассмотрите основные механизмы и защитные устройства мотоцикла.



Кроме защитных устройств мотоцикла, травмирование предотвращают удачно подобранные: шлем, перчатки, мотоодежда, мотоботы, дождевик.

**Шлем.** Должен плотно облегать голову. Следует выбрать тот, в котором стекло крепится без винтов. Защищает голову и глаза водителя от пыли, грязи и посторонних предметов во время движения. Обязателен для водителя и пассажира мотоцикла. Не использовать более 3 лет. Если шлем упал на тротуар с высоты более метра 2–3 раза, использовать его не стоит.

**Перчатки.** Защищают кожу рук. Выбирают по размеру. Выбирать следует те, которые хорошо защищают суставы (изготовлены из карбона или другого прочного материала) и с ремнём запястья.

**Мотоодежду** (комбинезон, брюки, куртку) желательно выбирать из кожи — они долговечнее. Должна быть удобной, безопасной, не мешать управлять мотоциклом.

**Мотоботы, ботинки.** Должны хорошо защищать косточки и голени и быть изготовлены из водонепроницаемого материала (кожа, карбон, каучуковая подошва).

Специалисты рекомендуют ещё и дождевик, чтобы не промокнуть в непогоду.

Молодёжь любит мотоциклы. Многие молодые водители убеждены в том, что могут заметить и мгновенно среагировать на изменения на дороге. Такая самоуверенность обычно приводит к ослаблению внимания и наблюдательности. А если учесть то, что молодые мотоциклисты — неопытные водители, то легко догадаться, какая опасность подстерегает их на дорогах. И не только их, но и других участников дорожного движения.

Мотоциклисту следует знать Правила дорожного движения и соблюдать их.



## Правила дорожного движения для мотоциклистов

1. Лицам, обучающимся управлять мотоциклом, должно быть не менее 14 лет.
2. Право на управление мототранспортными средствами и мотоколясками имеют лица, достигшие 16-летнего возраста и имеющие удостоверение на право управлять этими транспортными средствами.
3. Перед выездом обязательно проверять исправность тормозов, звуковой и световой сигнализаций.
4. Во время движения на мотоцикле находиться в застёгнутом мотошлеме и не перевозить пассажиров без застёгнутых мотошлемов.
5. Двигаясь в колонне, мотоциклисты должны ехать друг за другом.
6. При движении в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости необходимо включать фары и надевать яркую одежду. Следить за тем, чтобы детали, отражающие свет, были чистыми.
7. Во время движения на мотоцикле водитель должен сообщать другим водителям об изменении направления движения. Сигналы манёвров подаются так, как и на велосипеде. Поворот налево и разворот мотоциклисты выполняют так, как водители автомобилей.



### Мотоциклисту запрещается:

1. Выезжать с неисправными тормозами и звуковым сигналом.
2. Перевозить на заднем сиденье мотоцикла детей, рост которых меньше 145 см, или тех, которые не достигли 12-летнего возраста.
3. Перевозить пассажиров в кузове грузового мотоцикла.
4. Эксплуатировать мотоцикл с боковым прицепом, если отсутствуют: медицинская аптечка; знак аварийной остановки (мигающий красный фонарь); предусмотренные конструкцией дуги безопасности.

Двигаясь по дорогам на мотоцикле, будьте внимательны. На проезжую часть могут неожиданно выбежать пешеходы. Автомобили во время обгона создают опасную для мотоциклистов воздушную волну — мотоцикл может упасть. Никогда не пытайтесь быстро проехать между двумя машинами. Не устраивайте гонок на дороге — чем выше скорость, тем вероятнее ошибка. Водителю и пассажиру всегда следует помнить, что у мотоцикла устойчивость на дороге значительно ниже, чем у автомобиля. При большой скорости движения ямка на дороге, камень, попавший под переднее колесо, занос мотоцикла на повороте, резкое торможение могут привести к аварии.

Алкоголь нарушает способность человека удерживать равновесие, снижает наблюдательность и внимание, замедляет реакцию. Когда люди управляют мотоциклами в состоянии алкогольного опьянения, то подвергаются опасности и могут вызвать опасную ситуацию на дороге. Это приводит к авариям и травмированию водителя и пассажира.

## **Правила безопасной поездки для пассажира мотоцикла**

Прежде чем принять предложение покататься на мотоцикле, убедитесь в том, что:

- ❖ мотоциклист имеет водительские права;
- ❖ мотоцикл предназначен для перевозки пассажиров (есть сиденья, ручка (рукоятка для пассажиров) и подставка для ног);
- ❖ в наличии защитные шлемы для водителя и пассажира.

Если видите, что водитель неопытный, у мотоцикла нет средств непосредственной защиты — на мотоцикл садиться нельзя.

Садиться на мотоцикл и спускаться с него следует только в специально отведённых для этого местах, со стороны тротуара (обочины дороги) или у крайней полосы проезжей части дороги (не со стороны смежной полосы движения).

**Садясь на мотоцикл, следует:**

- ❖ тщательно застегнуть защитный шлем;
- ❖ во время движения крепко держаться за ручку (рукоятку для пассажиров) или сидеть в мотоколяске;
- ❖ во время манёвров наклоняться в ту же сторону, что и водитель;
- ❖ если нужно оглянуться или посмотреть в сторону, поворачивать только голову, а не туловище.

**Пассажиру во время движения запрещается:**

- ❖ отвлекать водителя;
- ❖ выставлять руки, открывать зонты, тенты;
- ❖ вставать на подножках или в мотоколяске;
- ❖ сидеть в мотоколяске на грузе, на одном уровне с бортами или над ними;
- ❖ ставить ноги на дорогу во время остановок.

## **➔ Вывод**

Мотоцикл — популярное манёвренное транспортное средство. Чтобы сохранить здоровье и жизнь водителю и пассажиру, перед каждой поездкой необходимо проверять исправность защитных устройств мотоцикла. Выбирать для поездки удобную и безопасную одежду. Водитель и пассажир обязательно должны надевать защитные шлемы. Соблюдать правила дорожного движения и правила безопасной езды.

## **? Задания**

1. Какое транспортное средство называют мотоциклом?
2. Какие транспортные средства по правилам дорожного движения приравниваются к мотоциклам?
3. С какого возраста разрешается управлять мотоциклом?

4. На рисунках рассмотрите сигналы, которые подаёт мотоциклист. О чём он предупреждает?



5. Чем опасен мотоцикл как транспортное средство?  
6. Разделяете ли вы самоуверенность молодых мотоциклистов? Почему?

### Ситуационные задачи

1. Юноша заметил, что у друга нет аптечки в мотоцикле с прицепом. Друг ответил, что это не важно. Кто прав? Почему?
2. После вечеринки парень предложил подвезти девушку на мотоцикле. Как должна поступить девушка? Почему?

### Поработайте в паре или группе

Смоделируйте ситуацию отказа от предложения прокатиться на мотоцикле без средств безопасности.

### Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Рассмотрите фотоиллюстрации. Какие правила для мотоциклистов и пассажиров мотоцикла нарушены? Как действовали бы вы?



# ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## § 23. ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ВОДЫ НА ЗДОРОВЬЕ

*Узнаете, что такое экологическая безопасность; о способах очистки питьевой воды; научитесь, как обезопасить здоровье от негативного влияния загрязнений воды*

### **!** Вспомните

Приведите примеры положительного и отрицательного влияния человека на окружающую среду.

Почему нужно экономить воду?

### Загрязнение окружающей среды и здоровье

Окружающая среда обеспечивает человека всем необходимым для жизни: теплом и солнечным светом, чистым воздухом и питьевой водой, плодородными почвами и полезными ископаемыми.

Загрязнение окружающей среды отходами промышленных и сельскохозяйственных предприятий, нерациональное использование природных ресурсов приводят к экологическим катастрофам: обмелению рек и озер, эрозии почв, вымиранию животных и исчезновению растений, нарушению озонового слоя Земли.

Известно, что здоровье людей на 20 % зависит от условий окружающей среды. Поэтому, изменяя окружающую среду, люди должны заботиться об **экологической безопасности** — безопасном взаимодействии с окружающей средой. Чтобы сохранить природу, уменьшить вредное воздействие промышленности и сельскохозяйственных предприятий на здоровье, люди:

- ❖ высаживают леса;
- ❖ очищают водоёмы;
- ❖ создают систему заповедников, заказников и национальных парков;
- ❖ защищают исчезающие виды растений и животных;
- ❖ внедряют производства, которые не вредят природе, в частности используют фильтры для уменьшения выбросов вредных веществ в атмосферу, очистки сточных вод и т.п.;
- ❖ распространяют экологические знания.



### Питьевая вода и здоровье

Люди используют воду для питья и приготовления пищи, мытья, стирки и уборки, в промышленном и сельскохозяйственном производстве. Увеличение потребностей в воде приводит к значительному уменьшению водных ресурсов. Но больше всего водные ресурсы планеты страдают от загрязнения.

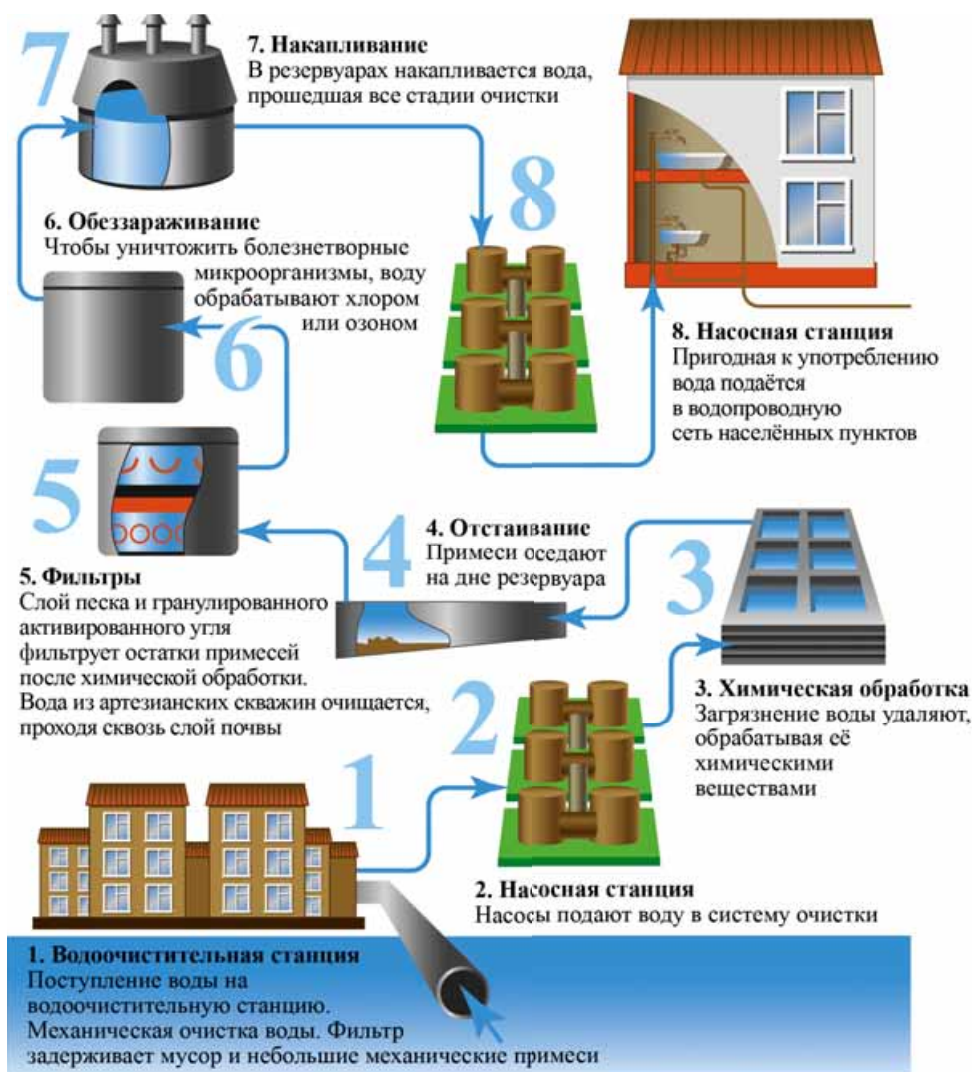
## Источники загрязнения воды



Загрязнённая вода существенно влияет на здоровье человека.



Чтобы избежать болезней, воду, поступающую в водопровод из рек, озёр, артезианских скважин, очищают на водоочистительных станциях.



Санитарно-эпидемиологическая служба следит за тем, чтобы качество воды соответствовало санитарно-гигиеническим нормам.



### Запомните!

Питьевая вода должна быть прозрачной, без цвета, запаха и привкуса. Из крана с горячей водой течёт не питьевая, а техническая вода, поэтому для питья и приготовления пищи следует набирать холодную воду.

Если из крана течёт мутная вода или с неприятным запахом, вероятно, она загрязнена болезнетворными микроорганизмами. Такую воду пить нельзя.

Чтобы улучшить качество питьевой воды, её можно очищать дома, например специальными устройствами. В результате кипячения вода становится мягче, а бактерии, вирусы, яйца глистов погибают. В профильтрованной воде меньше механических загрязнителей и хлора, она прозрачнее и вкуснее. Можно пользоваться также фасованной водой в бутылках.

### Опасность купания в загрязнённых водоёмах

К сожалению, вода в открытых водоёмах часто загрязнена отходами промышленных или сельскохозяйственных предприятий. В загрязнённых водоёмах, а также в водоёмах со стоячей водой размножаются болезнетворные микроорганизмы, которые могут вызвать заболевания. В частности, если есть порезы или царапины, то повышается риск заболеть лептоспирозом. Существует также вероятность заразиться кишечной палочкой, глистами, гепатитом А, дизентерией. Санитарно-эпидемиологическая служба проверяет качество воды в открытых водоёмах. Если обнаружено загрязнение, устанавливают предупреждающие знаки или таблички. В таких водоёмах купаться запрещено.

Во время отдыха на природе нельзя пить воду из открытых водоёмов без отстаивания и кипячения

Чтобы отдых у воды был безопасен и полезен, нужно купаться в чистой воде только в специально отведённых для этого местах

Если после купания в открытых водоёмах у вас ухудшилось самочувствие, следует обратиться к врачу.

### ➤ Вывод

Загрязнение окружающей среды вредит здоровью и угрожает жизни человека. Сточные воды, обработка сельскохозяйственных земель химическими веществами, чрезмерное использование средств бытовой химии, загрязняющих воду, ухудшают её качество. Употребление загрязнённой воды может привести к заболеваниям. Чтобы улучшить качество питьевой воды, её очищают в водопроводной сети и в быту. Во избежание опасности заболевания во время купания в открытых водоёмах необходимо купаться



в чистой воде в отведённых местах и следовать рекомендациям санитарно-эпидемиологической службы.

## ? Задания

1. Что такое экологическая безопасность?
2. Приведите примеры факторов техногенного воздействия на окружающую среду.
3. Назовите основные источники загрязнения воды.
4. Как очищают воду в водопроводной сети?
5. Приведите примеры влияния загрязнённой воды на здоровье человека.
6. Почему в некоторых водоёмах купаться опасно?
7. По каким признакам можно распознать, что вода пригодна для питья?
8. Расскажите, какие меры в цепочке «производство — окружающая среда — здоровье человека» могут уменьшить негативное воздействие загрязнённой воды на здоровье человека.

## ✦ Ситуационные задачи

Что посоветуете подросткам в описанных ситуациях? Как действовали бы вы?

1. Подростки пьют воду из водоёма возле поля.
2. На предприятии произошла авария, река вблизи населённого пункта загрязнена. Но ребята всё равно решили купаться.
3. Девушки решили приготовить пищу, но не обратили внимания на то, что из крана течёт вода желтоватого цвета.
4. После аварийного выброса сточных вод в водоёме много рыбы всплыло на поверхность. Компания подростков решила сварить уху из этой рыбы.

## ▲ Поработайте в паре или группе

1. Обсудите факторы, влияющие на загрязнение воды в вашей местности. Что можете сделать вы, чтобы сохранить воду чистой?
2. Обсудите, почему люди очищают воду из водопровода или колодца для питья и приготовления еды. Какой способ очистки воды выбрали бы вы? Почему? Воспользуйтесь материалом параграфа.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Рассмотрите фотоиллюстрации. Какие правила вы будете соблюдать, чтобы сохранить здоровье?



2. Верите ли вы в существование «живой» и «мёртвой» воды? Узнайте, какую воду считают «живой», а какую — «мёртвой».

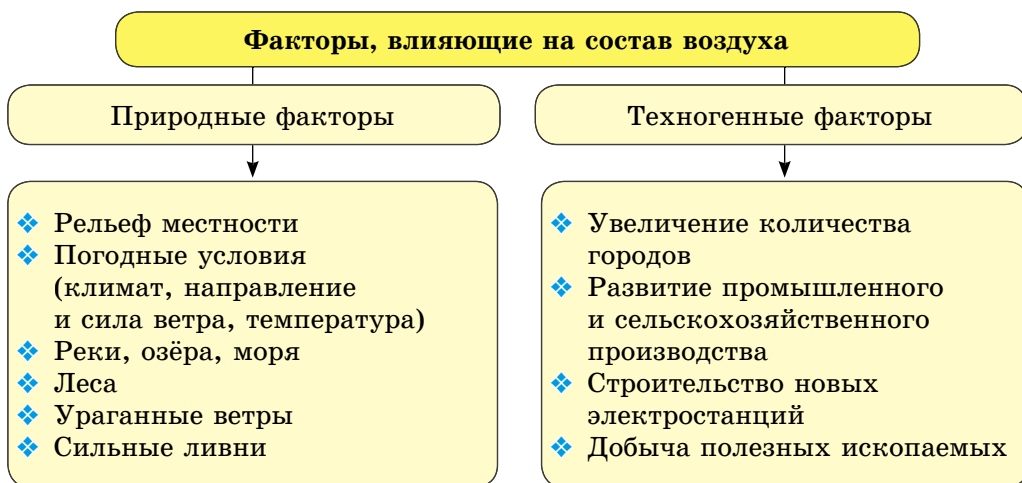
## §24. ВЛИЯНИЕ ЗАГРЯЗНЁННОГО ВОЗДУХА НА ЗДОРОВЬЕ

Узнаете больше о загрязнении воздуха; научитесь уменьшать негативное влияние загрязнённого воздуха на собственное здоровье

### ! Вспомните

Почему важен чистый воздух?

На состав атмосферного воздуха, которым мы дышим, влияют природные и техногенные факторы.



### Источники и виды техногенного загрязнения воздуха



Состав воздуха влияет на здоровье людей.

**Углекислый газ** (Карбон (IV) оксид) вызывает парниковый эффект (аномально высокие температуры воздуха)



Приводит к обострению заболеваний сердца, сосудов, органов дыхания

**Угарный газ** (Карбон (II) оксид). Продукт неполного сгорания топлива



Возникает головная боль, ухудшение самочувствия, усталость, раздражение, низкая работоспособность, нарушается обмен веществ

**Сернистый газ.** Образуется при сжигании угля, нефтепродуктов, газа, выплавке металлов



Вызывает заболевания лёгких и органов пищеварения

**Оксиды Нитрогена.** Образуются во время горения при высоких температурах. Содержатся в выхлопных газах автомобилей



Вызывают раздражение дыхательных путей человека, приводят к снижению давления, влияют на уровень гемоглобина в крови

**Углеводородные соединения.** Содержатся в испарениях бензина, выхлопных газах автомобилей



Длительное воздействие на организм приводит к онкологическим заболеваниям

**Газообразные загрязняющие вещества** иногда образуют над городами густую завесу дыма, тумана и пыли — смог. Опасно, если нет ветра и смог не рассеивается длительное время



Смог вызывает раздражение дыхательных путей и глаз, слезотечение, приступы бронхиальной астмы, аллергию

Негативное влияние загрязнённого воздуха на здоровье людей можно уменьшить.

Если в вашей местности есть промышленное предприятие, где используют опасные вещества, или вы живёте в районе с интенсивным транспортным движением, следует соблюдать правила безопасного поведения.

**НЕ**

- находиться длительное время на территории предприятия или вблизи него
- открывать окон, если ветер дует со стороны предприятия
- купаться в открытых водоёмах вблизи предприятия
- собирать ягод, грибов, цветов вблизи предприятия и автомагистрали
- заниматься физической культурой и спортом вблизи автомагистрали
- гулять во время тумана

Примите во внимание ещё и следующие советы:



Парки, скверы, сады не только украшают населённые пункты, но и существенно влияют на снижение запылённости и загазованности воздуха. Чем больше деревьев, кустов в городах и сёлах, тем меньше пыли и вредных газов в воздухе.

## Вывод

На состав воздуха влияют природные и техногенные факторы. Основные загрязнители воздуха — промышленные предприятия и транспорт. Загрязнённый воздух вызывает заболевания. Чтобы уменьшить негативное влияние загрязнённого воздуха на здоровье, следует соблюдать правила безопасного поведения.

## ? Задания

1. Какие факторы влияют на состав воздуха?
2. Назовите основные источники загрязнения воздуха.
3. Объясните связь между загрязнённым воздухом и заболеваниями людей. Приведите примеры.
4. Опасен ли смог? Почему?
5. Объясните, почему учебные заведения располагают подальше от автомагистралей и промышленных предприятий.

## ✦ Ситуационные задачи

Какому риску подвергаются дети? Как действовали бы вы?

1. Дети играют вблизи автомагистрали.
2. Из трубы завода идёт дым, ветер дует в сторону жилых домов, вблизи дом с открытым окном, во дворе гуляют дети.

## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите факторы загрязнения воздуха в вашей местности. Какие меры приняли бы вы, чтобы уменьшить негативное влияние загрязнённого воздуха на здоровье?

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Рассмотрите фотоиллюстрации. Как вы будете действовать в этих ситуациях? Какие правила будете соблюдать, чтобы сохранить здоровье? Почему?



## § 25. ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ПОЧВ НА ЗДОРОВЬЕ

Узнаете больше о техногенных объектах, загрязняющих почвы; о влиянии состояния почв на здоровье; научитесь уменьшать негативное влияние загрязнения почв на собственное здоровье

### ! Вспомните

К какому виду опасности относится загрязнение почв?

Хозяйственная деятельность человека, техногенные объекты, загрязняющие воду и воздух, загрязняют и почвы.

#### Источники техногенного загрязнения почв



Уничтожение лесов, расширение добычи полезных ископаемых, другая хозяйственная деятельность приводят к разрушению почв водой и ветром. Такие земли опустошаются.

Использование минеральных удобрений повышает урожайность сельскохозяйственных культур. Пестициды используют, чтобы уничтожить сорняки и вредителей. Однако минеральные удобрения и пестициды накапливаются в почве. Постепенно состав почвы меняется, а вместе с вредителями исчезают полезные микроорганизмы. Чрезмерное применение минеральных удобрений приводит к загрязнению окружающей среды. Это угрожает здоровью человека. Следует строго соблюдать дозировку ядохимикатов и минеральных удобрений.

Химические вещества попадают в растения во время их обработки или с грунтовыми водами и накапливаются в них

Затем попадают в организм домашних животных и птиц с травой или зерном

Люди употребляют мясо, молоко, овощи и фрукты, которые могут содержать пестициды

Попадая в организм человека, пестициды могут привести к нарушению деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Могут вызвать заболевания внутренних органов, аллергические реакции, снизить сопротивляемость организма к инфекциям. Высокие концентрации ядохимикатов в продуктах питания могут стать причиной острых желудочно-кишечных отравлений.

Чтобы уменьшить негативное влияние загрязнённых почв на здоровье, стоит прислушаться к советам врачей.

**НЕ**

- собирать грибов, овощей, фруктов, трав вблизи автомагистралей, промышленных объектов, свалок
- покупать овощей и фруктов неестественного цвета, слишком большого размера
- употреблять продуктов, сладостей, если на упаковке нет сведений об их составе и сроке годности
- оставлять мусор после отдыха на природе

А ещё учитывать следующие советы:

снимать кожуру с овощей и фруктов, выращенных в теплицах (особенно зимой и весной)

покупать овощи и фрукты среднего размера

тщательно мыть овощи и фрукты перед едой

## ➔ Вывод

Отходы промышленных и сельскохозяйственных предприятий, транспорта, хозяйственная деятельность человека загрязняют почвы, приводят к опустошению плодородных земель. Минеральные удобрения и ядохимикаты, применяемые в сельском хозяйстве, попадают в организм человека с продуктами питания. Это может привести к заболеваниям. Чтобы уменьшить негативное влияние загрязнённых почв на здоровье, следует соблюдать правила безопасного поведения.

## ? Задания

1. Назовите основные источники загрязнения почв.
2. Охарактеризуйте влияние загрязнённых ядохимикатами продуктов питания на здоровье человека.
3. Как уменьшить негативное влияние загрязнения почв на здоровье человека?
4. Чем опасно чрезмерное использование минеральных удобрений и ядохимикатов в сельском хозяйстве для природной среды?
5. Почему, на ваш взгляд, перед употреблением следует снять кожуру с овощей и фруктов, выросших в теплице?

## ✦ Ситуационные задачи

Что посоветуете подросткам в описанных ситуациях?

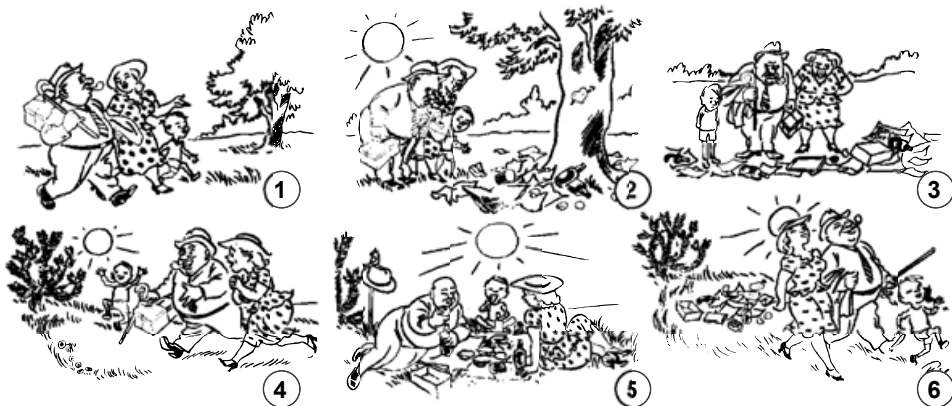
1. Девушка сорвала грушу с дерева вблизи автомагистрали и хочет съесть её.
2. Ребята решили собрать грибы и ягоды недалеко от промышленного предприятия.

## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите факторы загрязнения почв в вашей местности. Какие меры предприняли бы вы, чтобы уменьшить негативное влияние загрязнённых почв на здоровье?

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Рассмотрите рисунки датского художника Херлуфа Видструпа. Как действовали бы вы в изображённой ситуации? Какие правила будете соблюдать, чтобы сохранить здоровье? Почему?



## ♥ Проект

Выполните проект «Чистая окружающая среда».

1. Определите объекты, загрязняющие окружающую среду в вашей местности.
2. Найдите информацию о мерах, принимаемых государством, местными властями для уменьшения негативного влияния загрязнения на окружающую среду и здоровье людей.
3. Определите, что можете сделать вы, чтобы окружающая среда была чище.
4. Оформите результаты проекта в виде плаката, буклета, газеты и пр.
5. Результаты работы презентуйте в классе.

Во время работы воспользуйтесь материалами § 23–25 учебника, знаниями из предыдущих классов, сведениями средств массовой информации, сети Интернет.



# СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## § 26. ПРАВОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЗАКОНЫ УКРАИНЫ

*Узнаете больше о законах и правоохранительных органах Украины; какие существуют виды правонарушений; проанализируете права, обязанности и правовую ответственность несовершеннолетних; научитесь вести себя в случае задержания сотрудниками правоохранительных органов*

### **!** Вспомните

Какие права имеет ребёнок в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребёнка?

Жизнь граждан регулируется определёнными правилами, нормами и законами.

Правила — это нормы общественной жизни, определяющие действия людей, организаций, коллективов в различных жизненных ситуациях. Это, например, правила общения, спортивных игр, дорожного движения, пожарной безопасности, поведения в магазине, транспорте, школе.

Законы — это нормативно-правовые документы, регулирующие важнейшие вопросы общественной жизни, права и свободы граждан, структуру и организацию государственной власти и закрепляющие правовое положение физических и юридических лиц, отношения между ними.

Законы имеют наивысшую юридическую силу. Основным законом государства — Конституция Украины. Законы не должны противоречить Конституции. Любые другие юридические документы (указы Президента, постановления Кабинета Министров, приказы министерств, документы органов местного самоуправления и т.д.) составляются на их основе и не должны противоречить им.

Законы принимает Верховная Рада Украины. А вступают в силу они после подписания Президентом и опубликования в средствах массовой информации. Президент имеет право запретить приведение закона в действие — наложить на него вето. Однако если 300 депутатов Верховной Рады повторно проголосуют за принятие закона, то вето Президента не будет действовать.

Законность и правопорядок в стране обеспечивают правоохранительные органы. В своей деятельности они руководствуются законодательством государства.

### Правоохранительные органы Украины

Название	Функции
<b>Полиция</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ местная</li><li>❖ административная</li><li>❖ криминальная</li><li>❖ финансовая</li><li>❖ пограничная</li><li>❖ военная</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ защищает безопасность, жизнь, здоровье, права и свободы граждан</li><li>❖ обеспечивает общественный порядок</li><li>❖ защищает государственную и частную собственность</li><li>❖ обеспечивает безопасность дорожного движения</li></ul>

<p style="text-align: center;"><b>Суд</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Конституционный Суд Украины</li> <li>❖ Верховный Суд Украины</li> <li>❖ местные суды</li> <li>❖ административные суды</li> <li>❖ хозяйственные суды</li> <li>❖ апелляционные суды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ защищает гарантированные Конституцией права и свободы граждан, организаций и государства</li> <li>❖ определяет лиц, виновных в правонарушениях, и назначает наказания за них</li> <li>❖ определяет соответствие правовых актов Конституции Украины</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Прокуратура</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Генеральная прокуратура Украины</li> <li>❖ прокуратуры областей, городов, районов</li> <li>❖ военные прокуратуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ представляет интересы граждан или государства в суде в случаях, определённых законом</li> <li>❖ следит за соблюдением законов</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Адвокатура</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ юридические консультации, конторы, фирмы</li> <li>❖ адвокатские коллегии и ассоциации</li> <li>❖ адвокаты, занимающиеся адвокатской деятельностью индивидуально</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ консультирует по правовым вопросам</li> <li>❖ представляет интересы граждан в судах</li> <li>❖ оказывает юридическую помощь предприятиям, учреждениям, организациям</li> <li>❖ заботится о соблюдении законности, обеспечении прав и свобод своих клиентов</li> </ul>

Если человек нарушил Конституцию или законы государства, причинил вред другим людям, организации или государству, он совершил правонарушение. Даже если гражданин не знает законов, это не освобождает его от ответственности.

**Ответственность** — определённые законом действия, применяемые к нарушителям законов. В соответствии с видами правонарушений предусмотрены различные виды ответственности.

### Виды правонарушений и правовая ответственность за них

#### Дисциплинарные проступки

Опоздание на урок или на работу, нарушение дисциплины или правил поведения в школе, пропуск занятий без уважительной причины, невыполнение служебных обязанностей.

**Дисциплинарная ответственность:** замечание, предупреждение, запись в дневнике, вызов близких взрослых в школу, выговор, увольнение с должности.

## Гражданско-правовые (имущественные) правонарушения

Повреждение или уничтожение чужого имущества, моральный ущерб, причинённый человеку в связи с повреждением или уничтожением его имущества.

**Гражданско-правовая ответственность:** штраф, возмещение убытков.

## Административные нарушения

Нарушение правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах, неуплата за проезд в транспорте и т.п.

**Административная ответственность:** официальное предупреждение, штраф, лишение специальных прав (например водительского удостоверения), общественные или исправительные работы, административный арест до 15 суток.

## Уголовные правонарушения, или преступления

Кражи, неоднократные хулиганские действия, вымогательство вещей или денег, нанесение телесных повреждений и другие тяжкие правонарушения. К уголовным правонарушениям относятся также умышленное повреждение или уничтожение чужого имущества в особо крупных размерах. Например, вывод из строя газопровода, сети электроснабжения, железнодорожного пути, поджог имущества, лесных массивов.

**Уголовная ответственность:** штраф, общественные или исправительные работы, запрет заниматься определённой деятельностью, арест, ограничение свободы, лишение свободы временно или пожизненно.

Как все граждане, несовершеннолетние дети имеют права, обязанности и несут правовую ответственность за поступки.

### Права, обязанности и правовая ответственность несовершеннолетних

Возраст	Права и обязанности	Правовая ответственность
6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ вступать в детские общественные организации</li> <li>❖ посещать школу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ответственность за правонарушение несут родители, опекуны</li> </ul>
7–13 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ давать согласие на изменение своего имени и фамилии</li> <li>❖ платить за проезд в общественном транспорте</li> <li>❖ самостоятельно заключать мелкие бытовые сделки, например покупать товары</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ в 11 лет за совершение особо тяжкого преступления или в случае повторного совершения преступления могут направить в школу социальной реабилитации</li> </ul>
14–15 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ездить на велосипеде по дороге</li> <li>❖ работать на невредной работе в свободное от учёбы время</li> <li>❖ распоряжаться своим заработком и другими доходами</li> <li>❖ иметь авторское право на результаты интеллектуальной деятельности, изобретения</li> <li>❖ обратиться в суд за защитой своих прав и интересов</li> <li>❖ консультироваться у специалиста медицинского учреждения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ дисциплинарная ответственность (если ребёнок работает с 14 лет)</li> <li>❖ гражданско-правовая ответственность: при причинении материального ущерба — возместить убытки (если нет заработка, это должны сделать близкие взрослые)</li> <li>❖ уголовная ответственность за некоторые преступления (умышленное убийство, воровство, грабёж, вымогательство, причинение телесных повреждений, террористический акт, злостное хулиганство, умышленное уничтожение чужого имущества)</li> </ul>
16–17 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ получить паспорт</li> <li>❖ изменить своё имя или фамилию</li> <li>❖ самостоятельно устроиться на работу (не более 36 часов в неделю)</li> <li>❖ управлять мотоциклом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ административная ответственность: штраф, общественные или исправительные работы</li> <li>❖ уголовная ответственность за правонарушения и преступления как у взрослого человека, но с некоторыми ограничениями, например не могут приговорить к пожизненному заключению (максимальный срок заключения 15 лет)</li> </ul>

<p><b>18 лет</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ по закону — взрослый человек</li> <li>❖ голосовать и быть избранными в местные органы власти</li> <li>❖ управлять автомобилем</li> <li>❖ жениться</li> <li>❖ могут призвать на воинскую службу (мужчин)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ полная юридическая ответственность за правонарушения и преступления: штраф, общественные или исправительные работы, арест (в частности, административный арест до 15 суток), лишение свободы (в том числе пожизненное)</li> </ul>
----------------------	---	--

Правоохранительные органы, специальные учреждения и службы по делам несовершеннолетних проводят профилактическую работу, чтобы уменьшить количество правонарушений и устранить условия для их осуществления несовершеннолетними.

### Поведение подростков в случае задержания полицией

**Если подростка задержала полиция, следует:**

- ❖ вести себя спокойно и доброжелательно;
- ❖ выяснить причину задержания;
- ❖ если правонарушение незначительное (подросток шумно вёл себя, намусорил, перешёл дорогу в неположенном месте), попытаться урегулировать конфликт на месте;
- ❖ в случае серьёзного конфликта с правоохранителями обратиться за помощью к адвокату.

**Правоохранители имеют право:**

- ❖ проверить документы, чтобы установить личность. Если у вас неопрятный вид, вы ведёте себя грубо или неуверенно, нервничаете, проявляете неуважение к полицейским, это может вызвать подозрение и стать поводом для задержания;
- ❖ задержать и доставить в отделение, если: у вас нет при себе документов; вы похожи на подозреваемого, находящегося в розыске; нарушили закон; подозреваетесь в совершении правонарушения;
- ❖ провести обыск и зарегистрировать задержание. Вас должны зарегистрировать в книге задержанных. За безопасность вашей жизни и вашего имущества отвечает отделение полиции. Если там произойдёт какой-то инцидент, то запись в книге регистрации станет доказательством того, что вас задерживали.

**Правоохранители обязаны:**

- ❖ сообщить близким взрослым о задержании;
- ❖ отпустить через 3 часа, если нет серьёзной вины.

**Вы имеете право:**

- ❖ требовать, чтобы сообщили близким взрослым о задержании. Близкие не позволят обидеть вас, а в случае необходимости найдут адвоката;
- ❖ давать показания, объяснения только в присутствии близких взрослых или адвоката.

Помните! Никто не может признать гражданина виновным в совершении преступления, кроме суда.

## Вывод

Все граждане должны соблюдать законы государства. Законность и правопорядок в стране обеспечивают правоохранительные органы. Несовершеннолетние должны знать свои права, обязанности и правовую ответственность за правонарушения. Уметь вести себя правильно в случае задержания правоохранителями.

## Задания

1. Назовите правоохранительные органы Украины.
2. Охарактеризуйте основные функции правоохранительных органов.
3. Каковы основные права и обязанности подростков 11–16 лет?
4. Назовите виды правонарушений.
5. Какую правовую ответственность несёт человек за дисциплинарные нарушения? С какого возраста дисциплинарная ответственность может быть применена к подростку?
6. С какого возраста подросток может быть привлечён к гражданско-правовой ответственности?
7. Приведите примеры административных нарушений. С какого возраста и за какие нарушения подросток несёт административную ответственность?
8. С какого возраста и за какие нарушения подросток несёт уголовную ответственность?
9. Расскажите, как нужно вести себя в случае задержания правоохранительными органами. Почему?
10. Как вы понимаете высказывание немецкого писателя Иоганна Вольфганга Гёте: «Поведение — это зеркало, в котором каждый показывает своё лицо»?

## Ситуационные задачи

В каждой описанной ситуации определите:

- ❖ вид правонарушения и правовую ответственность участников событий;
  - ❖ права подростков;
  - ❖ как действовать, чтобы не допустить таких правонарушений.
1. Одноклассник опоздал на урок, учитель не позволяет ему зайти в класс.
  2. В группе задержанных за многочисленные кражи оказались 11-летние и 15-летние подростки.
  3. 10-летний ребёнок до позднего вечера помогает взрослым торговать в магазине.

## Поработайте в паре или группе

1. Обсудите, почему каждый гражданин должен соблюдать законы государства.
2. Разыграйте сценку задержания правоохранителями 14-летнего подростка, если он:
  - ❖ перебежал дорогу на красный сигнал светофора;
  - ❖ подозревается в краже мобильного телефона.

## Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Определите вид правонарушения и правовую ответственность участников событий в описанных ситуациях.

1. 14-летний юноша руководит мотоциклом на дороге с интенсивным движением.
2. 14-летняя девушка во время игры нечаянно повредила одежду другого игрока.

## § 27. ЗАЩИТА ОТ КРИМИНАЛЬНЫХ ОПАСНОСТЕЙ

*Узнаете больше о защите от криминальных опасностей; как действовать в пределах необходимой самообороны; научитесь применять средства самозащиты*

### **!** Вспомните

Назовите правила безопасного поведения, если вы одни дома.

Как вести себя в местах большого скопления людей и малолюдных местах?

Кражи, угрозы, вымогательство, нападения, драки — достаточно распространённые опасности социальной среды. Каждый человек имеет право защитить себя, свои права, собственность, жизнь и права других людей.

Узаконенная защита имущества, здоровья и жизни от общественно опасных посягательств — это **необходимая (допустимая) оборона**. Если человек, который защищается, причинил вред нападающему, он по закону не несёт за это ответственности. Например, необходимой обороной считается применение оружия против вооружённых нападающих. Гражданин имеет право всевозможными способами защитить своё жильё от незаконного вторжения. Если человек причинил вред нападающему нечаянно — это не правонарушение.

Однако защита не должна превышать пределов необходимой самообороны.

**Превышением пределов необходимой самообороны** считается умышленное причинение нападающему тяжких телесных повреждений. Например, применение оружия против невооружённого нападающего, физическое насилие в ответ на оскорбительные слова и т.п. Так же превышением пределов необходимой самообороны будет тяжёлое травмирование вора, которого уличили и который не оказывал физического сопротивления. Установка охранных устройств, способных нанести тяжкий вред здоровью или даже лишить жизни (капканов, устройств с электрическим током и т.д.), — это также превышение пределов необходимой обороны. Кроме того, необходимая оборона должна быть своевременной. Если человек применяет приёмы самозащиты не в момент реальной опасности, а раньше или позже, такие действия могут считаться превышением необходимой самообороны. Например, правонарушение было совершено утром, а вечером пострадавший покалечил правонарушителя.

**Самозащита** — это применение человеком средств противодействия, не запрещённых законом, без вмешательства соответствующих государственных и других органов.

Во время самозащиты зачастую можно применять:

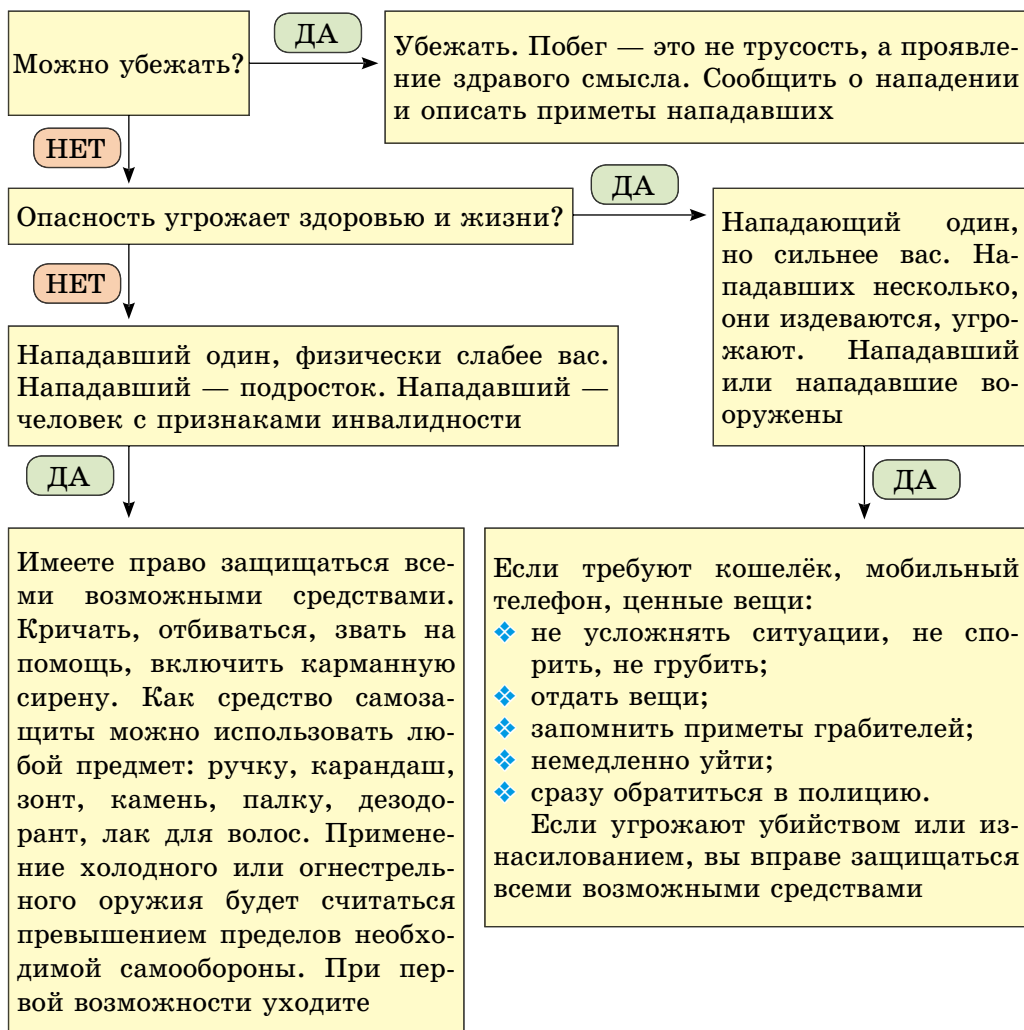
- ❖ физическую силу (самая распространённая форма), то есть приёмы рукопашного боя;
- ❖ специальные средства, например газовый баллончик, карманную сирену, электрошоковое устройство (для этих средств не требуется специальное разрешение);
- ❖ специально тренированную собаку.

Чтобы хранить и носить холодное или огнестрельное оружие, необходимо иметь разрешительные документы.

Запомните, что, защищаясь, следует действовать в зависимости от ситуации. Главное, всегда верить в спасение, действовать решительно и уверенно. Пригодится умение управлять эмоциями, способность применять психологическое давление, подавлять волю обидчика.

Используйте физическую силу по отношению к преступнику только тогда, когда вы уверены в своей силе, скорости, ловкости и хорошо координируете движения. Избегайте необоснованного риска для своих здоровья и жизни.

### Если на вас напали



Независимо от последствий столкновения с преступником пытаться запомнить его внешность, одежду, направление, в котором он сбежал, номерной знак его автомобиля. Обратиться в полицию.

Если быть в хорошей физической форме, владеть приёмами самозащиты, сможете защититься в случае опасности.



## → Вывод

Каждый человек имеет право защитить от криминальных опасностей себя и своё имущество. Нужно уметь действовать в пределах необходимой обороны. Каждый должен владеть приёмами самозащиты.

## ? Задания

1. Что такое необходимая оборона?
2. Какие действия считаются превышением необходимой обороны? Приведите примеры.
3. Что такое самозащита?
4. Как может действовать человек во время самозащиты?
5. В каких случаях человек имеет право на самозащиту?

## ✦ Ситуационные задачи

Были ли превышены пределы необходимой самообороны в описанных ситуациях? Обоснуйте ответ. Как действовали бы вы?

1. Чтобы проучить подозреваемого в краже мобильного телефона, подростки избили его.
2. Во время игры в волейбол девушке порвали одежду. В ответ она толкнула игрока, тот упал и сломал руку.
3. На мужчину, который сорвал несколько яблок в чужом саду, хозяин натравил собаку. Пострадавший в тяжёлом состоянии попал в больницу.
4. В ответ на брань пострадавший брызнул в лицо обидчику из газового баллончика, тот потерял сознание.
5. Злоумышленник пытался проникнуть в помещение. Хозяин ранил нападающего из охотничьего ружья.
6. Когда на дискотеке парень, защищая девушку от пьяного хулигана, оттолкнул его, тот упал и сломал ногу.

## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите, где и каким простейшим приёмам самообороны можно научиться.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

Проанализируйте схему «Если на вас напали». Согласно схеме на с. 126 расскажите, как действовать в указанных ситуациях.



## § 28. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ТОРГОВЛЕ ЛЮДЬМИ. ДЕТСКАЯ БЕСПРИЗОРНОСТЬ И БЕЗНАДЗОРНОСТЬ

*Узнаете об опасных ситуациях, связанных с торговлей людьми; проанализируете последствия беспризорности и безнадзорности для здоровья и жизни детей*

### **!** Вспомните

Какие права имеют дети? Почему важно защищать такие права?

Из-за сложной экономической ситуации, высокого уровня безработицы граждане становятся жертвами торговцев людьми.

Покупка и продажа людей для принудительного труда или сексуальной эксплуатации — преступление, которое карается законом. Тот, кто вербует, похищает, перевозит, передаёт, скрывает людей принудительно с целью эксплуатации, — преступник. Он нарушает права человека. Ежегодно тысячи мужчин, женщин и детей во всём мире становятся жертвами торговли людьми на родине или после выезда за границу.

### Самые распространённые мифы и факты о торговле людьми

#### Миф.

Только малообразованные люди могут стать жертвами торговцев людьми.

**Факт.** Именно студенты чаще всего становятся жертвами торговцев «живым товаром».

Преступники часто обещают интересную работу с высокой зарплатой или обучением за рубежом.

#### Миф.

Преступники вывозят людей за границу.

**Факт.** Можно попасть в зависимость от работодателя и на родине. Обманом преступники заставляют людей работать за мизерную плату. И за рубежом, и в пределах страны торговцы людьми лишают жертв права выбора. Например, забирают паспорта и телефоны, перевозят в другую область страны, ограничивают свободу передвижения.

#### Миф.

Торговля людьми невозможна без применения силы.

**Факт.** Торговцы людьми используют в основном психологическое принуждение, иногда — психоактивные вещества. Пострадавшим могут пообещать, что их отпустят, когда они отработают долг. Однако долг почему-то только увеличивается. Людей запугивают тем, что имеют на них компрометирующую информацию, угрожают расправиться с родными.

### **Миф.**

Торговца людьми или вербовщика всегда легко выявить.

**Факт.** На самом деле это не так. Вербовщики постоянно прибегают к новым спосо-

бам вербовки. Размещают фальшивые объявления, создают фиктивные агентства, интернет-сайты или посреднические фирмы, предлагающие трудоустройство и обучение за рубежом или дешёвые туристические поездки. Так называемые работодатели могут предложить финансовую помощь в оформлении документов. Они обещают хорошо оплачиваемую работу для официанток, моделей, танцовщиц, помощниц по дому, медсестёр и т.п.

### **Миф.**

В рабство попадают лишь молодые женщины.

**Факт.** Из года в год всё больше взрослых и детей во всём мире вывозят в другие страны,

чтобы использовать их на тяжёлой нелегальной работе, работе в сфере сексуальных услуг, для создания детской порнографии. Несовершеннолетних заставляют продавать контрабандные товары и наркотики, воровать, попрошайничать. Мужчин в основном привлекают к трудовой эксплуатации, вербуют для работы на вредных для здоровья производствах или для службы в горячих точках.

### **Миф.**

Доказать вину и наказать торговцев невозможно.

**Факт.** Торговля людьми запрещена и карается законом почти во всех странах

мира. 20 сентября 2011 года Верховная Рада Украины приняла Закон «О противодействии торговле людьми». В Законе утверждены права пострадавших лиц, обратившихся за помощью. Ответственность за правонарушения, связанные с торговлей людьми, предусмотрена ст. 149 Уголовного кодекса Украины.

Однако не все пострадавшие от торговли людьми обращаются в суд. Некоторые считают, что им просто не повезло с работодателем.

### **Миф.**

Пострадавшим от торговли людьми никто не помогает.

**Факт.** Десятки общественных организаций в Украине помогают пострадавшим от торговли

людьми, оказывая медицинскую, психологическую и юридическую помощь. Услуги таких организаций бесплатные. Людям, обратившимся за помощью, гарантируется конфиденциальность. При поддержке Международной организации миграции в Украине создан Медицинский реабилитационный центр для помощи пострадавшим от торговли людьми.

Если вы планируете в будущем учиться или проходить практику, работать или отдыхать за границей, научитесь противодействовать возможной опасности. Запомните правила безопасного поведения.

1. **НЕ** доверяйте рекламе и объявлениям фирмы, если не указаны её полное название, адрес, номер лицензии и орган лицензирования, который её выдал. Проверьте в Государственном центре занятости Министерства труда и социальной политики Украины, имеет ли фирма лицензию. В посольстве страны, куда вы планируете путешествие, узнайте о правилах трудоустройства или обучения иностранцев.

2. **НЕ** ведите переговоры об обучении или трудоустройстве наедине с агентом. Пригласите принять участие в переговорах доверенное лицо — юриста или кого-то из близких.

3. **НЕ** пользуйтесь услугами незнакомых лиц, которые предлагают оформить выездные документы. Лично оформляйте пакет документов и сами платите за услуги. Имейте в виду: срок пребывания в иностранном государстве отмечен в визе; туристическая или гостевая виза не даёт права на легальное трудоустройство.

4. **НЕ** заключайте контракт, если он не содержит следующих обязательных сведений: название страны пребывания, имя и фамилия работодателя или адрес и реквизиты фирмы, вид и условия труда и его оплаты, срок действия контракта. Контракт должен быть составлен на понятном для вас языке в двух экземплярах, один из которых остаётся у вас.

5. **НЕ** доверяйте ни при каких обстоятельствах никому документов, удостоверяющих вашу личность.

6. **НЕ** забудьте держать при себе, но отдельно от паспорта, ксерокопии национального и заграничного паспортов. Обязательно оставьте родным ксерокопии своего паспорта гражданина Украины, загранпаспорта, визы, контракта об обучении или трудоустройстве, свидетельства о рождении, проездных документов и недавно сделанные фотографии, а также номер телефона и адрес, где собираетесь остановиться, информацию о работодателе. В случае каких-либо проблем договоритесь о «кодовом слове» в разговоре.

Если вы оказались в затруднительном положении за пределами Украины, обращайтесь за помощью в:

- ❖ Посольство или Консульство Украины в стране пребывания, где вам помогут получить документы, удостоверяющие вашу личность, и вернуться на родину;
- ❖ Национальное общество Красного Креста и Красного Полумесяца.

Всегда можно позвонить по телефонам:

527 — бесплатная «горячая линия» по противодействию торговле людьми;

800-505-50-10 — Национальная «горячая линия» для украинцев, которые собираются за границу.

### **Детская беспризорность и безнадзорность**

Дети убегают из семьи или детских учреждений из-за жестокого обращения, физического или психического насилия, плохого питания, различных видов принудительного труда, конфликтов со взрослыми или сверстниками, материальных затруднений. Очень быстро они становятся беспризорными или безнадзорными.

Безнадзорные дети — это дети, которые не имеют благоприятных условий для физического, социального, психического и духовного развития. Такие дети могут поддерживать отношения с близкими, но из-за отсутствия надлежащего надзора большую часть времени проводят на улице.

Беспризорные дети — это дети, брошенные родителями, а также дети, которые сами оставили семью или детские учреждения и не имеют места жительства.

Уличная жизнь меняет усвоенные ранее нравственные нормы и правила поведения. Такие дети обычно объединяются в группы для обеспечения собственной безопасности. Беспризорные и безнадзорные дети часто попрошайничают, крадут, употребляют алкогольные напитки и наркотические вещества. Маленьким детям взрослые чаще подают милостыню. Поэтому возникает нежелание взрослеть и приобретать психологические навыки нового возрастного периода, брать на себя ответственность. Возникает страх перед будущим. Кроме того, большинство беспризорных подростков болеют туберкулёзом, страдают от кожных болезней или болезней, передающихся через кровь.

Почти все так называемые дети улицы становятся жертвами преступников, а затем и сами становятся преступниками. Среди многих опасностей, подстерегающих беспризорных и безнадзорных подростков, — торговля детьми.

Если узнаете, что кто-то из ваших знакомых сверстников намерен уйти из дома, предложите вместе поискать другое решение проблемы. Обратитесь за помощью к учителю, соседям или знакомым. Необходимо сделать всё, чтобы спасти здоровье и жизнь ребёнка. Можно обратиться в государственные учреждения — в правоохранительные органы, в социальную службу, позвонить по телефонам:

800-500-33-50 — Национальная «горячая линия» по вопросам насилия и защиты прав детей (все звонки в пределах Украины бесплатные);

800-500-21-80 — Всеукраинская детская линия «Телефон доверия»;

(044) 254-93-01 — телефон Управления криминальной полиции по делам детей МВД Украины;

166000 — бесплатная «горячая линия» «Службы розыска детей» Всеукраинской общественной организации «Магнолия», официальный сайт: <http://www.missingchildren.org.ua/>.

1 июня 1950 года по инициативе Международной демократической федерации женщин в 51 стране мира впервые отметили Международный день защиты детей. С тех пор во многих странах мира первый день лета стал днём борьбы за права детей. В 1991 году Украина присоединилась к Конвенции ООН о правах ребёнка, которая гарантирует защиту этих прав. В Украине День защиты детей отмечают с 1 июня 1998 года.

## Вывод

Торговля людьми и детьми — одна из самых актуальных социальных проблем современного мира. Чтобы избежать всех форм современного рабства, следует знать свои права и правила безопасного поведения. Обязательно проверять информацию об обучении или трудоустройстве за рубежом. Знать, к кому и куда можно обратиться за помощью в стране и за её пределами. Беспризорность и безнадзорность опасны для здоровья и жизни детей.

## ? Задания

1. Что такое торговля людьми?
2. Каких детей называют беспризорными? А каких — безнадзорными?
3. Назовите причины, по которым дети могут оказаться на улице.
4. Назовите организации и учреждения, куда можно обратиться в случае опасности или нарушения ваших прав.
5. Проанализируйте приёмы, которые используют торговцы людьми. Воспользуйтесь схемой «Самые распространённые мифы и факты о торговле людьми» на с. 128–129.
6. Почему молодые люди чаще всего становятся жертвами торговцев людьми?
7. Почему беспризорность и безнадзорность детей опасна для их здоровья и жизни?
8. Какие права ребёнка нарушает торговля детьми? Обоснуйте свою точку зрения.
9. Объясните, почему в современном мире до сих пор существует торговля людьми.

## ✦ Ситуационные задачи

Что посоветуете подросткам в описанных ситуациях?

1. На улице незнакомая женщина предлагает подросткам поехать в летний лагерь для углублённого изучения иностранного языка.
2. Мужчина, назвавшийся сотрудником туристической фирмы, предложил парню помочь быстро оформить документы для туристической поездки.
3. Девушек привлекло предложение о временной работе летом за границей, которое они нашли на одном из сайтов в Интернете.
4. Юноше предложили интересную работу и пригласили на собеседование.

## ▲ Поработайте в паре или группе

Обсудите, как действовать, если незнакомец приглашает вас сниматься для модного журнала или в кинофильме.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Что посоветуете друзьям, которые впервые едут за границу, чтобы они чувствовали себя безопасно за пределами страны?
2. Представьте себя сотрудником правоохранительных органов Украины. Какие профилактические меры будете проводить, чтобы ликвидировать детскую беспризорность и безнадзорность?
3. Рассмотрите рисунки. Как действовать детям в этих ситуациях?



## § 29. ОПАСНОСТЬ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ГРУППИРОВКИ. УГРОЗА ТЕРРОРИЗМА

*Узнаете, что такое терроризм; чем опасно для молодёжи вовлечение в деструктивные социальные группировки; научитесь правилам поведения в случае захвата в заложники*

### **!** Вспомните

Почему важно формировать критическое мышление?  
Назовите признаки опасных подростковых компаний.  
Почему важно мыслить позитивно?

В подростковый период молодёжь требует духовного развития. Именно в этом возрасте у человека формируется собственная система ценностей. Но, посещая духовные или культурологические центры, можно подвергнуться опасности. Ведь за вывеской общественных или коммерческих организаций могут действовать деструктивные группировки.

Деструктивными (от латинского слова *destructio*, что означает «разрушение») называют организации или группы, которые применяют к членам группировки методы манипулирования с целью завербовать и контролировать мысли, чувства, поведение членов организации. Часто в них царят правила и ценности, отличающиеся от принятых в обществе. Такие группировки опасны, поскольку разрушают личность психически и физически.

Из-за психологической уязвимости дети и подростки часто попадают под внешнее психологическое воздействие. Под давлением подростки могут совершать преступления, участвовать в террористических актах. И хотя деструктивные группировки меняют названия и место расположения, все они имеют общие признаки.

### **Признаки деструктивных социальных группировок**

- ❖ Жёсткая иерархия и абсолютная власть лидера и его окружения.
- ❖ Внушение страха перед лидером или группой.
- ❖ Жёсткая дисциплина, рядовые члены не имеют права на волеизъявление.
- ❖ Неправдивая информация или сокрытие информации об организации во время вербовки новых членов.
- ❖ Строгое соблюдение правил и ценностей организации.
- ❖ Тайные ритуалы, обучение, различные посвящения.

Подростки попадают в деструктивные группировки по разным причинам.

### **Причины попадания молодёжи в опасные социальные группировки**

**Потребность  
в сообществе**

Подростки нуждаются в одобрении их поступков. Поэтому новичков привлекает то, что в компании их во всём поддерживают

<b>Потребность преодолеть кризис</b>	→	В стрессовом состоянии человек ищет утешения. В группировке о новичках заботятся, поэтому они чувствуют себя комфортно
<b>Потребность в структурированности</b>	→	В группировке от всех требуют соблюдения строгой дисциплины
<b>Потребность в значимости для окружающих</b>	→	Члены организации считают своё понимание мира и жизни беспрекословно правильным, делят всех людей на «МЫ» и «ОНИ»

Чтобы сохранить здоровье и жизнь, подросткам необходимо знать основные приёмы вовлечения в такие организации.

### Приёмы вовлечения человека в деструктивные организации

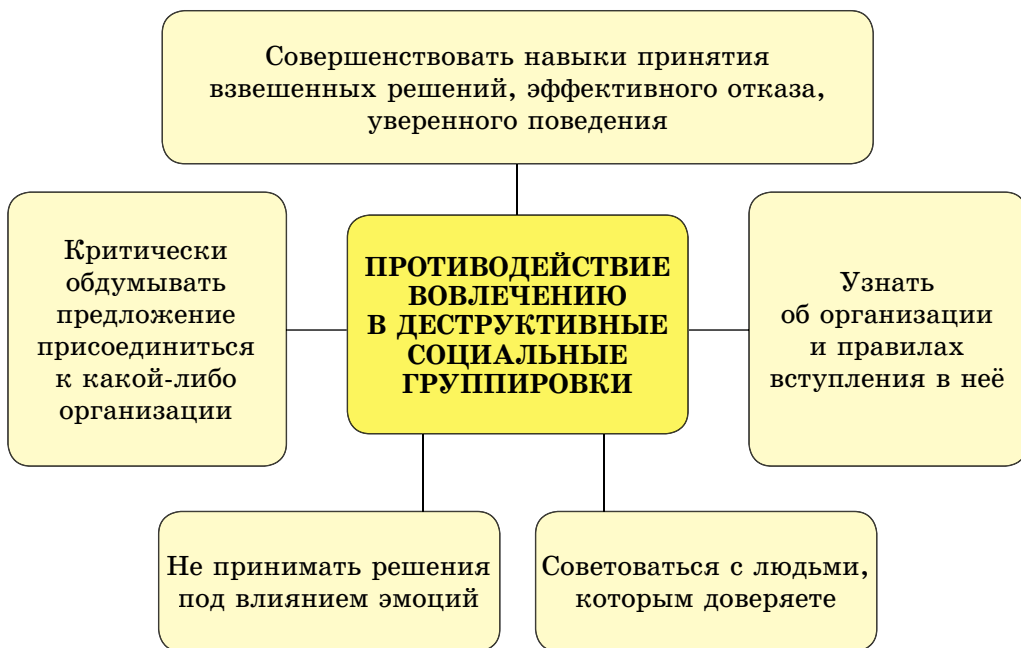
<b>Уговоры, постепенность («шаг за шагом»)</b>	—	Небольшая уступка, на которую соглашается тот, кого вербуют, приводит к ещё большим уступкам.
<b>Искушение</b>	—	Новичка постоянно уверяют в том, что соблюдение правил организации поможет быстро и радикально решить любые его личные проблемы.
<b>Давление группы</b>	—	Подчиняясь новым правилам, молодые люди перестают общаться со своими родными и друзьями.
<b>Изменение системы ценностей</b>	—	Собственные ценности человека постепенно меняются в соответствии с принятыми в группе.
<b>Положительное (похвальное) отношение</b>	—	Мнимое доброжелательное отношение к новичку.
<b>Использование техники подавления воли</b>	—	Новичка запугивают, чтобы он стал эмоционально уязвимым, послушным, подчинился идеям и правилам организации.



Самое опасное то, что описанные психологические манипуляции применяются незаметно для членов организации. Новички считают, что подчиняются добровольно. А психологические изменения воспринимают как признаки духовного развития. На самом деле члены деструктивных социальных группировок становятся жертвами психологического насилия. Из-за страха одиночества они подчиняют собственные потребности потребностям других. Человек становится зависимым, отказывается от собственной индивидуальности. Это делает невозможным преодоление трудностей повседневной жизни.

Под давлением психологического и физического насилия человек может осуществлять несвойственные ему агрессивные или даже преступные действия, вплоть до насилия над собой. Доказать, что человек стал жертвой психологического насилия, сложно. Поэтому каждый должен осознавать опасность и не попадать в такие группировки.

### Противодействие вовлечению в деструктивные социальные группировки



### Угроза терроризма

**Террор, терроризм** (от латинского слова *terror* — «страх», «ужас») — это политика запугивания, подавления насильственными действиями политических противников или конкурентов, навязывания определённых правил поведения и т.п. Терроризм угрожает здоровью и жизни людей. Чтобы достичь собственных целей, радикальные группировки организуют взрывы и поджоги, захватывают заложников, здания и транспортные средства, похищают и убивают людей и т.д. Чтобы обезопасить себя, следует знать правила поведения в случае обнаружения взрывного устройства или захвата в заложники.

Чаще всего террористы закладывают взрывные устройства в многолюдных местах.



Вокзал



Места отдыха

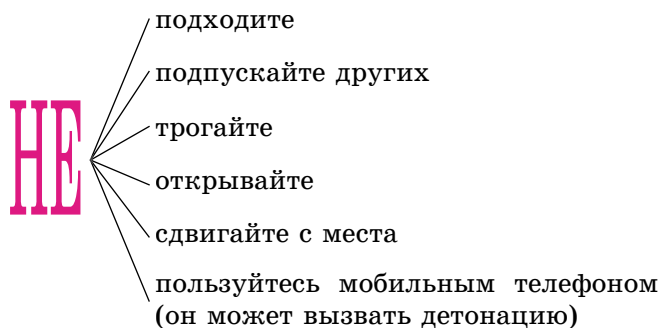


Торговые центры и супермаркеты

Любой предмет, найденный на улице, в подъезде, школе, транспортном средстве, может представлять опасность для жизни. Взрывные устройства могут быть спрятаны, например, в сумке, чемодане, упаковке, коробке или игрушке.



**Если вы нашли подозрительный предмет:**



Немедленно вызовите полицию. Дождитесь полицейских и расскажите, где увидели предмет.

**Если вы нашли подозрительный предмет в общественном транспорте:**

- ❖ спросите у окружающих, чей он;
- ❖ если владельца не обнаружили, сообщите водителю.

**Если вы нашли подозрительный предмет в подъезде:**

- ❖ спросите у соседей, чей он;
- ❖ если владелец не установлен, сообщите в полицию.

**Если вы нашли подозрительный предмет в школе:**

- ❖ сообщите учителю или директору.

Многих несчастных случаев и террористических актов удалось избежать благодаря бдительности граждан, которые вовремя сообщили в правоохранительные службы о подозрительных предметах.

Если вас захватили в заложники, нужно сделать всё, чтобы сохранить жизнь свою и окружающих. В 7 классе вы изучали, как выжить в экстремальной ситуации. Одним из факторов выживания является вера в спасение, позитивное мышление. Вы знаете, что осознание опасности, оценка ситуации и правильное поведение всегда помогут.

**Осознание.** Я осознаю, что ситуация сложная. Я осознаю, где я оказался и что со мной происходит.

**Оценка.** Я не паникую. Я знаю, что опасность нельзя недооценивать. Я не растеряюсь и не боюсь.

**Поведение.** Я вспомню всё, чему научился в школе и дома. Я знаю, как нужно действовать. Я внимательный и наблюдательный. Я не теряю надежду на спасение. У меня всё получится. Я делаю для этого всё, что могу.

### Правила поведения в случае захвата в заложники

- ❖ Овладейте собой.
- ❖ Не показывайте своего страха террористам, ведите себя спокойно, не демонстрируйте ненависть к ним, не вступайте с ними в конфликт.
- ❖ Если вас связали или завязали глаза, расслабьтесь, дышите глубже.
- ❖ Выполняйте все требования.
- ❖ Прежде чем что-то сделать (встать, сесть, попить и т.п.), спросите разрешения. Не бойтесь обратиться с просьбой о том, в чём очень нуждаетесь (например, выйти в туалет).
- ❖ Не пытайтесь убежать, если не уверены или ваш побег ухудшит положение других заложников.
- ❖ Запомните как можно больше информации о террористах (количество, внешность, фигура, манера поведения, особенности речи).
- ❖ Пытайтесь определить место своего пребывания.
- ❖ Не отказывайтесь от еды и воды, берегите свои силы.
- ❖ Сядьте подальше от окон, дверей и террористов. Это обезопасит вас во время штурма или обстрелов снайперов.
- ❖ Во время штурма ложитесь на пол лицом вниз, положив руки на затылок.
- ❖ Ведите себя спокойно, достойно, поддерживайте позитивное психологическое настроение своё и окружающих. Не теряйте надежду на спасение. Помните: спецслужбы делают всё, чтобы вас освободить.

Важно, чтобы молодые люди были готовы действовать спокойно и целенаправленно. Уравновешенность, поддержка друг друга помогут уменьшить стресс и вести себя достойно, если вас захватили в заложники.

### Вывод

Вовлечение в опасные социальные организации и группировки — одна из социальных опасностей. Чтобы сохранить здоровье и жизнь, подростки должны знать признаки деструктивных социальных группировок, основные приёмы вовлечения в такие организации и опасные последствия для молодёжи. Молодые люди должны научиться критически оценивать все предложения, принимать взвешенные решения, развивать умение отказываться от опасных предложений. Следует развивать наблюдатель-

ность, смекалку, умение управлять эмоциями, знать правила поведения в случае обнаружения взрывного устройства или захвата в заложники.

## ? Задания

1. Что такое деструктивная группировка?
2. Что такое терроризм?
3. Какие приёмы используют вербовщики, чтобы вовлечь в деструктивные группировки?
4. Какой человек рискует попасть в опасные группировки? Почему?
5. Как противостоять вовлечению в опасную группировку?
6. Как будете действовать, если увидите подозрительный предмет, который может оказаться взрывным устройством?
7. Почему вовлечение в опасную группировку особенно опасно для молодёжи?
8. Почему важно развивать критическое мышление?
9. Почему терроризм опасен для общества?
10. Существует ли, на ваш взгляд, угроза терроризма в Украине? Обоснуйте свою позицию.
11. Оптимизм помогает решить сложные проблемы. Докажите на примере.

## ✦ Ситуационные задачи

Как будете действовать в описанных ситуациях?

1. На дискотеке у стены заметили яркий подарочный пакет и выяснили, что он ничей.
2. В торговом центре из урны с мусором услышали тиканье часов.

## ▲ Поработайте в паре или группе

Разыграйте ситуацию отказа от предложения:

- ❖ вступить в организацию, в которой обещают быстро решить все ваши проблемы и научить вас быть сильным человеком;
- ❖ прийти на собрание избранных, где будут обсуждать физическое исцеление и духовное совершенствование.

## ◻ Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Рассмотрите фотоиллюстрации. Как будете действовать в этих ситуациях?



2. Как будете действовать, если вы — пассажир автобуса, который захватил вооружённый террорист?

# ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## § 30. СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

*Узнаете больше о влиянии средств массовой информации на здоровье и поведение людей; о безопасности в сети Интернет*

### **!** Вспомните

Что такое безопасность и опасность?

Что такое информация?

Слово информация происходит от латинского слова *informatio*, что означает «сведения», «разъяснение», «изложение». **Информация** — сведения о людях, предметах, фактах, событиях, явлениях и процессах независимо от формы их подачи. Современное понимание информации расширилось. Сейчас говорят об обмене информацией не только между людьми, но и между человеком и природой, человеком и техническими устройствами, между техническими устройствами.

Информационные технологии позволяют человечеству предвидеть и спрогнозировать природные опасности, в частности землетрясения, наводнения, засухи, выявлять лесные пожары, оценивать состояние почвы, степень экологического загрязнения территории и т.п.

Чтобы информация была полезной и не навредила здоровью, нужно отбирать её по количеству, разнообразию и качеству. Так, школьная программа предусматривает, что вы получите необходимую информацию, отобранную именно по таким критериям.

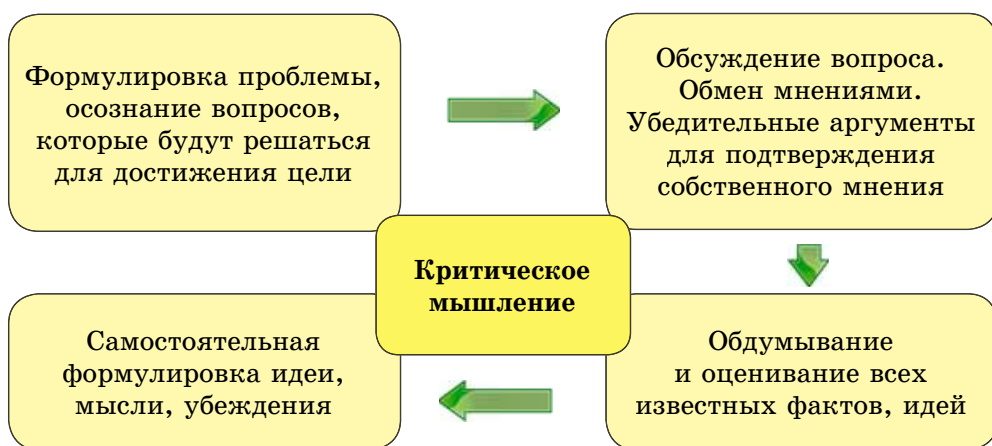
Огромную часть информации о нашем обществе, а также о мире, в котором мы живём, мы узнаём из средств массовой информации. Средства массовой информации (СМИ) информируют о событиях в мире и анализируют их. СМИ влияют на поведение людей, принятие решений, формирование жизненных ценностей. Информация, полученная из СМИ, развивает, воспитывает, развлекает. Особенно большое влияние она имеет на молодёжь. Среди СМИ, пожалуй, наиболее влиятельными являются телевидение и Интернет. Влияние информации СМИ может быть позитивным и негативным.

**Позитивное влияние.** СМИ информируют обо всём, что произошло в стране и мире. Познавательные статьи и передачи способствуют интеллектуальному развитию. В радио- и телепередачах участвуют слушатели и зрители в прямом эфире. Возник новый вид коммуникации — через Интернет. Коммерческая реклама информирует о новых товарах. В интернет-магазинах можно купить товар. Социальная реклама пропагандирует общечеловеческие ценности, в частности патриотизм, здоровый образ жизни, толерантность, защиту окружающей среды. Чтобы отдохнуть или успокоиться, можно послушать музыку или посмотреть любимые киноленты. Фильмы, мультфильмы и передачи, пропагандирующие позитивные ценности, влияющие на систему ценностей, побуждают человека думать, анализировать, оценивать события.

**Негативное влияние.** СМИ часто сообщают об агрессии, жестокости, насилии. Главные персонажи боевиков решают проблемы силой.

Ограбление, перестрелки, враждебное отношение к окружающим становятся привычными. В некоторых рекламных роликах и фильмах пропагандируют ложные ценности, провоцирующие формирование вредных привычек, отрицательно влияющих на психику. Подростки не всегда могут отличить виртуальный мир от реальности. Они подражают поведению героев фильмов и мультфильмов в повседневной жизни. Пытаются решить конфликтные ситуации силой. Под влиянием таких фильмов и телепередач подросток может стать равнодушным к окружающим, жестоким и грубым, не сочувствует и не сопереживает окружающим. В социальных сетях знакомятся заочно. К сожалению, люди бывают и хорошие, и плохие. Подросток, даже не осознавая негативного влияния знакомства, может стать раздражительным, агрессивным, приобрести вредные привычки.

Чтобы противодействовать негативному влиянию, следует развивать навыки критического мышления.



Мыслить критически — это значит тщательно обдумывать суждения, принимать решение после оценивания различных вариантов.

Если научитесь оценивать информацию критически, то сможете выбирать для просмотра кинофильмы и телепередачи, в которых говорится об истинных ценностях — дружбе, уважении, верности.

Чтобы улучшить самочувствие и хорошо учиться, активно отдыхайте, обращайтесь вежливо со сверстниками и взрослыми.

## Компьютерная безопасность. Безопасность в сети Интернет

Доступность информации повышается благодаря компьютеру и сети Интернет. Количество пользователей глобальной компьютерной сети Интернет из года в год растёт. Благодаря современным компьютерным технологиям создаётся единое информационное пространство. Пользователи Интернета имеют доступ к огромному количеству информационных услуг — сайтам, радио, телевидению, организациям и частным лицам, электронной почте, телеконференциям, объявлениям, новостям и т.д.

Ребята часто увлекаются компьютерными играми. Они проводят много времени за компьютером, пренебрегают обучением и отдыхом на свежем воздухе. В конце концов, такое увлечение вредит здоровью. Если много

времени проводить за компьютером, может возникнуть зависимость. Это негативно влияет не только на психологическое, но и на физическое состояние здоровья. Нарушается распорядок дня, подростки мало отдыхают, плохо спят. Малоподвижный образ жизни приводит к нарушению осанки. В рекламе могут пропагандировать вредные для здоровья продукты. Употребляя их, подростки набирают лишний вес. Мелькание изображения на экране негативно влияет на остроту зрения и работу мозга подростков, у них ослабевает внимание.

## Правила безопасного пользования Интернетом

1. **НЕ** меняйте настройки компьютера самостоятельно: в нём установлена защита от компьютерных вирусов. Пользуйтесь только лицензионными антивирусными программами.

2. **НЕ** заходите на подозрительные сайты, если об этом предупреждает защита компьютера.

3. **НЕ** сообщайте и не обнародуйте без разрешения близких личную информацию: логины и пароли к почтовому ящику, адреса, номера телефонов, фотографии свои и близких, номера банковских карт и т.п.

4. **НЕ** встречайтесь никогда наедине с человеком, с которым познакомились в Интернете, в малолюдных местах.

5. **НЕ** отвечайте на неприятную информацию, которая может поступить на ваш электронный адрес. О таких случаях обязательно сообщайте близким.

6. **НЕ** мешайте другим пользователям, не делайте противозаконных поступков в Интернете. Будьте вежливыми, доброжелательными и ответственными в сети.

### Задания

1. Что такое информация?
2. Назовите правила безопасного пользования Интернетом.
3. Чем позитивное влияние средств массовой информации отличается от их негативного влияния?
4. По каким признакам следует выбирать информацию, чтобы она не навредила здоровью?
5. Почему важно приобретать навыки критического мышления?
6. Объясните, почему важно противодействовать негативному влиянию СМИ.

### Ситуационные задачи

Какими могут быть последствия для здоровья, если подростки весь досуг проводят, общаясь в социальных сетях?

### Поработайте в паре или группе

Обсудите, почему следует соблюдать правила безопасного пользования Интернетом.

### Моделируйте — приобретайте жизненные навыки

1. Критически оцените какое-либо сообщение в средствах массовой информации (на выбор). Как будете действовать, чтобы обезопасить себя от негативного влияния СМИ?
2. Проанализируйте, соблюдаете ли вы правила безопасного пользования Интернетом.