

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



9

**УДК 51.204я721**  
O-88

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

O-88      **Основи здоров'я:** підручник для 9 кл. закл. загальної середньої освіти / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Видавництво «Алатон», 2020. — 224 с. 2-ге видання, перероблене  
ISBN 978-966-2663-48-8

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 9-го класу закладів загальної середньої освіти. Він реалізує компетентнісний підхід за тематичним спрямуванням і за методами навчання.

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

**УДК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-48-8

© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн,  
малюнки, 2021  
© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2021

# ЛЮБІ ДРУЗІ!

У 9-му класі ви завершуєте вивчення предмета «Основи здоров'я». Застосовувати знання, уміння і навички, здобуті на уроках основ здоров'я, ви будете протягом усього життя, незалежно від того, ким станете, яку професію оберете.

Деякі з цих навичок так і називаються — життєвими. Це навички формування самооцінки, постановки і досягнення мети, аналізу проблем і прийняття рішень, розв'язання конфліктів, керування стресами, лідерства і роботи в команді.

З наступного року ви навчатиметесь у старшій школі, тому вже тепер маєте обрати відповідний напрям. Підручник допоможе кожному з вас зорієнтуватись у світі професій, оцінити свої природні нахили і здібності, розробити стратегію самореалізації.

Попереду рік напруженої праці, підготовки до важливих іспитів. На уроках основ здоров'я ви удосконалюватимете свої навчальні навички, розвиватимете сприйняття, пам'ять і увагу, вчитиметесь ефективно планувати час і готоватися до іспитів.

Здоров'я в сучасному світі — це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це способи мислення і поведінки, які підвищують рівень загального благополуччя, забезпечують самореалізацію і життєвий успіх.

Ми живемо на зламі епох, коли нинішнє і майбутні покоління мають дбати не лише про добробут людини, а й про благополуччя всієї планети.

Здоров'я — неоцінений дар, за який люди несуть особисту відповідальність. Сподіваємося, що уроки і тренінги з основ здоров'я залишать теплі спогади у вашій душі, а почерпнуті на них знання не раз допоможуть вам у житті.

Дякуємо, що були з нами усі ці роки.

*Авторський колектив*



## Про що цей підручник

Цей підручник покликаний допомогти вам крок за кроком розвивати корисні для здоров'я життєві навички.

Кожен параграф містить інформацію, практичні вправи і висновки. Більшість завдань ви будете виконувати на уроках у групах або індивідуально під керівництвом учителя/учительки. Деякі завдання призначені для роботи вдома.

Підручник складається з чотирьох розділів.

*Розділ 1 – «Здоров'я людини» – ознайомить вас з ознаками унікальності життя і здоров'я, переконає у необхідності дотримуватися здорового способу життя. Містить рекомендації щодо планування життя, розкриває взаємозв'язок різних аспектів благополуччя.*

*Розділ 2 – «Фізична складова здоров'я» – навчить здійснювати експрес-оцінку фізичного здоров'я, допоможе проаналізувати ваші режими рухової активності, особистої гігієни, раціонального харчування та відпочинку для узгодження їх з біологічними ритмами та профілактики захворювань.*

*Розділ 3 – «Психічна і духовна складові здоров'я» – акцентує на необхідності самореалізації, допоможе оцінити свій психологочний потенціал, навчить підтримувати позитивну самооцінку. Ви спробуєте визначитися з майбутньою професією, розвиватимете навички емоційної саморегуляції, вчитиметьесь ефективно навчатися і готоватися до іспитів, ознайомитеся з методикою формування характеру.*

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

Глава 1 – «Соціальне благополуччя» – розкриє тему цінності родини, ознайомить з інформацією щодо збереження репродуктивного здоров'я, ризиками, пов'язаними із раннім початком статевого життя, навчить правильно поводитися в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу. Ви вчитиметьесь ефективно спілкуватися та будувати здорові стосунки.

Глава 2 – «Сучасний комплекс проблем безпеки» – присвячена розгляду загального комплексу проблем безпеки. Ви дізнаєтесь про глобальні загрози, що постали перед людством у ХХІ столітті, ознайомитеся з положеннями міжнародного та національного законодавства у сфері безпеки, переконаєтесь у необхідності відмови від споживацької психології та переходу до принципів сталого розвитку.



## Умовні позначення



Кожен параграф підручника починається зі стартового завдання. Виконуючи його, дізнаєтесь, якій темі присвячено урок, пригадаєте, що вам відомо з цієї теми, з'ясуєте свої очікування.



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



Завдання цієї рубрики призначені для обговорення в групах. Це може бути мозковий штурм, коли кожен пропонує власні ідеї, дискусія в малих групах, аналіз життєвих ситуацій, дебати.



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



Так позначено рольові ігри та інсценування, за допомогою яких ви відпрацюєте моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях.



Під цією рубрикою вам пропонують виконати проект самостійно або разом із друзями чи дорослими.



Таким символом позначено завдання для виконання вдома, зазвичай, щоб підготуватися до наступного уроку.



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



Так додатково позначено вправи для обов'язкового відпрацювання за навчальною програмою.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, зверніться до словничка на с. 220.



## Корисні поради для ефективного навчання за підручником

Підручники з усіх предметів для 9-го класу містять значні обсяги інформації. Тому виконання домашніх завдань, підготовка до контрольної чи іспитів потребуватимуть чималих зусиль і часу.

З огляду на те, що ми засвоюємо лише 10 % того, що читамо, 20 % того, що чуємо, 30 % того, що бачимо, однак уже 50 % того, що бачимо і чуємо, 70 % того, що говоримо, і аж до 90 % того, що говоримо і робимо, було розроблено методи ефективного навчання.

Деякі з них ви вже знаєте і, можливо, відчули переваги їх використання. Якщо ні, прочитайте інформацію на наступних сторінках і починайте застосовувати ці методи з початку навчального року. Це дасть змогу економити час, отримувати вищі оцінки протягом навчального року й успішно скласти іспити.

### *Метод ефективного читання «ПЗ три П»*

Цей всесвітньо відомий метод отримав свою назву за першими літерами слів: **Переглянь!** **Запитай!** **Прочитай!** **Перекажи!** **Повтори!** Кожне слово означає певний етап роботи з текстом.

Переглянь

Отже, спочатку не читай, а просто **Переглянь** параграф:

- заголовок і підзаголовки;
- перший і останній абзаци;
- ілюстрації і підписи до них;
- підсумки.

Запитай

Під час перегляду **Запитай**:

- прочитай усі запитання, що містяться в параграфі;
- запитай себе, що знаєш з цієї теми: пам'ятаєш із розповіді вчителя/учительки, десять чув, читав, бачив по телевізору;
- перефразуй заголовки у запитання.

Потім уважно *Прочитай* матеріал. Під час читання:

- шукай відповіді на запитання;
- зверни увагу на виділене іншим шрифтом;
- сповільни таєм читання на складних місцях, з'ясуй те, що незрозуміло.

*Перекажи* прочитане:

Постав собі запитання і вголос дай відповіді на них.

Потрійний ефект:  
Читай! Говори! Слухай!

Запиши найважливіше на картках.

Найбільший ефект:  
Читай! Говори! Слухай! Пиши!



*Повтори*увесь матеріал:



Переглядай картки у довільному порядку, аж поки запам'ятаєш усе.

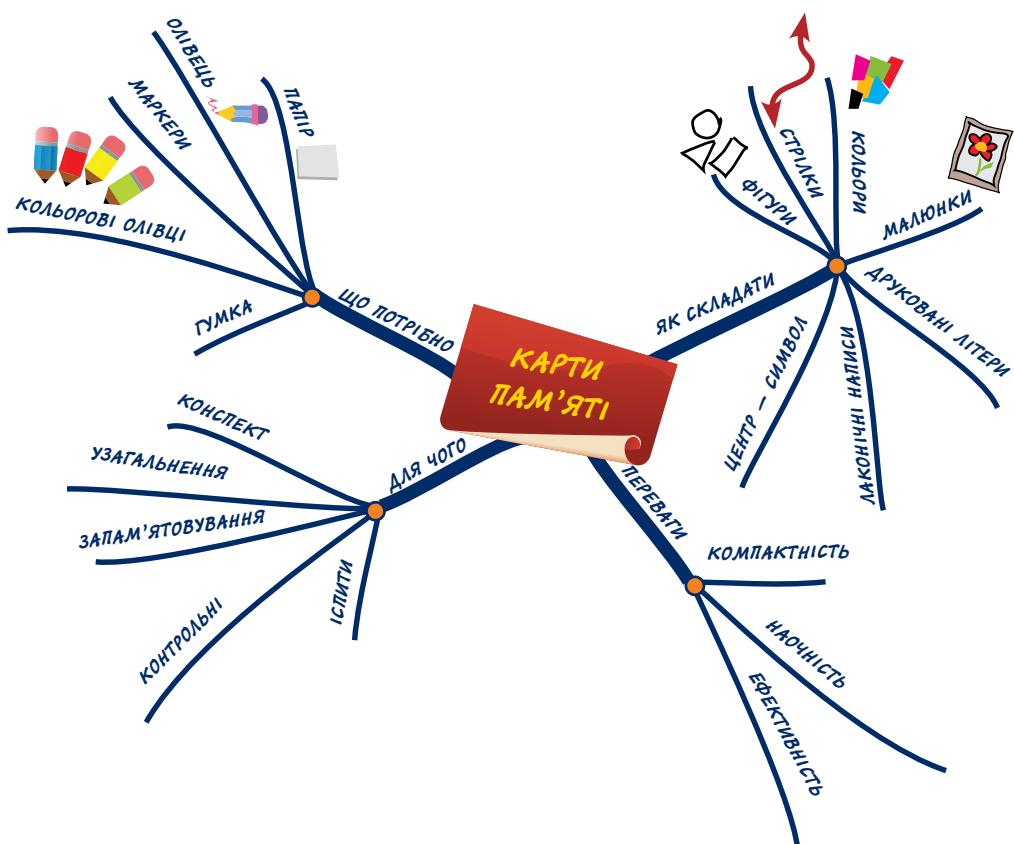
Перед уроком ще раз переглянь параграф і картки.

## Метод концептуальних карт

Зазвичай ті, хто навчається, пишуть конспекти, що складаються з визначень, цитат, дат, списків тощо. Під час їх підготовки здебільшого використовують принципи запам'ятовування, які пов'язують з діяльністю лівої півкулі головного мозку. Вона відповідає за мову, логіку, складання списків, операції з числами і не враховує такої здатності пам'яті, як асоціативність.

Психолог Тоні Б'юзен замість класичних конспектів пропонує розробляти так звані концептуальні карти, або карти пам'яті. Вони допомагають створити цілісний образ навчального матеріалу — ключових понять і взаємозв'язків між ними (мал. 1), залучають до збалансованої роботи обидві півкулі головного мозку.

Для створення концептуальної карти вам знадобляться: чистий аркуш паперу, простий олівець і гумка, кольорові олівці, маркери або фломастери.



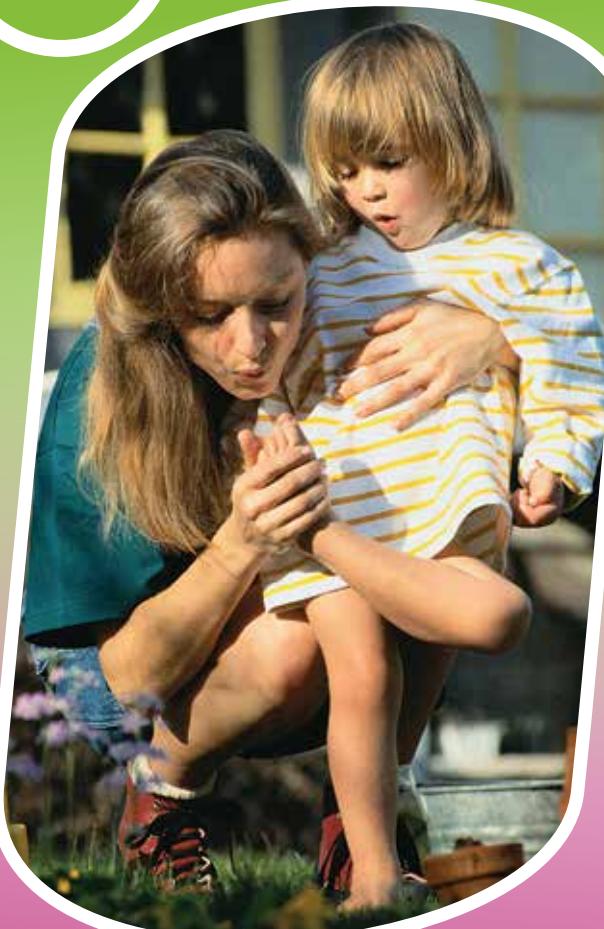
Мал. 1

*Як це робити:*

1. Покладіть аркуш горизонтально (в альбомному форматі). У центрі напишіть назву теми і намалюйте її символ.
2. Від центра проведіть лінії, над якими напишіть чи намалюйте ключові поняття, що стосуються теми. Стежте, щоб довжина ліній приблизно дорівнювала довжині ключового слова.
3. Кожна лінія може мати розгалуження, необхідні для розкриття конкретного поняття.
4. Робіть лінії плавними, а головні лінії — жирнішими, ніж їхнє продовження.
5. Написи мають бути лаконічними (не більш як два-три слова).
6. Писати краще друкованими літерами, такий текст легше читати і запам'ятовувати.
7. Намагайтесь розміщувати написи горизонтально або під кутом не більш як  $45^\circ$ .
8. Використовуйте різні кольори — це сприяє запам'ятовуванню, стимулює процеси мозку.
9. Логічні зв'язки між поняттями позначайте стрілками різного кольору і форми
10. Використовуйте підкреслення, геометричні фігури (прямокутники, овали) для виділення понять, що повторюються або на які треба звернути увагу.

## РОЗДІЛ 1

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ





## § 1. ФЕНОМЕН ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з ознаками феноменальності життя і здоров'я;
- учитиметься розпізнавати стани здоров'я;
- пригадаєте, як спосіб життя впливає на здоров'я людини;
- започаткуєте проект зміцнення здоров'я.

### Феномен життя

Усе живе народжується, щоб жити, та лише людина здатна замислюватися над тим, що таке життя. Існує безліч його визначень: наукові, релігійне, філософське. Наведемо лише деякі з них.

У біології життя визначається як активна форма існування матерії, характерною рисою якої є обмін речовин, самооновлення та самовідтворення. У фізиці життя розглядається як переважання процесів синтезу над процесами розпаду, а в хімії — як багатовимірна каталітична циклічна реакція.

З погляду релігії життя — це дар вічно живого Бога. Частина філософів трактує життя як ідеальну форму існування і руху матерії.

Кожне з цих визначень висвітлює лише окремі ознаки життя і не дає цілісного уявлення про цей феномен.

Пояснюючи щось складне, люди часто вдаються до метафор. Наприклад, Шекспір казав, що життя — театр, а люди в нім — актори, а за влучним висловом одного з наших сучасників, життя схоже на супермаркет: бери що хочеш, але каса попереду.





1. Прочитайте Маніфест матері Терези (мал. 2).
2. Які три висловлювання, на вашу думку, є найбільш глибокими?
3. Порівняйте свій вибір із вибором ваших друзів.
4. Доповніть цей маніфест своїми метафорами.

## Маніфест матері Терези

Життя – це шанс. Скористайся ним!

Життя – це краса. Милуйся нею!

Життя – це мрія. Здійсни її!

Життя – це виклик. Прийми його!

Життя – це обов’язок. Виконай його!

Життя – це гра. Стань гравцем!

Життя – це цінність. Цінуй його!

Життя – це скарб. Бережи його!

Життя – це любов. Насолодись нею!

Життя – це таємниця. Пізнай її!

Життя – це юдоль лиха. Перебори усе!

Життя – це пісня. Доспівай її!

Життя – це боротьба. Почни її!

Життя – це безодня незвіданого. Не бійся, ступи у неї!

Життя – це удача. Піймай цю мить!

Життя таке чудове – не змарнуй його!

Життя – це твоє життя. Борони його!



## **Показники життя**

Життя людини прийнято характеризувати такими показниками, як тривалість, рівень і якість.

*Тривалість людського життя* розглядають у трьох вимірах: тривалість життя людини як біологічного виду; тривалість життя окремого індивіда; середня тривалість життя в конкретному суспільстві. У біологічному сенсі життя людини зазвичай триває не більш як 100 років. Тих, хто переступає цю межу, називають довгожителями.

*Рівень життя* — передусім економічна категорія, яка характеризує доступність у середовищі проживання можливостей для задоволення матеріальних і духовних потреб людей.

*Якість життя* — категорія, що характеризує рівень задоволення життям. Вона пов'язана не лише з матеріальним добробутом, а й з такими поняттями, як щастя, здоров'я, успіх, впливовість. Ця категорія є суб'єктивною. Наприклад, оцінка якості життя оптимістом і пессимістом суттєво різняться.



1. Середня тривалість життя в розвинених країнах світу значно вища, ніж у країнах, що розвиваються. Як ви думаєте, чому?
2. За якими ознаками можна визначити рівень життя в країні (доступність житла, харчових продуктів...)?
3. Як ви оцінюєте якість життя у нашій країні за 10-балльною шкалою?

## **Феномен здоров'я**

*Здоров'я* є необхідною умовою і невід'ємною характеристикою життя. Здоров'я людини — це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це і добре самопочуття, енергійність, здатність швидко одужувати, важливий ресурс для того, щоб ставити мету й досягати її.

У науковій літературі наведено більш як 300 трактувань поняття «здоров'я». Загальноприйнятим є визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я — це стан повного фізичного, психологочного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад».

Здоров'я не є чимось незмінним. Це стан динамічної рівноваги, яку організм постійно підтримує, реагуючи на зміни у зовнішньому і внутрішньому середовищах. Ми можемо занедувати, наприклад, у разі переохолодження чи потрапляння в організм інфекції. Однак природна здатність організму відновлювати рівновагу поверне здоров'я до норми.

Хвороба не починається і не закінчується в одну мить. Здавалося б, учора ліг спати здоровим, а вранці прокинувся — болить горло і голова, піднялась температура. Та захворіли ви не вночі. Інфекція потрапила в організм принаймні за кілька годин, а то й днів до того. «Хвороба — це драма у двох діях: перша розігріється в похмурійтиші наших тканин при погашених свічках. Коли ж з'являються біль та інші неприємні явища, це майже завжди другий акт», — писав французький хірург Рене Лериш.

## Вправа «Оцінка рівня здоров'я»



Між теоретичним поняттям «абсолютне здоров'я» і хворобою існують проміжні рівні (мал. 3). Прочитайте їхні ознаки і поміркуйте, на якій точці **континууму** перебуває ваше здоров'я у цей момент. Як би ви оцінили рівень свого здоров'я протягом останнього місяця, року?

**Абсолютно здоровий** – стан організму, за якого всі органи і системи функціонують ідеально (теоретичне поняття).

**Практично здоровий** – організм підтримує всі показники у межах фізіологічної норми. Він здатний витримувати навантаження і за рахунок внутрішніх резервів швидко адаптується до змін у довкіллі.

**Порушення адаптації** – внаслідок тривалого впливу несприятливих чинників в організмі порушується система саморегуляції, накопичуються токсичні речовини, знижується активність захисних сил.

**Передхвороба** – накопичуються дезадаптаційні зміни, виникає імунодефіцит і порушується обмін речовин. На цій стадії відбувається зниження бальового порога, нарстають втомлюваність і ризик виникнення захворювань.

**Хвороба** – патологічний процес, що виявляється у формі виражених ознак (симптомів).



Хвороба

Передхвороба

Порушення адаптації



Практично здоровий

Абсолютно здоровий



Гострі або хронічні захворювання



Хронічна втома, «блукаючий» біль, порушення сну, апетиту



Зниження тонусу, метоочутливість, зміни настрою



Бадьорість, енергійність, свобода від болю

Людям із цього боку континууму треба приділяти якнайбільше уваги своєму здоров'ю.

Людям з цієї частини континууму треба посилити увагу до збільшення резервів здоров'я.

Люди з цього боку континууму не мають втрачати відповідальності за своє здоров'я.

Мал. 3. Континуум здоров'я



Об'єднайтесь у три групи і проведіть мозкові штурми на задані теми. Презентуйте їхні результати класу.

*Група 1:* Як люди дбають про своє здоров'я? Чому вони це роблять?

*Група 2:* Як люди шкодять своєму здоров'ю? Чому вони це роблять?

*Група 3:* Якими є коротко- і довгострокові наслідки того, що люди не дбають про своє здоров'я?

## **Спосіб життя і здоров'я**

Спосіб життя — це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками та особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку.

Деякі наші вчинки і звички пов'язані із ризиком виникнення захворювань. Наприклад, куріння може спричинити рак легень, а ризикованиі статеві стосунки — інфікування ВІЛ, ІПСШ.

Інші звички, навпаки, підвищують захисні можливості організму і покращують самопочуття та здоров'я. Це, зокрема: спати 8–10 годин на добу, щоранку снідати, вживати різноманітну їжу і достатню кількість води, виконувати фізичні вправи, щодня бувати на свіжому повітрі, дбати про гігієну тіла, одягу і житла, уникати травм, позбавитися шкідливих звичок.



## **Мотивація здорового способу життя**

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчувають більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер.

Чому ж так складно переконати людей дбати про своє здоров'я? Лікарі, психологи і вчителі переконані, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя — це одне, а вести його — зовсім інше. Згідно із законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, ю уникати того, що неприємне. На жаль, наслідки здоровової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відтерміновується в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво. Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (як тістечка або чипси) чи цікавим (як комп'ютерні ігри). Однак надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може привести до ожиріння, а часті ігри у «стрілялки» і «бродилки» — до комп'ютерної залежності. І навпаки, регулярні заняття спортом потребують самодисципліни, а здорове харчування передбачає певні обмеження.

Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Ось чинники, що сприяють такому вибору:

- особиста відповідальність за своє життя — віра в те, що на кораблі свого життя ви є капітаном, а не пасажиром;
- високий рівень самоповаги — упевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;
- віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;
- знання форм поведінки, які сприяють благополуччю;
- спеціальні та життєві навички, сприятливі для здоров'я.

## **Як змінити спосіб життя**

З-поміж навичок, необхідних для здорового способу життя, дуже важливими є навички постановки і досягнення мети. У 5–8-му класах ви вже виконували проекти самовдосконалення. Пригадавши деякі важливі моменти, удосконалуйте свої вміння.

### **Як обрати мету**

Мета повинна сприйматись як досяжна і варта зусиль. Якщо дуже хочете чогось досягти, але на це потрібно багато часу, розділіть ціль на кілька коротких етапів. Наприклад, якщо вашою кінцевою метою є схуднення на 10 кілограмів, спочатку поставте собі мету зменшити масу тіла на 1 кілограм (цього досягти не дуже складно). Відтак — схуднути ще на 2 кілограми і так далі.

## *На шляху до мети*

Пам'ятайте, що закріплюється лише той тип поведінки, який приносить задоволення. Оскільки справжня користь від здорового способу життя відтермінована в часі, не забувайте нагороджувати себе за найменші успіхи. Зробіть те, що може потішити вас уже сьогодні, наприклад, подивітесь цікавий фільм, купіть диск, вдягніть нову футболку або зробіть щось інше, що принесе вам радість і задоволення.

Сконцентруйтесь на своєму успіху. Запам'ятайте цю мить і згадуйте її, коли щось не виходить. Досягнення важливих цілей — справа непроста. Якщо ви раптом відчули, що немає прогресу чи навіть відступили на крок, не впадайте у відчай. Скоригуйте свої плани чи спробуйте ще раз.

### **Вправа «Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя»**



Американський президент Теодор Рузвельт казав: «Робіть, що можете, з тим, що маєте, просто там, де ви є». Прислухайтесь до цієї поради і започаткуйте проект самовдосконалення.

1. Сформулюйте цілі, які допоможуть вам змінити здоров'я, і запишіть їх на картках.
2. Оберіть мету, якої можете досягти за короткий час (від кількох днів до двох тижнів).
3. Напишіть план досягнення цієї мети. Він має складатися з кількох простих кроків.
4. Щоразу аналізуйте, чи вдається вам дотримуватися плану, вітайте себе з кожним успіхом.
5. Якщо у вас щось не виходить — зверніться по допомозі, спробуйте ще раз або внесіть корективи у свій план.



Усе живе народжується, щоб жити, та лише людина здатна замислюватися над тим, що таке життя.

Здоров'я — необхідна умова і невід'ємна характеристика повноцінного життя.

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчувають більше задоволення від життя.

Нагорода за здоровий спосіб життя переважно відтермінована в часі, тому вибір на його користь потребує високого рівня розуміння і зацікавленості.



## § 2. ЖИТТЯ ЯК ПРОЕКТ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь ознаки унікальності людського життя;
- переконаєтесь у необхідності планування свого життя;
- замислитеся над своїм призначенням;
- сформулюєте з однокласниками місію вашого класу.



### Унікальність людського життя

1. Проведіть мозковий штурм і назвіть не менш як 10 ознак життя.
2. Проаналізуйте, які з них є ознаками будь-яких форм життя, а які — тільки життя людини.

З погляду фізіології не існує принципової різниці між життям людини і тварини. Однак людина, на відміну від найрозумнішої тварини, має такі елементи свідомості, як мова, самоусвідомлення, уява, совість, свобода волі та цілеспрямованість.

Обмін інформацією між людьми відбувається за допомогою *мови* — системи абстрактних символів і знаків. Окрім спілкування, люди, на відміну від тварин, користуються мовою для навчання і фіксування нових знань.

Елементом свідомості людини є здатність до *самоусвідомлення*. Наприклад, цієї миті ви можете поглянути на себе наче збоку і «побачити», як читаєте ці рядки, подумати, чому ви це робите. Жодна тварина не здатна на таке.

Ще одна відмінність людини від тварин в тому, що людина має *уяву*. Завдяки уяві ви можете перенестись у майбутнє, «побачити» себе через багато років.

Невід'ємним компонентом людської свідомості є *совість* — здатність формувати моральні обов'язки і здійснювати внутрішню цензуру.

Грецький мислитель Арістотель (384–322 рр. до н. е.) вважав, що справжня мета людського життя — блаженство, яке називається діяльністю. У своїй діяльності людина керується *свободою волі*. Ластівка, наприклад, може звити гніздо, кріт — прорити підземний хід, а бобер —

Тільки людина вміє піднятися над собою як живою істотою і зробити предметом свого пізнання усе, в тому числі й саму себе.

Макс Шелер



збудувати греблю. Кожен із них може зробити лише те, що диктують йому інстинкти. А людина спроможна зробити будь-що: гніздо, підземний хід чи греблю, варто їй тільки цього захотіти.

Людина, на відміну від тварини, здатна діяти *цілеспрямовано*. Спершу вона моделює майбутній результат своєї діяльності в мозку, згодом втілює задум у життя. Людина ставить перед собою цілі, змінює їх згідно з новими уявленнями.

## Перше творіння, друге творіння

Усе, що ми робимо свідомо, творимо у два етапи. Спершу — проект (перше творіння), а згодом — реалізація (друге творіння). Якість другого творіння залежить від якості першого. Наприклад, коли люди будуєть дім, спершу уявляють його в цілому і продумують найменші деталі, відтак замовляють архітектурний проект і будівельні креслення. Усе це роблять ще до того, як на будівництві закладуть фундамент. Якщо хтось вирішить знехтувати першим творінням, то через вимушенні перебудови дім обійдеться йому набагато дорожче, та й результат буде гіршим від очікуваного.

Усе в нашому житті має перше творіння. Навіть найменшу дрібничку (наприклад, ложку, голку) спочатку проектирують. Чому ж люди не завжди ретельно планують головне своє творіння — життя, чому дозволяють іншим людям і обставинам вирішувати їхню долю?

## Чому важливо планувати своє життя

Ми сприймаємо інформацію з навколошнього світу за допомогою органів чуття: зору, слуху, дотику, смаку і запаху. Щосекунди органи чуття «бомбардують» наш мозок двома мільярдами одиниць інформації. Але на рівні свідомості ми здатні обробляти одночасно від п'яти до дев'яти інформаційних одиниць. Щоб уберегтися від перевантаження, наша підсвідомість фільтрує цей потік. Подібно до антени вона завжди вловлює:

- те, що є важливим для виживання;
- усе нове і незвичне;
- інформацію з глибоким емоційним змістом — ту, яку вважаємо важливою для нас.

Плануючи своє життя, уявляючи бажаний результат, ми робимо його емоційно значущим і налаштовуємо на нього свою підсвідомість. Відтепер вона буде на сторожі й «половатиме» за всією важливою інформацією. Завдяки цьому ми не упустимо можливостей на шляху до здійснення своїх мрій. Цей факт підтверджено соціологічним дослідженням. Групу випускників Ельського університету (США) запитували про плани на майбутнє. Лише у 3 % опитаних такі плани були у вигляді записів мети, очікуваних результатів і етапів досягнення. Через 20 років дохід цих 3 % випускників перевищив сумарний дохід решти 97 %. І суб'єктивно вони почувалися щасливішими, були більше задоволені своїм життям.

## **Проект вашого життя**

Ви можете розробити проект здорового та успішного життя за допомогою плану із семи пунктів.

1. Уявіть бажаний результат.
2. Повірте у себе.
3. Керуйтесь універсальними життєвими принципами.
4. Пам'ятайте про потреби.
5. Позбудьтеся балаstu.
6. Підтримуйте рівновагу всіх сфер життя.
7. Сформулюйте життєву місію.

### *1. Уявіть бажаний результат*



Удома або в іншому зручному місці виконайте вправу «Візуалізація». Для цього:

- Знайдіть місце, де вас ніхто не потурбує. Зручно влаштуйтесь.
- Перенесіться подумки приблизно на 35 років у майбутнє й уявіть себе на своєму 50-річному ювілії. За святковим столом зібралися гості — батьки, чоловік (дружина), діти, друзі, колеги. Кожен із присутніх вітає вас. Вони розповідають, яке місце ви посідаєте в іхньому житті, що ви для них зробили і чого вони у вас навчилися.
- Які слова ви хотіли б почути від кожного з них? Запишіть їх у вашому особистому щоденнику чи у спеціальному записнику.
- Відтак уявіть, що одночасно бачите себе теперішнього і себе майбутнього. Запитайте у себе майбутнього: як вам вдалося досягти того, що маєте? Які поради можете дати собі теперішньому? Запишіть ці поради.

«Я почав використовувати візуалізацію, коли був у дев'ятому класі, а тепер деякі мої бажання вже почали здійснюватися», — сказав один із минулорічних випускників.

### *2. Повірте у себе*

Віра в себе надзвичайно важлива для досягнення бажаного. Вона формує переконаність у тому, що ми здатні досягти омріянного і заслуговуємо на це. Адже не існує жодних обмежень щодо того, що можемо зробити і ким стати. Окрім тих, які всередині нас і породжені нашим мисленням.

Секрет успішних людей — позитивне ставлення до себе і віра у власні сили. Як зауважив засновник автомобільної компанії Генрі Форд: «Може той, хто думає, що може. І не може той, хто думає, що не може. Це невблаганий закон».

### *3. Керуйтесь універсальними життєвими принципами*

Принципи — це узагальнення, які люди роблять стосовно себе, інших людей, навколошнього світу і правил поведінки в ньому. Життєві принципи здатні зробити нас здоровими або хворими, багатими чи бідними, надихнути на досягнення мети чи приректи на невдачу.

У 7-му класі ви ознайомилися з кількома універсальними життєвими принципами, що діють як закони. Хто керується ними, на того чекає успіх, хто порушує — поразка. За влучним висловом відомого режисера, такі принципи не можна розбити, об них можна лише розбітися.



Об'єднайтесь у п'ять груп, розподіліть між групами наведені нижче універсальні принципи і підготуйте невеликі презентації про них за планом:

- Що, на вашу думку, означає цей принцип?
- Наведіть приклади, коли люди дотримуються його і коли порушують. Які це може мати наслідки?
- Які ще універсальні життєві принципи ви знаєте (наприклад, біблійні заповіді)?

*Принцип керманича.* На кораблі свого життя ви — керманич, а не пасажир. Хтось може подумати, що від нього нічого не залежить і що він не має іншого вибору, як скоритися долі й пливти за течією. Та якщо людина бере відповідальність за своє життя на себе, вона досягає більшого успіху і вищого рівня благополуччя.

*Принцип оптимізму.* Зберігайте оптимістичний погляд на життя, по-філософськи ставтесь до невдач, з надією дивіться у майбутнє. Оптимісти почиваються щасливішими і частіше досягають мети, оскільки наші очікування мають здатність реалізовуватися.

*Принцип альтруїзму.* Дбайте не лише про себе, а й про інших. Егоцентричні люди схильні надто зосереджуватися на своїх, часто дріб'язкових, проблемах. Це нерідко робить їх безпомічними перед труднощами, на які інші навіть не звертають уваги.

*Принцип золотої середини.* Важливо в усьому підтримувати рівновагу і дбати про всі аспекти свого життя.

*Принцип синергії* (спільноД енергії). Навчившись об'єднувати зусилля, використовувати сильні якості та компенсувати недоліки одне одного, люди набагато збільшують свої можливості, досягають вагоміших результатів у стосунках і праці.

#### 4. Пам'ятайте про потреби

Плануючи своє життя, не слід забувати про базові людські потреби (мал. 4). Адже вони визначають прагнення людини і впливають на її поведінку. Наприклад, доки немає даху над головою і весь час хочеться їсти, мало хто дбатиме про суспільне благо чи духовне вдосконалення.

Та не варто зосереджуватися лише на матеріальному. Коли проблеми щодо забезпечення фізіологічних потреб і безпеки мінімально розв'язано, подальше накопичення матеріальних благ, гонитва за багатством не зроблять вас щасливішими. Про це свідчать і численні наукові дослідження, і народна мудрість: «Не в гроших щастя».



А як ви вважаєте, у чому полягає щастя? По черзі продовжіть фразу: «На мою думку, щастя в тому, щоб...»



Мал. 4. Піраміда потреб (за А. Маслоу)

#### 5. Позбудьтесь баласту

На порозі дорослого життя людина ніби збирається в далеку подорож. Дехто вважає це звичайною прогулянкою і вирушає у вільне плавання без певної мети. Хтось бере із собою безліч непотрібних речей. Таке життя подібне до плавання без стерна і вітрил або на перевантаженому кораблі. Воно може закінчитися трагічно під час першого ж штурму.



Прочитайте уривок із роману Джерома К. Джерома «Тroe в одном човні (якщо не рахувати собаки)». Поміркуйте:

- Що в сучасному житті можна назвати мотлохом?
- Що варто узяти в дорогу, щоб корабель вашого життя був легким і на ньому було лише те, що справді важливе?

## Візьміть у дорогу

**Б**агато людей, ризикуючи потопити свій човен, завантажують його усілякими речами, що здаються їм необхідними для задоволення й комфорту в дорозі, а насправді є непотрібним мотлохом.

Як вони захаращають своє утле суденце по самісінькі щогли дорогим вбраниям і величезними будинками, непотрібними слугами і численними світськими друзями, які мають їх за нішо і яких самі вони не цінують, дорогими розвагами, які нікого не звеселяють, умовностями й модами, лицемірством та пихатістю і — найважчим і найбезглаздішим мотлохом — страхом, аби сусід чогось не подумав; розкішлю, втіхами, які через день набридають, безглаздою пишнотою, що, як колись залізний вінець злочинців, заливає кров'ю зранене чоло, і той, хто носить його, непрітомніє.

Мотлох, усе мотлох! Викиньте його за борт! Це через нього так важко пливти — веслярі от-от не витримають, упадуть мертві. Це він робить судно таким громіздким і нестійким. Ви не знаєте ні хвилини спокою від тривог, не можете бодай миті для відпочинку, аби просто помріяти, вам бракує часу, щоб помилуватися грою тіней на поверхні ріки, сонячними відблисками на воді, високими деревами на березі, що дивляться на своє відображення, золотом і зеленню лісів, ліліями, білими і жовтими, темним очеретом, що гойдається, осокою, зозулинцем і синіми незабудками.

Викиньте цей мотлох за борт! Нехай ваш життєвий човен буде легким і несе лише необхідне: затишну оселю, прості задоволення, двох-трьох друзів, гідних називатися друзьями, того, хто вас кохає і кого кохаєте ви, кота, собаку, скільки треба харчів та одягу, води.

І тоді човен попливе вільно, а коли й перевернеться — не страшно: простий, хороший товар не боїться води. Ви матимете час не лише попрацювати, а й подумати, насолоджуватися сонцем життя й слухати еолову музику, яку божествений вітерець видобуває зі струн вашого серця...



## 6. Підтримуйте рівновагу всіх сфер життя

Люди почиваються щасливими лише тоді, коли реалізують себе в усіх важливих сферах життя. Дехто досягає неабияких кар'єрних висот, але страждає через те, що не склалося особисте життя. Інший присвячує себе тільки родині, але відчуває, що не повністю реалізував себе в обраній діяльності. Тому, плануючи майбутнє, слід подбати про збалансованість усіх важливих аспектів життя.



1. Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть важливі сфери людського життя (родина, освіта, друзі...).
2. Намалуйте коло і поділіть його на вісім секторів.
3. Оберіть вісім найважливіших для вас сфер життя і запишіть їх у секторах (наприклад, як на мал. 5).
4. Оцініть рівень задоволення цими аспектами вашого життя за 10-балльною шкалою (0 – провал, 10 – краще не буває).
5. Поставте позначки на осіх секторів згідно з вашими оцінками і зафарбуйте сектори. Поміркуйте:
  - Чи задоволені ви отриманим результатом?
  - Які важливі аспекти вам складно збалансувати на цьому етапі свого життя?
  - Що ви можете зробити, аби змінити ситуацію в майбутньому?



Мал. 5. «Колесо життя»

## 7. Сформулюйте життєву місію

Життєва місія (життєве кредо) — це ваша особиста філософія, основний закон вашого життя. Життєва місія ґрунтується на тому:

- яким хочете бути (ваш характер);
- у що вірите (ваші ідеали);
- для чого прийшли у цей світ (ваші цілі);
- для кого живете (ваше оточення).

Сформулювати життєву місію — означає замислитися над своїм призначенням, обрати цінності та загальні принципи, скласти правила для самого себе. Нехай ці правила стануть маяком, світло якого вказуватиме вам курс у бурхливому морі життя.

Не існує єдиного методу формування особистої життєвої місії. Це може бути метафора, невелике есе, підбірка цитат чи навіть колаж.

*Джерело: Шон Коє. Сім звичок високоефективних підлітків*

**Дбати:**

- про мир;
- про життя;
- про людей;
- про себе.

**Любити:**

- себе;
- свою родину;
- свій світ;
- знання;
- навчання;
- життя.

**Боротися:**

- за свої переконання;
- за свої захоплення;
- за свою мету;
- за свою гідність;
- за чесність;
- зі зневірою.

Вести корабель,  
не дозволяти кораблю  
вести себе.  
Бути надійним,  
як скеля.

Я хочу, щоб мене  
пам'ятали.

Насамперед я завжди віритиму в Бога,  
цінуватиму силу єдності родини.  
Не знехтую справжнім другом,  
але залишатиму час і для себе.  
Я розв'язуватиму свої проблеми в порядку їх  
виникнення (розділяй і володарюй).  
Усі виклики сприйматиму з оптимізмом,  
без вагань.  
Завжди позитивно сприйматиму себе.  
Підтримуватиму високу самооцінку,  
знаючи, що всі мої наміри починаються з неї.

*Джерело: Шон Коє. Сім звичок високоефективних підлітків*

**ВОЛЯ**  
**ЛЮДЯНІСТЬ**  
**НАТХНЕННЯ**

Мал. 6. Приклади життєвих місій

Місії формулюють не лише окремі люди. Їх розробляють родини, спортивні команди, невеликі організації і навіть транснаціональні корпорації. Відомо, що компанія IBM тримається на трьох китах: людській гідності, найвищій якості та найкращому сервісі. Ці три цінності є спільними для численних підрозділів IBM, базою її процвітання і гарантією безпеки кожного, хто працює в компанії.



Якщо уроки основ здоров'я у вас проводять у формі тренінгів, ви щороку приймаєте правила групи, які допомагають вам підтримувати дружню і творчу атмосферу. Цього року ми пропонуємо замість правил написати місію вашої групи. Спробуйте сформулювати місію, яка не лише встановлюватиме правила, а й надихатиме кожного з вас.

## Вправа «Формулювання життєвого кредо»



Попрацюйте над формулуванням особистої місії. Відведіть для цього певний час протягом кількох днів чи тижнів.

- Спочатку запишіть усе, що спаде на думку (як ви це робите під час мозкового штурму).
- Відтак станьте у позицію свого майбутнього успішного «я» і оберіть те, що здається вам правильним.
- Перевірте збалансованість усіх важливих сфер життя.
- Перепишіть положення вашої місії. Відведіть час для її оформлення.
- Час від часу переглядайте положення особистої місії. Якщо у вас змінилися цілі чи пріоритети, вам, можливо, доведеться доповнити чи навіть переписати свою місію.



Людське життя докорінно відрізняється від життя найрозумніших тварин тим, що людська свідомість має такі складові, як мова, самоусвідомлення, уява, совість, свобода волі і цілеспрямованість.

Щоб досягти високої якості життя, важливо ретельно спланувати своє майбутнє: уявити бажаний результат, повірити в себе, керуватися універсальними життєвими принципами, брати до уваги базові потреби, позбутися зайвого баласту, підтримувати рівновагу різних сфер життя і сформулювати життєву місію.



## § 3. СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я



У цьому параграфі ви:

- порівняєте медичний і холістичний підходи до здоров'я;
- проаналізуете взаємозв'язок окремих складових здоров'я.

### Здоров'я: медичний і холістичний підходи

Що особисто для вас означає бути здоровим/здороюю? Міцно спати вночі, прокидатися бадьорим, мати добрий апетит, не вживати ліків, радіти зустрічі з друзями, відчувати душевний комфорту?



1. По черзі продовжіть фразу: «Для мене бути здоровим — це...»
2. Запишіть свої висловлювання на окремих аркушах паперу і зберіть ці аркуші.
3. Виберіть із них ті, що характеризують фізичне здоров'я людини.

Із XVII століття західна медицина пішла хибним шляхом, умовно відокремивши людину від навколошнього середовища і поділивши її на дві самостійні сутності: тіло (*soma*) і душу (*psyche*). Відтоді майже до середини ХХ ст. здоровим вважали кожного, хто не був хворим, а пацієнта розглядали лише як тіло з відхиленнями від фізіологічної норми. Зусилля лікарів спрямовувалися на компенсацію цих відхиленень.

У ті часи панувала думка, що незабаром винайдуть ліки від будь-якої хвороби. Але цього не сталося, хоча медицина й досягла значного прогресу в обраному нею напрямі. Лікарі навчилися допомагати при переломах, пораненнях, багатьох небезпечних інфекціях, ускладненнях під час пологів. Збільшилася середня тривалість життя людей завдяки поліпшенню харчування, очищенню питної води, пастеризації молока, запровадженню стерильності у лікарнях, винайденню вакцин і антибіотиків.

Та в боротьбі з такими поширеними у сучасному світі захворюваннями, як алергія, рак, цукровий діабет, гіпертонія, порушення травлення, медицина й досі не може похвалитися вагомими досягненнями.



Стало очевидним, що здоров'я і хвороби не містяться лише в тілі чи, навпаки, лише у психіці. Почавшись у тілі, хвороба спричиняє пригнічений психологічний стан. І навпаки, наслідком тривалого чи дуже сильного стресу можуть бути фізіологічні відхилення і соматичні (тілесні) захворювання — інфаркт, виразка шлунку, цукровий діабет тощо.

Учені також усвідомили, що руйнування природи як середовища проживання — шлях до самознищення людства, у тому числі від хвороб. З огляду на це у другій половині ХХ ст. виник інший підхід до здоров'я — холістичний, що в перекладі з давньогрецької означає «цілий, цілісний».

За холістичного підходу здоров'я розглядається не лише як відсутність хронічних хвороб, а набагато ширше — як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя. Здоров'я — це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму і духовного занепаду.

Холістична модель не є новою. Як зазначив Марк Твен, «давні люди вкрали всі наші нові ідеї». Адже ще 2500 років тому Гіппократ казав, що здоров'я людини є виявом її внутрішньої гармонії і гармонії з оточенням.



Зверніться до результатів стартового завдання і за допомогою *табл. 1* «Холістична модель здоров'я» проаналізуйте, які ваші висловлювання є ознаками соціального благополуччя людини, а які характеризують психологічні (інтелектуальні, емоційні чи духовні) аспекти здоров'я.

*Таблиця 1*  
**Холістична модель здоров'я**

Фізичне благополуччя		Добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження
Психологічне благополуччя	Інтелектуальне	Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, здатність аналізувати проблеми та приймати зважені рішення
	Емоційне	Здатність розуміти почуття — свої та інших людей, уміння долати невдачі, керувати стресами
	Духовне	Усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей, залученість до культурної спадщини людства
Соціальне благополуччя		Задоволення соціальним статусом і якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми



Об'єднайтесь у три групи і за допомогою матеріалу цього параграфа підготуйте повідомлення:

*група 1:* про фізичне благополуччя;

*група 2:* психологічне благополуччя;

*група 3:* соціальне благополуччя.

## Фізичне благополуччя

Фізичне благополуччя — це сукупність ознак, які характеризують рівень розвитку людського організму, функціональні можливості його органів і систем. Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень, від чого залежить можливість підтримання життя в організмі. До основних показників фізичного здоров'я також належать: стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової системи, шкіри, системи травлення, ендокринної, репродуктивної та сечостатевої систем організму.

Міцне фізичне здоров'я забезпечує нас енергією для щоденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Фізичне благополуччя підвищує шанси людини захищатися від інфекцій, уникати травм, а також швидко одужувати після хвороби.

За відсутності високої температури, болю, висипки чи інших явних ознак хвороби показниками фізичного нездоров'я можуть бути:

- порушення сну;
- відсутність апетиту;
- нездатність витримувати фізичні навантаження;
- порушення травлення;
- зіпсовані зуби;
- нездорова шкіра;
- підвищена втомлюваність;
- загальна слабкість.

Для підтримання фізичного здоров'я важливо повноцінно відпочивасти, мати нормальну масу тіла, дбати про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватись у разі потреби. Також важливо уникати шкідливої дії на організм тютюну, алкоголю, інших психоактивних і токсичних речовин.

Не існує «здоров'яміра», за допомогою якого можна було б точно виміряти рівень свого здоров'я. Тому кожна людина оцінює його суб'єктивно (за власними критеріями). Тут важливо бути реалістами. Якщо під здоров'ям розуміти п'ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігти марафонську дистанцію, небагато хто назве себе здоровим. А коли розуміти здоров'я як баланс і здатність швидко одужувати — чимало людей переконані, що вони здорові.

## Психологічне благополуччя

Більшість людей вважає себе здоровими, якщо у них немає ознак порушень фізичного здоров'я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами і пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, інтелектуальної чи духовної) сфери.

Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів.

Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють:

- *позитивну самооцінку*, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;
- *послідовність і передбачуваність*, що свідчить про сформованість характеру;
- *цілеспрямованість*, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації;
- *автономність (незалежність)*, що забезпечується умінням приймати відповідальні рішення;
- *відчуття єдності з іншими людьми*, яке приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики і проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. «Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хвора — у можливостях проблеми», — зауважив відомий психіатр Аллан Фромм.

Психологічно врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю.

У табл. 2 наведено деякі ознаки психологічного благополуччя, а також ознаки порушення психологічної рівноваги.

Таблиця 2

Ознаки психологічного благополуччя	Ознаки порушення психологічної рівноваги
адекватне сприйняття дійсності	викривлене сприйняття дійсності
здатність засвоювати знання, логічно мислити	погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей
здатність аналізувати проблеми і приймати зважені рішення	хаотичність, категоричність мислення

## Закінчення таблиці 2

цілеспрямованість, активність, незалежність	нерішучість, залежність від чужої думки
здатність дотримуватися соціальних норм і правил	схильність до порушення правил, моральних норм, законів
розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я)	уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок
критичне мислення	підвищена навіюваність
здатність адекватно оцінювати себе, самоповага	занижена самооцінка, утрата віри в себе, свої можливості
природність поведінки, вихованість, чесність	демонстративність, грубість, пихатість
здатність співчувати, доброзичливість	емоційна черствість, ворожість, агресивність
вміння пробачати і забувати образи	злостивість
володіння собою	імпульсивність, різноманітні <i>фобії</i>
оптимізм	тривожність, зневіра

## Соціальне благополуччя

Люди є істотами соціальними і не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

Люди з високим рівнем соціального благополуччя:

- мають розвинені комунікативні навички, уміють слухати і говорити, уникають непорозумінь;
- приязні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає повагу до них;
- у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;
- легко знайомляться, добре почиваються навіть у незнайомій компанії;

- уміють дружити й обирати хороших друзів, дбають про приятні родинні стосунки;
- уміють надавати й отримувати допомогу, працювати в команді;
- здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

Про низький рівень соціального благополуччя свідчать:

- часті конфлікти та непорозуміння;
- відсутність близьких друзів, відчуття самотності;
- надмірна сором'язливість, нездатність звернутися по допомогу;
- нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками.

## **Взаємозв'язок різних аспектів здоров'я**

Усі три аспекти здоров'я (фізичний, психологічний і соціальний) тісно взаємопов'язані (подібно до триноги, на якій встановлено фотоапарат: якщо одна з ніжок коротша за інші, стійкість триноги порушується). Тому важливо зберігати рівновагу і dbati про всі аспекти благополуччя.

Наприклад, у поході (мал. 7) юнаки і дівчата не лише тренують своє тіло (*dbаютъ про фізичне благополуччя*), а й гаррутуть волю, навчаються чогось нового, отримують задоволення від спілкування з природою (*психологічне благополуччя*), а також приемно проводять час зі своїми друзями, вчаться бути командою, надихати і підтримувати одне одного (*соціальне благополуччя*).



Мал. 7

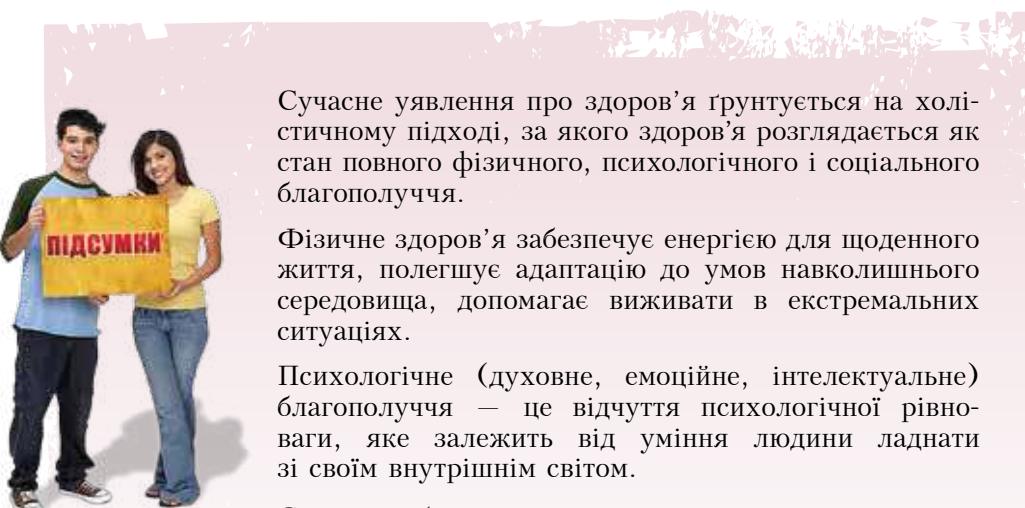


У тих самих групах обговоріть і повідомте класу результати:

*група 1:* як погіршення фізичного здоров'я (наприклад, травма) може вплинути на інші аспекти благополуччя;

*група 2:* як невміння приймати відповідальні рішення може вплинути на фізичне і соціальне благополуччя підлітка;

*група 3:* як агресивна манера спілкування може вплинути на фізичний і психологічний стан людини та її оточення.



Сучасне уявлення про здоров'я ґрунтуються на холістичному підході, за якого здоров'я розглядається як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Фізичне здоров'я забезпечує енергією для щоденного життя, полегшує адаптацію до умов навколошнього середовища, допомагає виживати в екстремальних ситуаціях.

Психологічне (духовне, емоційне, інтелектуальне) благополуччя – це відчуття психологічної рівноваги, яке залежить від уміння людини ладнати зі своїм внутрішнім світом.

Соціальне благополуччя залежить від здатності людини ладнати з іншими людьми, якості її спілкування і стосунків.

Усі три аспекти здоров'я (фізичний, психологічний і соціальний) тісно взаємопов'язані, тому важливо зберігати рівновагу і дбати про всі аспекти благополуччя.



## § 4. ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте чинники, що впливають на здоров'я;
- проведете дослідження вашого способу життя та його впливу на різні аспекти здоров'я;
- оціните рівень сформованості своїх життєвих навичок.



Середня тривалість життя у країнах світу суттєво різнича. Наприклад, громадяни Японії в середньому живуть 82 роки, тоді як жителі Анголи — 38.

Чим, на вашу думку, пояснюється така різниця у тривалості життя в цих країнах. Відповідь обґрунтуйте.

### Що впливає на здоров'я населення



Мал. 8

Здоров'я населення оцінюють за трьома показниками. Перший — показник дитячої смертності. Другий — кількість робочих днів, пропущених через хворобу. Третій — середня тривалість життя. Вплив медицини на ці показники, за оцінками ВООЗ, не перевищує 10 %. Решта залежить від спадковості (20 %), стану довкілля (19 %), а найбільше (51 %) — від нашого способу життя (мал. 8).

На деякі з цих чинників ми можемо впливати повністю, на інші — лише частково, на решту не маємо жодного впливу.

### Спадковість

Спадковість — це те, що біологічно передається людині від батьків: колір очей, форма носа, зріст, особливості статури тощо.

Науково доведено вплив спадковості майже на всі аспекти фізично-го і психічного здоров'я. Однак це не знімає відповідальності кожного за своє здоров'я. Навпаки, ті, хто успадкував схильність до певного

захворювання (наприклад, діабету), мають вести такий спосіб життя, щоб знизити ймовірність його виникнення.

Окрім фізичного здоров'я, спадковість впливає на базові інтелектуальні здібності й таланти — у спорті, музиці, образотворчому мистецтві.

## *Медицина*

Якість і доступність медичних послуг — важливий чинник охорони здоров'я. У кризових ситуаціях він є вирішальним. Але набагато важливіше запобігти проблемам зі здоров'ям, тобто більше уваги приділяти профілактиці. Недаремно британці кажуть, що фунт профілактики країший за тонну ліків.

## *Середовище (природне, техногенне, соціальне)*

Навіть прихильники здорового способу життя не в змозі повністю компенсувати вплив несприятливих кліматичних умов, забрудненого повітря, підвищеного рівня шуму, радіації чи наслідків соціальних потрясінь.

З-поміж *природних чинників* на здоров'я людей найбільше впливають несприятливі погодні умови. Влітку зростає ризик для людей із серцево-судинними захворюваннями, а восени і взимку збільшується кількість тих, хто захворів на застуду і грип. Ризикують і ті, хто потрапив у зону стихійного лиха: землетрусу, виверження вулкана, посухи чи повені.

*Технології* — це доступні нам досягнення технічного прогресу. Сучасні медичні технології у діагностиці та лікуванні серцево-судинних захворювань, ВІЛ-інфекції допомагають багатьом людям жити довше і мати кращу якість життя. Інші технології — пастеризація молока, дезінфекція у лікарнях, вакцинація — суттєво зменшили поширення інфекційних захворювань. Існують технології очищення викидів промислових підприємств, що уможливлюють зниження рівня забруднення довкілля. Однак розвиток технологій може і негативно позначатися на здоров'ї. Механізми та автомати майже повністю звільнили людину від фізичної праці. Нині багато хто веде малорухливий спосіб життя: сидить на роботі, користується транспортом замість того, щоб ходити пішки, удома відпочиває перед телевізором або грає в комп'ютерні ігри. Рівень фізичної активності таких людей дуже низький, і у них виникають проблеми зі здоров'ям.

Негативним наслідком технічного прогресу є *техногенні аварії*, що загрожують життю і здоров'ю людей. Сукупний ефект техногенних забруднень (хімічних, радіаційних, шумових) впливає на кожного, хто живе у забруднених зонах або вживає вирощені у них продукти.



*Соціальне середовище* — це насамперед родина, друзі, інші люди, з якими ви щодня спілкуєтесь. Сприятливе оточення — важливий чинник підтримання психологічної рівноваги.



Невід'ємною складовою життя підлітків є спілкування з однолітками (друзями, приятелями, однокласниками). Ті, хто дбає про своє здоров'я, можуть позитивно впливати і на здоров'я своїх друзів. А ті, хто поводиться ризиковани (курить, вживає алкоголь, порушує закон), нерідко психологічно тиснуть на своїх друзів, спекулюючи на їхній потребі належати до групи.

Соціальне середовище людини не обмежується її найближчим оточенням. На здоров'я впливають і такі соціальні чинники, як культура і засоби масової інформації.

Особливості національної кухні, народні традиції, релігія — усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров'я. Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самого себе, сприяє формуванню ідентичності, а ознайомлення з різними культурами спонукає краще розуміти інших людей, формує толерантність.

Засоби масової інформації (ЗМІ) — телебачення, Інтернет, радіо, газети, журнали, друкована реклама — надають інформацію. Вони також відіграють вирішальну роль у формуванні громадської думки. На жаль, не вся поширювана у ЗМІ інформація є достовірною. Так, реклама має на меті збільшення прибутків від продажу товару, тому нерідко висвітлює лише його кращі якості й приховує недоліки.

При виборі товарів, продуктів, від яких залежить наше здоров'я, довіряти треба лише достовірним джерелам інформації (наприклад, публікаціям професійних організацій у сфері охорони здоров'я — Академії медичних наук, Міністерства охорони здоров'я, державних санітарних служб тощо).

## *Спосіб життя*

Здоров'я і благополуччя залежать передусім від нас самих. Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, не курити, не вживати алкоголь чи інших психоактивних речовин. Кожна людина здатна подбати про своє довкілля, гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість життя глибоким сенсом.



Розпитайте батьків, інших близьких родичів, чи були у членів вашої родини випадки захворювання на цукровий діабет II типу, онкологічні та серцево-судинні захворювання.

Якщо ви маєте спадкову склонність до цих захворювань, вам необхідно регулярно проходити медичний огляд та вести здоровий спосіб життя. Адже головними чинниками ризику цих захворювань є незбалансоване харчування, малорухливий спосіб життя, а також надлишкова маса тіла та ожиріння.

Важливий елемент здорового способу життя — володіння сприятливими для здоров'я спеціальними і життєвими навичками, з якими ви детально ознайомились у 5–8-му класах (табл. 3).

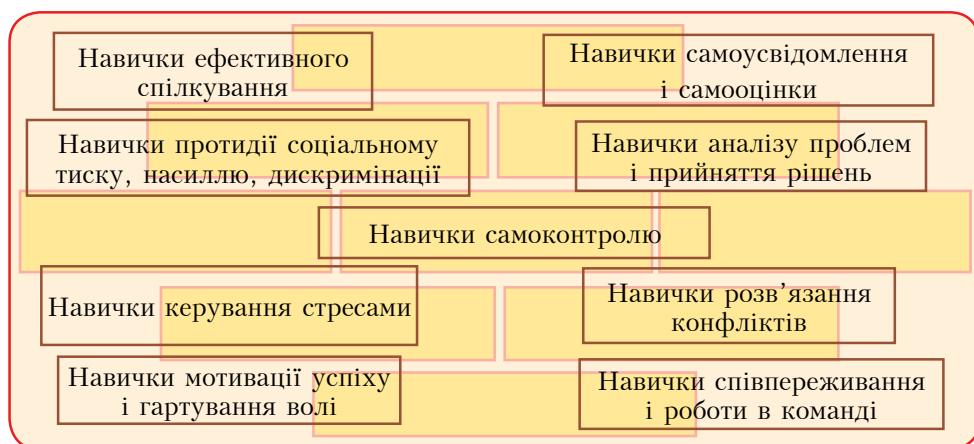
*Таблиця 3*

Соціальні навички	Психологічні навички		
	<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 45%; padding: 10px; vertical-align: top;"> <b>Інтелектуальні</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Самоусвідомлення і самооцінка:</i></li> <li>• здатність усвідомити свою унікальність;</li> <li>• позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;</li> <li>• здатність реальнно оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей;</li> <li>• усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів;</li> <li>• постановка життєвої мети.</li> </ul>   <i>Аналіз проблем і прийняття рішень:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння визначити суть проблеми і причини її виникнення;</li> <li>• здатність сформулювати варіанти розв'язання проблеми;</li> <li>• уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей;</li> <li>• здатність обрати оптимальне рішення.</li> </ul>   <i>Критичне мислення:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння відрізняти факти від міфів;</li> <li>• аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм і стереотипів;</li> <li>• аналіз впливу однолітків і ЗМІ.</li> </ul> </td><td style="width: 45%; padding: 10px; vertical-align: top;"> <b>Емоційно-вольові</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Навички самоконтролю:</i></li> <li>• контроль виявів гніву;</li> <li>• уміння долати тривогу;</li> <li>• уміння переживати невдачі.</li> </ul>   <i>Керування стресами:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планування часу;</li> <li>• позитивне мислення;</li> <li>• методи релаксації;</li> <li>• уміння пережити горе, втрату, травму, насилля.</li> </ul>   <i>Мотивація успіху і гартування волі:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віра, що ти — господар свого життя;</li> <li>• налаштованість на успіх;</li> <li>• здатність концентруватися на досягненні мети;</li> <li>• розвиток наполегливості та працьовитості.</li> </ul> </td></tr> </table>	<b>Інтелектуальні</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Самоусвідомлення і самооцінка:</i></li> <li>• здатність усвідомити свою унікальність;</li> <li>• позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;</li> <li>• здатність реальнно оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей;</li> <li>• усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів;</li> <li>• постановка життєвої мети.</li> </ul> <i>Аналіз проблем і прийняття рішень:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння визначити суть проблеми і причини її виникнення;</li> <li>• здатність сформулювати варіанти розв'язання проблеми;</li> <li>• уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей;</li> <li>• здатність обрати оптимальне рішення.</li> </ul> <i>Критичне мислення:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння відрізняти факти від міфів;</li> <li>• аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм і стереотипів;</li> <li>• аналіз впливу однолітків і ЗМІ.</li> </ul>	<b>Емоційно-вольові</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Навички самоконтролю:</i></li> <li>• контроль виявів гніву;</li> <li>• уміння долати тривогу;</li> <li>• уміння переживати невдачі.</li> </ul> <i>Керування стресами:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планування часу;</li> <li>• позитивне мислення;</li> <li>• методи релаксації;</li> <li>• уміння пережити горе, втрату, травму, насилля.</li> </ul> <i>Мотивація успіху і гартування волі:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віра, що ти — господар свого життя;</li> <li>• налаштованість на успіх;</li> <li>• здатність концентруватися на досягненні мети;</li> <li>• розвиток наполегливості та працьовитості.</li> </ul>
<b>Інтелектуальні</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Самоусвідомлення і самооцінка:</i></li> <li>• здатність усвідомити свою унікальність;</li> <li>• позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;</li> <li>• здатність реальнно оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей;</li> <li>• усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів;</li> <li>• постановка життєвої мети.</li> </ul> <i>Аналіз проблем і прийняття рішень:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння визначити суть проблеми і причини її виникнення;</li> <li>• здатність сформулювати варіанти розв'язання проблеми;</li> <li>• уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей;</li> <li>• здатність обрати оптимальне рішення.</li> </ul> <i>Критичне мислення:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння відрізняти факти від міфів;</li> <li>• аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм і стереотипів;</li> <li>• аналіз впливу однолітків і ЗМІ.</li> </ul>	<b>Емоційно-вольові</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Навички самоконтролю:</i></li> <li>• контроль виявів гніву;</li> <li>• уміння долати тривогу;</li> <li>• уміння переживати невдачі.</li> </ul> <i>Керування стресами:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планування часу;</li> <li>• позитивне мислення;</li> <li>• методи релаксації;</li> <li>• уміння пережити горе, втрату, травму, насилля.</li> </ul> <i>Мотивація успіху і гартування волі:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віра, що ти — господар свого життя;</li> <li>• налаштованість на успіх;</li> <li>• здатність концентруватися на досягненні мети;</li> <li>• розвиток наполегливості та працьовитості.</li> </ul>		



Оцініть рівень сформованості своїх життєвих навичок. Для цього на окремих картках запишіть групи життєвих навичок і розкладіть картки у формі діаманта:

- на вершині — група навичок, якими володієте найкраще;
- внизу — найменш сформовані у вас навички;
- решту карток розкладіть посередині.



Вплив медицини на здоров'я не перевищує 10 %. Лікарі можуть допомогти вилікувати деякі хвороби, але насамперед від нас самих залежить, чи будемо ми здоровими.

Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, відмовитися від куріння, вживання алкоголю та наркотиків. Кожна людина здатна подбати про гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість свого життя глибоким змістом.

## ПІДСУМКОВІ ЗАВДАННЯ ДО РОЗДІЛУ 1



1. Об'єднайтесь у чотири групи і розподіліть між групами параграфи 1–4 підручника. За допомогою порад на с. 8–9 складіть концептуальні карти для кожного параграфа.
2. По черзі продемонструйте підготовлені концептуальні карти.
3. Складіть із концептуальних карт колаж і розмістіть його на видноті.



§ 1. Феномен життя  
і здоров'я людини

§ 2. Життя  
як проект

§ 3. Сучасне уявлення  
про здоров'я

§ 4. Чинники впливу  
на здоров'я



Підсумуйте головне з того, що ви вивчали у розділі 1.

## ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яка наука дає таке визначення поняттю «життя»: «Життя — це активна форма існування матерії, характерною рисою якої є обмін речовин, самооновлення та самовідтворення»:
  - а) біологія;
  - б) фізика;
  - в) хімія?
2. Які ознаки свідчать про рівень здоров'я, що має назву «порушення адаптації»:
  - а) зниження тонусу;
  - б) хронічна втома;
  - в) наявність хронічних захворювань;
  - г) метеочутливість;
  - г) часті зміни настрою?
3. До потреб дефіциту (за пірамідою потреб А. Маслоу) належать:
  - а) естетичні потреби;
  - б) потреба в безпеці;
  - в) фізіологічні потреби;
  - г) потреба у самореалізації.
4. Показниками порушень фізичного здоров'я можуть бути:
  - а) підвищена втомлюваність;
  - б) порушення сну;
  - в) температура тіла 36,6 °C;
  - г) висипка;
  - г) біль;
  - д) порушення апетиту.
5. Який чинник має найбільший вплив на здоров'я:
  - а) доступність і якість медичних послуг;
  - б) спосіб життя людей;
  - в) стан довкілля;
  - г) спадковість?

Правильні відповіді:

1 а; 2 а, г; 3 б; 4 а, г, д; 5 б.



1. Розкрийте значення наведених у рамочці термінів.
2. Прочитайте речення 1–7 і перевірте, чи правильно вжито підкresлені у тексті терміни. Запишіть у зошиті правильні відповіді.

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| a) ефективне спілкування      | г) керування стресами                 |
| б) розв'язання конфліктів     | д) робота в команді                   |
| в) протидія соціальному тиску | е)критичне мислення                   |
| г)навички самоконтролю        | е) мотивації успіху і гартування волі |

1. Уміння долати тривогу та переживати невдачі є складовою навичок роботи в команді.
2. Тренуючись відрізняти факти від міфів, ми розвиваємо навички самоконтролю.
3. Навички мотивації успіху і гартування волі передбачають уміння активно слухати.
4. Здатність концентруватися на досягненні мети є складовою навичок критичного мислення.
5. Протидія соціальному тиску потребує уміння рішуче відмовлятися від небезпечних пропозицій.
6. Складовою навичок керування стресами є вміння висловити повагу до внеску інших людей.
7. Для розв'язання конфліктів важливо навчитися вести конструктивні переговори.

Правильні відповіді:

1 д; 2 е; 3 а; 4 е; 5 б; 6 д; 7 б.

## РОЗДІЛ 2

# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я





## § 5. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, від чого залежить фізичне здоров'я;
- проведете експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я та проаналізуете її результати.



Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть щонайменше 10 принципів (правил) здорового способу життя. Запишіть їх на дощці. Проаналізуйте, які з них стосуються особистої гігієни, раціонального харчування, рухової активності, відпочинку.

Щоб жити, ми потребуємо їжі, води, мусимо рухатися, відпочивати і доглядати за своїм тілом. Інакше ризикуємо мати серйозні проблеми з фізичним здоров'ям, яке є основою психологічної рівноваги і високої якості нашого життя. «Стовпами», що підтримують наше фізичне здоров'я, є особиста гігієна, відпочинок, раціональне харчування і рухова активність.



### Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я

Для детальної оцінки рівня фізичного здоров'я існують десятки параметрів, зокрема флюорографія грудної клітки, вимірювання життєвого об'єму легень, визначення вмісту гемоглобіну чи глюкози в крові тощо.

На практиці часто використовують спрощені методи експрес-оцінки, показниками яких є частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, співвідношення зросту і маси тіла, стаж регулярних оздоровчих тренувань, сила, спритність та інші показники тренованості, ефективність роботи імунної системи, наявність (відсутність) хронічних захворювань.

Експрес-оцінка дає можливість узагальнено оцінити рівень здоров'я у конкретний момент та в найближчому майбутньому.

Об'єднайтесь у пари і зробіть експрес-оцінку індивідуального рівня фізичного здоров'я. Для цього:



1. Прочитайте інформацію на с. 44–46 і виміряйте показники (T1–T7).
2. За допомогою табл. 4 (с. 46) підрахуйте бали.
3. Оцініть свій результат (с. 47).
4. Зробіть відповідні висновки.

*Вам знадобляться:* секундомір, тонометр (прилад для вимірювання артеріального тиску), ваги, ростомір, рулетка (мал. 9).



Мал. 9

### T1. Частота серцевих скорочень (ЧСС)

За підвищеної частоти пульсу нетреноване серце робить за добу на 14 тисяч скорочень більше, ніж треноване, і тому швидше «зношується». Що потужнішим є серцевий м'яз, то менший показник ЧСС у стані спокою.

У цьому випадку серце працює в економнішому режимі: за одне скорочення перекачує більший об'єм крові, а паузи для відпочинку збільшуються.

ЧСС вимірюють у положенні лежачи після п'ятихвилинного відпочинку або вранці після сну, притиснувши на зап'ястку два пальці (вказівний та середній) однієї руки під великим пальцем другої руки (мал. 10). Порахуйте свій пульс за 20 секунд і результат помножте на 3.



Мал. 10

## T2. Артеріальний тиск (АТ)

Контрлювати свій артеріальний тиск треба не рідше як два рази на рік. Це можна зробити у поліклініці або самостійно. Для вимірювання АТ використовують тонометри різних типів. Користуватися деякими з них дуже просто, достатньо ознайомитися з інструкцією і трохи потренуватись. Ідеальним показником артеріального тиску є 110 / 70 мм ртутного стовпчика. Показник 120 / 80 також вважають нормальним. Ці показники бажано підтримувати протягом усього життя.



## T3. Співвідношення зросту і маси тіла

Доведено: що більшою є надлишкова маса тіла, то частіше виникають серйозні проблеми зі здоров'ям і коротшою є тривалість життя людини. Існує багато таблиць і формул для визначення показника співвідношення зросту і маси тіла. Одним із найпопулярніших є індекс маси тіла (ІМТ). Люди з дуже низьким або дуже високим ІМТ частіше хворють.

Для визначення ІМТ:

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

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

## T4. Стаж регулярних оздоровчих тренувань

Регулярні тренування суттєво покращують склад тіла (співвідношення жирових і м'язових тканин), а також роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем, опорно-рухового апарату. Зі збільшенням стажу регулярних тренувань показники здоров'я стають вищими. Підрахуйте, протягом скількох років ви регулярно тренувалися не рідше ніж двічі на тиждень (тривалість занять не менш як 20 хвилин).

## T5. Сила, спритність та інші показники тренованості

Стрибок з місця дає змогу оцінити силу м'язів ніг, черевного преса, спритність, гнучкість хребта, координованість рухів і вестибулярну стійкість. Тест виконують після обов'язкової розминки, з вихідного положення — стоячи на невисокій опорі. Відстань вимірюють від кінчиків пальців ніг до найближчого місця торкання ґрунту або підлоги.

## T6. Ефективність роботи імунної системи

Цей показник можна оцінити лабораторним шляхом, дослідивши кількість [антиtil](#) у крові. Та найпростіше оцінити ефективність імунної системи за результатами її діяльності — кількістю випадків застудних захворювань протягом року.

## T7. Наяvnість (відсутність) хронічних захворювань

Наяvnість чи відсутність хронічних захворювань свідчить про рівень фізичного здоров'я.

### Підрахунок балів

Для кожного з показників (T1–T7) визначте бали за табл. 4. Додайте бали і поділіть суму на 7 (кількість тестів). Середній бал приблизно характеризує загальний рівень вашого фізичного здоров'я.

Таблиця 4

Бал	Показники експрес-оцінки								
	T1 (уд./ хв)	T2 (мм рт. ст.)		T3 (кг/м <sup>2</sup> )	T4 (роки)	T5 (см)		T6	T7
						хлопці	дівчата		
1	> 90	> 140 / 90	< 80 / 50	< 15 > 30		< 200	< 140	> 5	> 1
2	76–90	131–140 / 81–90	80–89 / 50–54	15–17,9 25,1–30	до 1	200–209	140–149	4–5	1
3	68–75		90–99 / 50–59		1–2	210–219	150–159	2–3	
4	60–67	121–130 / 76–80				220–229	160–169		
5	51–59				3–4	230–239	170–179	1	
6	< 50	111–120 / 71–75	100–105 / 76–80		5–7	> 240	> 180		
7	—			18–19,9 23,1–25	8–10			0	0
8	—	106–110 / 60–70		20–23					
9					> 10				

## Оцінка результатів

Якщо ви набрали:

*більш як 6 балів* — близький результат! Ризик виникнення захворювань близький до нуля. Так тримати!

*5–6 бала* — високий рівень благополуччя (практично здоровий). Ризик захворювань із такими показниками здоров'я лише 3,6 %.

*4–4,9 бала* — порушення адаптації, ризик захворювань зростає.

*3–3,9 бала* — стадія передхвороби (органи і системи працюють з великим напруженням), треба більше дбати про своє здоров'я.

*2–2,9 бала* — ваш спосіб життя злочинний щодо здоров'я. Слід негайно змінити його, не чекаючи катастрофи.

*менш як 2 бали* — ваш організм перебуває в критичному стані. Терміново треба пройти медичний огляд і разом із фахівцем скласти програму виходу з кризи та постійно контролювати її виконання. Навіть за такого підходу перехід з однієї категорії здоров'я до іншої може тривати кілька років.



Для оцінки фізичного здоров'я використовують десятки параметрів. Існують також методи експрес-оцінки фізичного здоров'я, головною перевагою яких є отримання швидких результатів.

Деякі показники способу життя людини є точними індикаторами стану її здоров'я. Це стаж оздоровчих тренувань і показники тренованості та співвідношення зросту і маси тіла. Ці показники свідчать про рівень рухової активності та харчові звички людини.

Якщо результати експрес-оцінки фізичного здоров'я виявились низькими, треба терміново пройти повне медичне обстеження і виконувати всі настанови лікаря.



## § 6. РУХОВА АКТИВНІСТЬ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь, які види рухової активності найпопулярніші у вашому класі;
- ознайомитеся з пірамідою рухової активності;
- обговорите вплив руху на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя.

Рухова активність — це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Це можуть бути заняття спортом (плаванням чи гімнастикою) або такі буденні справи, як прибирання чи вигулювання собаки. Більшість видів рухової активності покращує нашу фізичну форму.



1. На окремих аркушах паперу запишіть види рухової активності, якими займаєтесь регулярно.
2. Додайте ще три види рухової активності, які ви хотіли б спробувати в майбутньому. По черзі скажіть, чому вони вас приваблюють.
3. Визначте три найпопулярніші у вашому класі види рухової активності.

### Принципи рухової активності

Виділяють щонайменше три принципи рухової активності, про які важливо пам'ятати.

1. *Принцип індивідуальності* — означає, що кожна людина має унікальні характеристики, які визначають її здатність адаптуватися до фізичних навантажень. Генетичні особливості, вік людини, стан її здоров'я впливають на інтенсивність обміну речовин, нервової та ендокринної регуляції. Та сама тренувальна програма може ідеально підходити одній людині і зовсім не підходить іншій.
2. *Принцип систематичності* — означає необхідність регулярних тренувань. У разі припинення або значного зменшення навантажень, здобутки, яких вдалось досягти, швидко втрачаються. Цей принцип породив популярний вислів: «Використовуй, або втрачай».
3. *Принцип поступовості* — означає потребу поступового збільшення навантажень. Нехтування цим принципом може привести до травми і втрати інтересу до занять.

## Піраміда рухової активності

Існує шість складових фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла. Для підтримання доброї фізичної форми існують спеціальні вправи, зокрема ті, які нині називають фітнесом (від англ. *to be fit* – тримати себе у формі). Більшість їх поділяють на дві категорії: аеробні та анаеробні.

*Аеробні вправи* – будь-які активності, в яких задіяно великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі протягом щонайменше 10 хвилин тричі на день або 20–30 хвилин одноразово. Приклади аеробних вправ: біг підтюпцем, плавання, катання на велосипеді, танці. Ці активності тренують серце, поліпшують кровообіг, і м'язи отримують достатню кількість кисню. Аеробні активності підвищують показники загальної і м'язової витривалості.

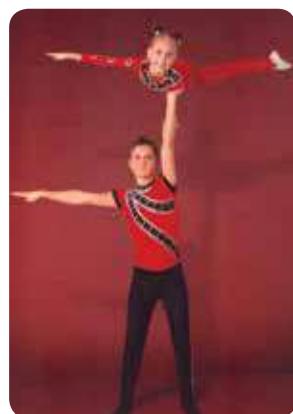


*Анаеробні вправи* – види рухової активності, під час яких м'язи змушені продукувати енергію в умовах дефіциту кисню, оскільки кров не встигає постачати потрібну його кількість. Забіг на коротку дистанцію, тренування на силових тренажерах – приклади анаеробних активностей. Вони збільшують об'єм м'язів і підвищують показники м'язової витривалості і м'язової сили.



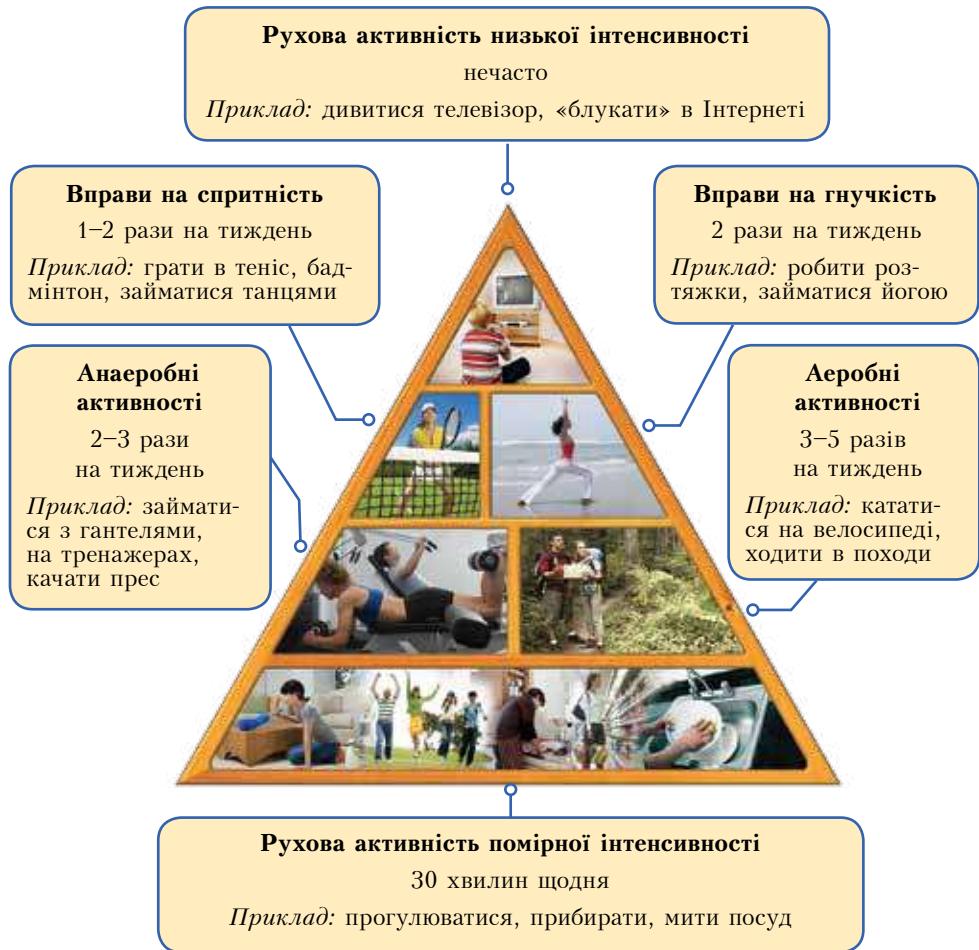
Окрім аеробних і анаеробних активностей, для підтримання доброї фізичної форми слід регулярно виконувати вправи для розвитку спритності та гнучкості.

*Спритність* – добра координація рухів і швидка реакція. Розвивають спритність східні єдиноборства, фехтування, всі види тенісу, бадміnton, танці, плавання.



*Гнучкість* – здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів. Втрата гнучкості може привести до розтягнень м'язів, а сильні й еластичні м'язи забезпечать активність до старості. Вправи для розвитку гнучкості – це гімнастика, акробатика, танці, східні єдиноборства, йога.

Може постати питання: «Де взяти час для виконання всіх необхідних вправ?» Насправді підтримання доброї фізичної форми насамперед залежить від нашого бажання, тоді й час знайдеться, і результати не застаряють, адже користь і задоволення від занять відчуваються майже одразу. Спланувати свої заняття допоможе піраміда рухової активності (мал. 11).



Мал. 11. Піраміда рухової активності

## Рух і здоров'я

Рухова активність є одним із найважливіших чинників підтримання загального благополуччя, яке позитивно впливає на всі аспекти здоров'я — фізичне, психологічне і соціальне.



1. Об'єднайтесь у три групи і за допомогою матеріалу підручника (с. 51–53) запишіть на окремих аркушах паперу вигоди від рухової активності для:

*група 1:* фізичного благополуччя;

*група 2:* психологічного благополуччя;

*група 3:* соціального благополуччя людини.

2. Презентуйте результати роботи своїх груп і художньо оформіть плакат «Користь від руху».

## Користь для фізичного благополуччя

Фізична активність робить нас сильними, наповнює енергією, покращує статуру, координацію рухів і швидкість реакції. Вона тренує м'язи (у тому числі й серце), зміцнює кістки, стимулює обмін речовин, допомагає підтримувати ідеальну масу тіла, зменшує ризик виникнення захворювань. Регулярні тренування покращують показники роботи багатьох органів і систем, зокрема:

*серцево-судинної системи* — завдяки тому, що треноване серце менше «зношується» і забезпечує ефективне постачання кисню та поживних речовин до кожної клітини організму;



*респіраторної системи* — завдяки тому, що під час фізичних навантажень збільшується ємність легень і тренуються м'язи, які беруть участь у процесі дихання (треновані спортсмени менше страждають від задишкі при фізичних навантаженнях);



*скелета* — завдяки тому, що фізичні вправи сприяють збільшенню щільноті кісткової тканини та еластичності зв'язок. У поєднанні з повноцінним харчуванням це найкраща профілактика *остеопорозу*, який виникає через вимивання кальцію з кісток і загрожує складними переломами;



*ендокринної системи* — завдяки тому, що рухова активність прискорює обмін речовин, запобігає ожирінню і *діабету*;



*нервової системи* — завдяки тому, що регулярні тренування покращують координацію рухів і швидкість реакції, що особливо важливо для тих, хто водить автомобіль чи в майбутньому хоче стати водієм.



Мал. 12

## Користь для психологічного благополуччя

Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин — ендорфінів, які ще називають «гормонами щастя». Тому фізично активні люди частіше перебувають у доброму настрої, почуються психологічно врівноваженими.

Спортивні досягнення здатні суттєво підвищити самооцінку. Для цього не обов'язково завойовувати олімпійські медалі. Багатьом достатньо покращити свій результат у бігу на коротку дистанцію, опанувати новий стиль плавання або навчитися кататися на гірських лижах.

Фізичні вправи допомагають підтримувати ідеальну вагу, формують чудову статуру. Компліменти оточуючих з цього приводу також покращують настрій і підвищують самооцінку.

Заняття спортом гарнують волю, вчать досягати успіху в спорті й у навчанні. Завдяки насиченню крові киснем поліпшується робота мозку, зростають інтелектуальні можливості (звісно, якщо тренувати не лише м'язи, а й інтелект).

Спортивні змагання вчать гідно переживати успіхи і поразки (мал. 13). Фізичні вправи знижують рівень стресу, зменшують ризик виникнення депресії. Вправи на розтяжку (наприклад, заняття йогою) розслаблюють, знімають психологічне напруження, тривогу. Інтенсивні вправи допомагають упоратися з такими сильними емоціями, як, наприклад, гнів.



Мал. 13

## *Користь для соціального благополуччя*

Різні види рухової активності впливають на соціальне благополуччя людини. Навіть якщо ви тренуєтесь індивідуально, це позначається на ваших стосунках з оточенням. Регулярні тренування, наприклад, покращують зовнішній вигляд, і, отже, людина почувається впевнено навіть у малознайомій компанії.

Коли заняття проводять у групі (наприклад, у клубі бальних танців), є можливість познайомитися з багатьма людьми, удосконалити свої навички спілкування і знайти нових друзів.

Якщо ви захоплюєтесь командними видами спорту — спортивним туризмом, футболом чи волейболом, то вчитеся бути членом команди, надихати і підтримувати одне одного, досягати спільної мети.

Коли люди беруть участь у спортивних заходах, таких, скажімо, як на мал. 14, вони вивчають національні традиції, виявляють свою громадянську позицію, роблять добру справу, допомагають тим, хто цього потребує. Такі заходи підвищують соціальний статус учасників, згуртовують їх у спільноту задля благородної мети.



Пробіг у День пам'яті жертв СНІДу — благодійна акція, кошти від якої спрямовуються на потреби ВІЛ-позитивних людей



Мал. 14

Вражаючі успіхи української параолімпійської збірної доводять, що навіть порушення здоров'я не є перепоною для занять спортом, досягнення вагомих успіхів та підтримання високого рівня фізичного, психологічного і соціального благополуччя.



Рухова активність є одним із найважливіших чинників підтримання загального благополуччя. Вона впливає на всі аспекти здоров'я — фізичне, психологічне і соціальне.

Рухова активність розвиває м'язи, допомагає підтримувати ідеальну вагу, зменшує ризик виникнення багатьох захворювань.

Фізична активність допомагає підтримувати психологічну рівновагу: зменшує стрес і ризик виникнення депресії, поліпшує роботу мозку, підвищує самооцінку, вчить досягати успіху, гідно переживати перемоги і поразки, долати тривогу і гнів.

Багато видів рухової активності сприяють знайомству з новими людьми, розвитку навичок спілкування і зміцненню стосунків.



## § 7. БІОЛОГІЧНІ РИТМИ І ЗДОРОВ'Я



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, які є біологічні ритми;
- дізнаєтесь, як вони впливають на здоров'я і працездатність людини;
- проаналізуете свій спосіб життя на відповідність біологічним ритмам;
- потренуєтесь користуватися пірамідою відпочинку.

На відміну від наших пращурів, ми живемо не в печерах, а в комфортних будинках, користуємося сучасною технікою і носимо зручний одяг. Однак, як і первісні люди, організовуємо свою діяльність згідно з біологічним годинником.



Пригадайте матеріал про біологічні ритми, який ви вивчали у 8-му класі:

- Чим зумовлена тривалість добового, місячного і річного ритмів?
- Кого називають «совами», «жайворонками», «голубами»?
- У парі з однокласником з'ясуйте, до якої категорії належить кожен із вас.

### Біологічні ритми

**Біологічні ритми** (біоритми) — це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні усім живим організмам. Вони є внутрішні і зовнішні.

Внутрішні біоритми — це, зокрема, дихальний або серцевий ритми, біоелектричні коливання мозку, циклічність процесів травлення, виділення. Зовнішні біоритми спричинені циклічними змінами таких параметрів навколошнього середовища, як освітленість, вологість, температура повітря, інтенсивність сонячної радіації. Це, наприклад, добовий, місячний або річний цикли.

Більшість зовнішніх біоритмів сформувалася в процесі еволюції, але деякі вважаються набутими, тобто сформованими під впливом культурних традицій чи способу життя людини. Це, наприклад, тижневий біоритм, робочий графік людини, її режим дня.



## Біологічні ритми і здоров'я

Періоди коливань внутрішніх біоритмів (частоти дихання, пульсу, електричної активності серця, електромагнітної активності мозку) мають діапазони допустимих значень. Будь-які відхилення за межі цих діапазонів можуть свідчити про порушення здоров'я і навіть загрозу життю.

Щодо зовнішніх біоритмів, то організм людини здатний пристосовуватися до їхніх змін, але іноді це призводить до збою адаптації і негативно позначається на здоров'ї.

Найбільш небезпечно нехтувати добовими біоритмами, адже вони сформувались у процесі еволюції й ідеально підходять людині. Тому ті, хто веде нічний спосіб життя чи працює за змінним графіком, частіше склонні до серцевих захворювань, мають проблеми зі шлунково-кишковим трактом. Адже вони активні у той час, коли організм має відпочивати, та пасивні під час максимальної активності внутрішніх органів.

Річні цикли, пов'язані зі зміною сезонів зима-весна-літо-осінь, також впливають на здоров'я. Восени лікарі фіксують «спалахи» нервових та серцево-судинних захворювань, психічних розладів і пов'язують це зі скороченням світлового дня, погіршенням погодних умов.



Хто, на вашу думку, більше потерпає від сезонних коливань — жителі екваторіальних широт чи ті, хто живе за полярним колом? Відповідь обґрунтуйте.



## Біоритми і працездатність людини

Біоритми впливають на працездатність людини, її здатність до навчання і сприйняття інформації, пам'ять, творчі здібності, концентрацію, м'язову силу, швидкість реакції, настрій тощо. Більш як 300 фізіологічних процесів в організмі людини підпорядковуються добовому ритму. Тому тим, хто прагне максимально використати свій потенціал, слід враховувати добові біоритми у своєму розпорядку дня.

Самопочуття і працездатність людини змінюються й протягом тижня. Це тому, що існує семидобовий біологічний ритм, який синхронізується із соціальним ритмом. Загальною закономірністю семидобового ритму є поступове зростання працездатності з понеділка до четверга й різке зниження у п'ятницю та суботу. Це також варто враховувати у плануванні своєї діяльності.



Прочитайте інформацію на с. 57. Проаналізуйте, якою мірою ваш звичний спосіб життя враховує ритмічні процеси, що відбуваються в організмі.



Приблизно о 5-й годині ранку знижується рівень мелатоніну (гормону, що спричиняє сонливість) і наростає вироблення гормонів, що відповідають за активність (кортизолу та адреналіну). Підвищується температура тіла, артеріальний тиск, дихання стає глибшим, а слух гострішим. У цей час людина може проекинутися від найменшого шуму чи навіть запаху.



7:00 — найкращий час для сніданку, оскільки максимальна активність системи травлення забезпечує швидке засвоєння поживних речовин.



О 9:00 варто розпочинати робочий день із планування та вирішення нескладних завдань, поступово нарощуючи темп.



О 10:00 — сплеск активності, максимально зростає працездатність. Цей час найсприятливіший для навчання, розумової та фізичної праці.



О 12:00 працездатність дещо знижується, о 13:00 підвищується активність шлунково-кишкового тракту. Отже, настав час для обіду.



З 14:00 до 16:00 — працездатність помірна. Це час для виконання монотонної (рутинної) роботи, ефективного опрацювання і запам'ятовування інформації.



З 16:00 до 19:00 поліпшується кровообіг. Цей час найсприятливіший для занять фізичними вправами, також спостерігається другий сплеск інтелектуальної активності, що створює передумови для ефективного виконання домашніх завдань.



18:00–19:00 — ідеальний час для вечірі, адже після 20:00 організм входить у режим відновлення, і їжа засвоюється гірше.



Після 21:00 підвищується рівень мелатоніну і починає знижуватися температура тіла. В цей час найкраще лягти спати, після 24:00 засинати важче.

## Значення сну в юнацькому віці

Відпочинок — це та складова способу життя людини, яка найбільше підпорядковується біологічним ритмам. Передусім людина потребує щоденого нічного сну. Навіть одноразове ігнорування цієї потреби негативно впливає на її самопочуття та працевдатність.



1. Пригадайте, скільки годин кожен із вас спав минулої ночі, запишіть на окремих аркушах паперу.
2. Зберіть аркуші і підрахуйте середню тривалість нічного сну учнів вашого класу.



Підлітки багато працюють. Вони щодня ходять до школи, виконують домашні завдання, відвідують гуртки і спортивні секції, мають певні домашні обов'язки. Також потрібен час, щоб розважитись і погуляти з друзями.

Тому вони нерідко лягають спати останніми в родині, «заощаджуючи» на сні. Цього робити не варто, адже їхня потреба у відпочинку навіть більша, ніж у батьків. Дорослим цілком достатньо восьми годин сну. Підліткам — стільки, як дворічному малюкові (9–10 годин). Той факт, що дворічній дитині треба спати вдень, ні в кого не викликає сумніву, адже вона росте. А підлітки, які ростуть так само інтенсивно, украй рідко відпочивають удень і недосипають уночі.

Щоб ваш сон був міцним і здоровим, намагайтесь щодня у світлу пору доби бувати надворі й щовечора лягати спати в той самий час. Це важливо для налаштування біологічного годинника. Перед сном виділіть 10–15 хвилин, щоб розслабитися. Можете погортати журнал або послухати спокійну музику. Допомагають і вправи для релаксації.



Перед сном виконайте наведену нижче вправу. Вона допоможе заспокоїтись і налаштуватися на наступний день.

- Дихайте повільно і глибоко, так, щоб відчувати дихання, поклавши руку на живіт.
- Уявіть, що стоїте на березі річки поряд із прив'язаним до берега човном. Помилуйтесь чудовим краєвидом, прислухайтесь до плеску хвиль, відчуйте запах свіжості.
- Пригадайте події цього дня, наче перебираючи фотознімки. «Складайте» до човна ті знімки, на яких зображені не дуже приємні ситуації, з якими ви хотіли б розпрощатися назавжди. Уявіть, як розв'язуєте мотузку і відпускаєте човен. З кожним видихом човен відносить течією все далі й далі. Нарешті він зникає за горизонтом...
- Тепер подумайте про день наступний. Щоразу, як наповнююте легені повітрям, потроху заглядайте у цей день, міркуйте, як проживете його. Побажайте собі приємних снів і виrushайтесь у нічні мандри.



## Чи знаєте ви, що...

Під час нічного сну людина в певній послідовності перебуває у чотирьох фазах.

У першій і другій фазах активність мозку висока.

У третьій фазі мозок відпочиває, та в цей час організм виробляє деякі гормони, у тому числі й гормон росту. Ця фаза у підлітків набагато триваліша, ніж у дорослих, і становить приблизно 3/4 усього сну. Тому, якщо хочете стати вищим, не заощаджуйте на сні.

В останній фазі (глибокого сну) кров'яний тиск знижується, пульс і дихання сповільнюються. Якщо ця фаза не порушується, вранці прокидається бадьорим і сповненим сил, а коли змущений перервати її — вдень почуваєшся виснаженим, знижується увага, швидкість реакції, здатність до концентрації.

Сон, без сумніву, є найголовнішим видом відпочинку. Однак люди — не машини. Вони не можуть працювати увесь час, коли не сплять. Насправді нам необхідно відпочивати 5–15 хвилин щогодини, 2–5 годин щодня, 1–2 дні щотижня. Для активного відпочинку існують ще короткі канікули, державні свята і тривалі літні канікули (мал. 15).



Мал. 15. Піраміда відпочинку



Користуючись пірамідою відпочинку, складіть режим вашого робочого і вихідного дня.



До наступного уроку виконайте проект. Для цього:

- Об'єднайтесь у чотири групи. Зберіть колекцію засобів гігієни (можна у вигляді малюнків, фотографій чи порожніх упаковок), які використовуються:
  - група 1:* для догляду за шкірою;
  - група 2:* догляду за порожниною рота;
  - група 3:* догляду за волоссям та нігтями;
  - група 4:* догляду за житлом.
- Підготуйте презентацію цих засобів у вигляді реклами. Зверніть особливу увагу на застереження, якщо вони є.

Біоритми — це ритмічні коливання процесів життєдіяльності, притаманні усім живим організмам.

Практично всі функції нашого організму ритмічно змінюються протягом 24 годин. Тому дотримання заданого природою добово-го ритму є основою здорового способу життя.

Відпочинок — складова способу життя людини, що найбільше підпорядковується біологічним ритмам.

Люди потребують щоденного нічного сну, періодичного відпочинку протягом дня, щотижневих вихідних, календарних свят і тривалої відпустки.



## § 8. ОСОБИСТА ГІГІЄНА



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесься, яка існує відмінність між громадською та особистою гігієною;
- ознайомитеся з пірамідою гігієни і принципами гігієни харчування;
- критично проаналізуете засоби гігієни, якими користується.



Продемонструйте реклами засобів гігієни, які ви підготували до цього уроку. Обговоріть:

- Що ви дізналися під час виконання цього проекту?
- З якими труднощами зіткнулися?
- Чи існують застереження щодо застосування окремих засобів гігієни? Які саме?

### Громадська та особиста гігієна

Наука гігієна вивчає вплив довкілля на організм людини і розробляє норми, правила та рекомендації, які допомагають зменшити дію негативних чинників довкілля на здоров'я. Існують заходи громадської і особистої гігієни.

Заходи громадської гігієни спрямовані на збереження здоров'я населення. До них належать: державний контроль за якістю продуктів, ветеринарний контроль, санітарний контроль лікарень, закладів громадського харчування, навчальних закладів тощо.

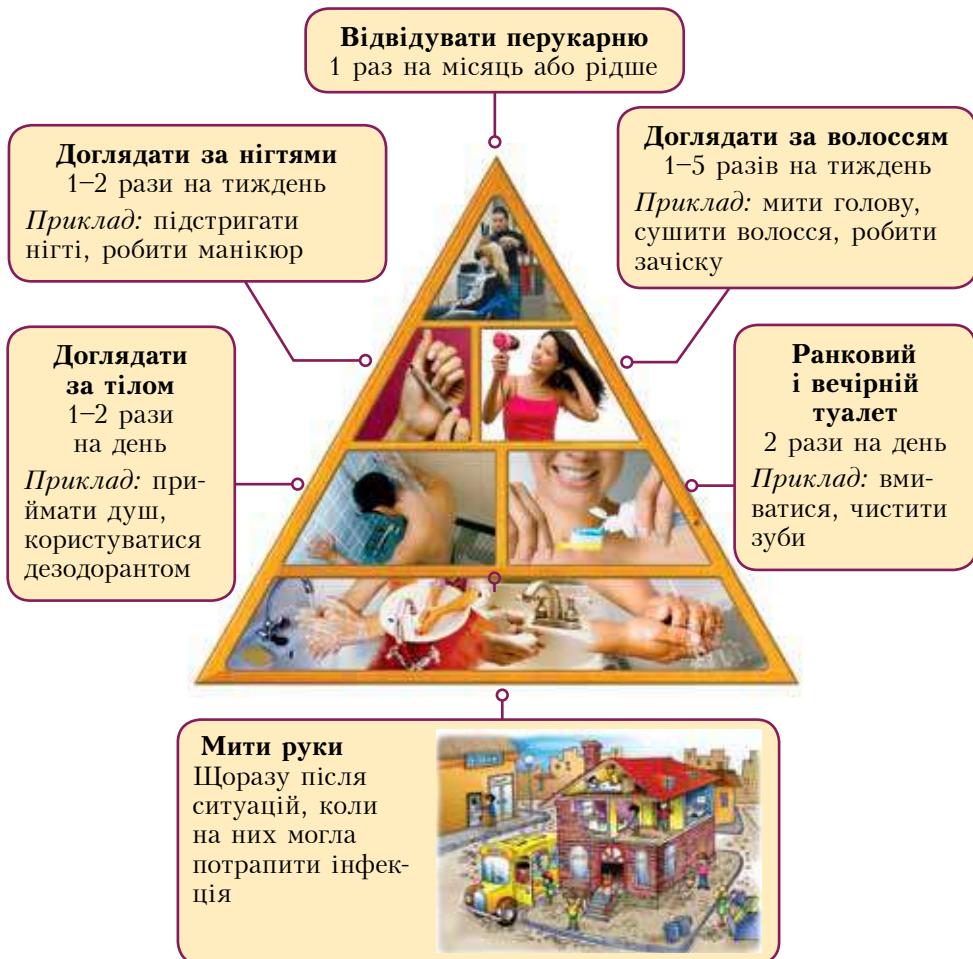
Особиста гігієна спрямована на збереження і зміцнення індивідуального здоров'я. Серед її складових — гігієна органів слуху, зору, гігієна порожнини рота, гігієна шкіри, волосся, а також гігієна одягу, взуття, житла, гігієна харчування.



1. За допомогою Інтернету дізнайтеся значення термінів «дератизація», «дезінсекція», «фумігація». З'ясуйте, яка установа здійснює ці заходи у вашому населеному пункті.
2. Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть щонайменше десять процедур особистої гігієни. Проаналізуйте, від чого вони захищають людей (наприклад, миття рук допомагає захиститися від потрапляння інфекцій в організм через шлунково-кишковий тракт...).

## Піраміда особистої гігієни

Піраміда особистої гігієни містить рекомендації щодо частоти виконання гігієнічних процедур. Ознайомтеся з нею (мал. 16) і виконайте завдання, розміщене внизу сторінки.



Мал. 16. Піраміда особистої гігієни



По черзі зобразіть пантомімою одну ситуацію, після якої треба помити руки. Решта класу вгадує, яку ситуацію було зображенено.



1. Назвіть гігієнічні процедури, не зазначені у піраміді (наприклад, прання білизни, вологе прибирання оселі, миття посуду...). Обговоріть, як часто їх слід виконувати.
2. Поміркуйте, чи змінюється склад гігієнічних процедур протягом року. Якщо так, то як саме?

## **Гігієна харчування**

Харчові інфекції є небезпечними для здоров'я людини. Відомо, що тяжкі захворювання, у тому числі рак, артрит і неврологічні розлади, можуть бути спричинені забрудненою їжею чи водою.



Об'єднайтесь у п'ять груп і підготуйте короткі повідомлення про принципи безпечного харчування, розроблені Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ).

### **1. Підтримувати чистоту**

- Мити руки перед контактам із продуктами харчування, а також у процесі їх приготування.
- Мити руки після відвідування туалету.
- Мити і дезінфікувати поверхні та кухонне обладнання.
- Захищати зону кухні від комах, паразитів та інших тварин.

### **2. Відокремлювати сире від готового**

- Відокремлювати сире м'ясо, птицю та морепродукти від інших продуктів харчування.
- Використовувати окрім обладнання (зокрема ножі та дошки) для роботи з сирими продуктами.
- Зберігати продукти в контейнерах, щоб уникнути контакту сиріх продуктів з готовими.

### **3. Здійснювати ретельну теплову обробку продуктів**

- Здійснювати ретельну теплову обробку, особливо під час приготування м'яса, птиці, яєць і морепродуктів.
- Доводити супи і страви з тушкованих продуктів до кипіння, щоб переконатися, що вони досягли температури 70 °C.

### **4. Зберігати продукти при безпечній температурі**

- Не залишати готові продукти при кімнатній температурі більш як 2 години.
- Зберігати в холодильнику готові страви і продукти, які швидко псуються.
- Не зберігати продукти харчування занадто довго навіть у холодильнику.
- Не розморожувати заморожені продукти при кімнатній температурі.

### **5. Використовувати чисту воду і чисту харчову сировину**

- Використовувати чисту воду або додатково очищувати воду, щоб зробити її безпечною.
- Обирати свіжі та безпечні продукти і продукти, що пройшли обробку (наприклад, пастеризоване молоко).

## Як обирати засоби особистої гігієни

Обираючи засоби гігієни, дехто насамперед звертає увагу на позначки «для жінок» або «для чоловіків». Та якщо не брати до уваги аромат (жіночі засоби зазвичай мають квіткові аромати, а чоловічі – переважно свіжі та різкі), то особливої різниці між ними не існує. Часто це є маркетинговим прийомом, який змушує сім'ї витрачати більше коштів на придбання засобів особистої гігієни.

А от на що справді слід звертати увагу, то це на склад продукту і термін його зберігання. Пам'ятайте, що на кожному косметичному засобі мають бути такі позначки (мал. 17):

**Знак «Термін придатності»** — означає кінцевий термін придатності косметичного засобу після відкриття упаковки.

**Термін придатності** — встановлюється виробником на підставі відповідних чинних нормативних документів із зазначенням встановлених умов зберігання.

**Знак «Продукт не проходив тестування на тваринах»** — ним позначається продукція, що не проходила тестування на тваринах.

**Національний та європейський знаки оцінювання відповідності** — позначається відповідність вимогам усіх обов'язкових в Україні та в Європейському Союзі регламентів і стандартів.



Мал. 17



Проаналізуйте маркування усіх засобів гігієни, якими ви користуєтесь. Зробіть висновки.

Заходи громадської гігієни спрямовані на збереження здоров'я населення.

Особиста гігієна спрямована на збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини.

Дотримання принципів гігієни харчування допоможе запобігти багатьом небезпечним захворюванням.

Обираючи косметичні засоби, важливо звертати увагу на склад продукту і термін його придатності.

## § 9. ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

У цьому параграфі ви:

- пригадаєте принципи здорового харчування;
- підготуєте презентації про поживні речовини;
- проаналізуйте піраміду харчування;
- складете меню для своєї родини.



Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть ваші улюблені продукти харчування або страви. Обговоріть:

- Які з них є корисними для здоров'я?
- Які з названих вами продуктів слід вживати в обмеженій кількості?

### Харчування і здоров'я

Здорове харчування забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність людини, сприяє профілактиці захворювань. Воно передбачає, що в організм регулярно, в необхідній кількості та оптимальних співвідношеннях надходять усі необхідні йому поживні речовини — білки, вуглеводи, жири, вода, мінеральні речовини і вітаміни.

Поживні речовини, які надходять в організм з їжею, виконують багато важливих функцій. Одна з них — *енергетична*. Лише для підтримання дихання та інших функцій організм підлітка щодоби потребує 1300–1500 ккал. Помірна активність збільшує потребу приблизно на 1000 ккал, інтенсивні заняття спортом — у 1,5–2 рази.

Інші важливі функції поживних речовин — *захисна і відновлювальна*. Наш організм постійно протистоїть безлічі шкідливих чинників: стресам, забрудненням, інфекціям. Речовини, що надходять з їжею, допомагають організові долати негативні впливи і дають сили та матеріал для відродження і росту.

Однак харчування впливає не лише на фізичне здоров'я. Коли людина голодна, у неї псуться настрій, вона стає дратівливою. І навпаки, смачна їжа — джерело приємних емоцій, а спільні трапези збирають для спілкування родину, друзів і навіть ділових партнерів.



## Принципи здорового харчування

Здорове харчування передбачає дотримання наведених нижче правил та принципів.

1. *Харчуватися регулярно* — означає вживати їжу 5–6 разів на день з інтервалом 2–3 години. Регулярне харчування покращує обмін речовин, позитивно позначається на роботі системи травлення і може сприяти зниженню ваги.
2. *Контрлювати розмір порцій* — означає вживати їжу невеликими порціями — не більшими за розмір стиснутого кулака.
3. *Обов'язково снідати* — означає не пропускати ранкового прийому їжі. Вранці обмін речовин швидший, ніж удень та ввечері, тому їжа швидко перетравлюється і забезпечує організм енергією, яка ефективно витрачається протягом дня.
4. *Збільшити вживання фруктів і овочів* — означає забезпечити організм вітамінами, мінеральними речовинами і клітковиною.
5. *Збільшити споживання молочних продуктів* — означає вживати достатню кількість молочних продуктів середньої і низької калорійності, обов'язково збагачувати свій раціон сиром твердих сортів із невисоким відсотком жирності.
6. *Пити достатню кількість води* — означає підтримувати нормальний водний баланс в організмі.

## Характеристика поживних речовин

Поживних речовин, які не виробляються в людському організмі, всього 40. Із них в організмі утворюються майже 10 тисяч різних сполук, необхідних для підтримання здоров'я. Нестача однієї з поживних речовин призводить до дефіциту сотень потрібних сполук. І як наслідок — порушується обмін речовин, людина починає хворіти.

За молекулярною структурою вчені поділили поживні речовини на групи:

- білки (амінокислоти);
- вуглеводи;
- жири;
- вітаміни і мінеральні речовини.



1. Об'єднайтесь у чотири групи («білки», «вуглеводи», «жири», «вітаміни і мінерали»).
2. За допомогою матеріалу на с. 67–70 підгответите повідомлення про ці поживні речовини і презентуйте їх класу.

## Білки

Білки виконують в організмі багато важливих функцій. Одні з них діють як ферменти, тобто як катализатори фізіологічних процесів. Інші, наприклад білки еритроцитів, «транспортують» різні поживні речовини і підтримують рідинну рівновагу. Білки утворюють кров'яні згустки, що сприяють затягуванню ран, беруть участь у відновленні пошкоджених тканин, зміцнюють сухожилля, зв'язки і стінки кровоносних судин. Особливо важлива роль білків у швидкому утворенні нових тканин, що має найбільше значення у дитячому та підлітковому віці, а також під час вагітності.

В організмі налічується до 50 тисяч різних типів білків. Усі білкові молекули складаються з чотирьох елементів: вуглецю, водню, кисню та азоту, які, певним чином з'єднуючись між собою, утворюють амінокислоти. Існує 21 тип амінокислот; 13 із них організм може виробляти сам, а 9 отримує лише з тих білків, що надходять з їжею. Амінокислоти, які організм виробляє сам, називають замінними, а ті, які він змушений отримувати з їжею, — незамінними.

Майже в будь-якій їжі міститься певна кількість білків. Та є продукти, в яких їх набагато більше. Такі продукти називають білковими. Це, зокрема, м'ясо, сир, бобові, горіхи.

Повноцінні білки, що містять усі незамінні амінокислоти, є у продуктах тваринного походження: яловичині, телятині, баранині, м'ясі свійської птиці, рибі, молоці, яйцях і сирі. Амінокислоти, що входять до складу рослинних харчових продуктів, зазвичай не містять якоїсь однієї або декількох незамінних амінокислот.

Нестача незамінних амінокислот по-різному впливає на дітей і дорослих.

У дітей порушуються процеси формування кісток, гальмується фізичний та інтелектуальний розвиток. У дорослих через дефіцит білків порушуються процеси кровотворення, обмін речовин, знижується імунітет.

Шкідливим є і надлишок білків у раціоні, оскільки в такому разі в організмі збільшується концентрація азотних сполук. Це може привести до утворення каменів у нирках і ураження суглобів.

Денна потреба організму в білках залежить також від віку, а для підлітків — ще й від статі (див. табл. 5).

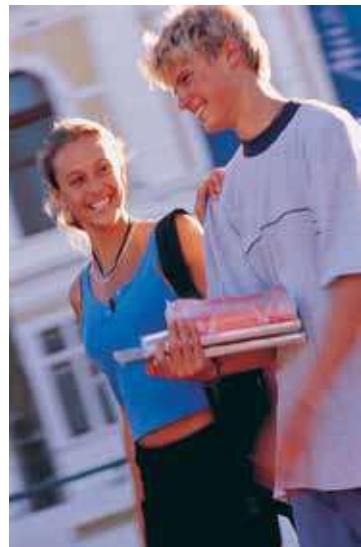
### Білки:

- будівельний матеріал для організму;
- білки крові «транспортують» поживні речовини;
- окрім білки сприяють загоєнню ран;
- ферменти і гормони, що складаються з білків, регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі;
- антитіла, які також є білками, захищають організм від інфекцій.



Таблиця 5

Вік (роки)	Білки (г)
1–3	53
4–6	65
7–10	78
11–13 (хлопці)	91
11–13 (дівчата)	83
14–17 (хлопці)	104
14–17 (дівчата)	86
18–29	67
30–39	63
40–59	58



## Вуглеводи

Головна функція вуглеводів — постачання енергії організму. Вуглеводи поділяють на прості і складні. Прості вуглеводи швидко засвоюються організмом і є найкращим джерелом енергії тоді, коли треба швидко втамувати голод або подолати втому (наприклад, після тренування). Вони містяться в цукрі, меду, фруктах і овочах, соках і напоях. Але не слід захоплюватися солодощами, оскільки, крім вуглеводів, вони не містять інших корисних речовин.

Продукти, багаті на складні вуглеводи, засвоюються довше і дають відчуття сітості на тривалий час. Найпоширенішим зі складних вуглеводів є крохмаль. Тому багаті на крохмаль продукти — пшениця, картопля, рис, кукурудза — традиційно є основою раціонів усіх народів світу.

Серед складних вуглеводів особливу роль відіграє клітковина. Її ще називають харчовими волокнами.

Клітковина майже не засвоюється організмом, але нормальний процес травлення без неї неможливий. Проходячи через шлунково-кишковий тракт, вона прискорює процеси травлення, очищує кишечник, запобігає його розладам. Важливо й те, що, заповнюючи шлунок, клітковина створює відчуття сітості, маючи при цьому нульову калорійність.

### Вуглеводи:

- найкраще джерело енергії;
- прості вуглеводи допомагають швидко втамувати голод і здолати втому;
- складні вуглеводи надовго дають відчуття сітості;
- клітковина і пектини сприяють нормалізації процесів травлення.



Нестача клітковини спричиняє ожиріння і серцево-судинні захворювання. Щоб запобігти цьому, треба включати до раціону багаті на клітковину овочі, фрукти і продукти з цільного зерна, наприклад вівсяну і гречану каші, хліб із борошна грубого помелу.

Існує думка, що вуглеводи — це сполуки, від яких гладшають. Однак причина не у вуглеводах, а в тому, що багаті на них продукти (наприклад, зернові чи картоплю) традиційно готують з великою кількістю жирів (тістечка, здоба, чипси). Лікарі-дієтологи радять тим, хто хоче схуднути, складати раціон саме на основі вуглеводних продуктів, але з меншою кількістю жирів.



## Жири

Жири — це сполуки, здатні утворювати в організмі запаси. Тому багато хто вважає їх ворогом номер один для здоров'я.

Але це хибна думка. Жири підвищують стійкість організму до стресів, а також необхідні для засвоєння кальцію, магнію, вітамінів А, В, Е.

Здатність жирів утворювати запаси є корисницею. Без цього люди не мали б шансу вижити в умовах навіть нетривалого голоду. Для нормального функціонування організму життєво необхідно мати 12–15 % жирової тканини. За дефіциту жирів в організмі знижується його загальний тонус, порушується репродуктивна функція, слабшає імунітет.



Жири є найбагатшим джерелом енергії для організму людини. В 1 г жиру міститься 9 ккал, у той час як в 1 г білків чи вуглеводів — лише 4 ккал.

У наш час, коли люди харчуються регулярно, ця здатність жирів у поєднанні з малорухливим способом життя призводить до зайвої ваги і багатьох захворювань — ожиріння, цукрового діабету, підвищеного артеріального тиску, інфаркту міокарда тощо.

Жири поділяють на насычені та ненасичені. Вони містять однакову кількість калорій. Однак певна кількість ненасичених жирів (олії або риб'ячого жиру) корисніша для здоров'я, ніж така сама кількість насычених (вершкового масла або смальцю).

## Жири:

- найбагатше джерело енергії для організму;
- захищають внутрішні органи від переохолодження і травмування;
- необхідні для засвоєння багатьох вітамінів;
- поліпшують смак продуктів;
- утворюють в організмі запаси, які використовуються під час нетривалого голоду.

Ненасичені жири (переважно рослинні) легко відрізнятися від насичених: за кімнатної температури вони рідкі, насичені — тверді. Винятком є трансжири, які отримують із ненасичених жирів у процесі гідрогенізації.

Трансжири входять до складу маргарину, майонезу, кондитерського жиру, їх широко використовують у виготовленні різноманітних фастфудів. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує повністю вилучити промислові трансжири з продуктів харчування.

Холестерин — це речовина, що утворюється з жирів, але має складнішу структуру. З нього утворюються статеві гормони, він необхідний для утворення жовчі, клітинних мембран і оболонок нервових волокон. Існує два види холестерину — високої та низької щільності. Надлишок холестерину низької щільності збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Тому важливо підтримувати високий рівень фізичної активності, вживати достатню кількість ненасичених жирів та вилучити з раціону трансжири.

## *Вітаміни і мінеральні речовини*

Про важливість вітамінів свідчить їхня назва («віта» в перекладі з латинської мови означає «життя»). Щоб рости і розвиватись, організм має отримувати всі необхідні вітаміни і мінеральні речовини.

Вітаміни поділяють на жиророзчинні і водорозчинні. Жиророзчинні (A, D, E) мають надходити в організм разом із жирами. Тоді вони добре засвоюються, можуть накопичуватись і залишатися в організмі від кількох днів до шести місяців. Моркву, наприклад, найкраще їсти зі сметаною, бо в такому поєданні вона є чудовим джерелом каротину, який в організмі перетворюється на вітамін A. Водорозчинні вітаміни — C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> — навпаки, не затримуються в організмі. Тому їх бажано вживати щодня.

Вміст вітамінів у свіжих фруктах і овочах залежить від терміну зберігання. Тому краще купувати свіжі фрукти і овочі та зберігати їх у холодильнику не більш як тиждень. Взимку найкраще вживати заморожені фрукти, овочі, ягоди. Їх заморожують одразу після збирання, тому вітаміни в них зберігаються навіть краще, ніж у свіжих.

Організм людини не може обйтися без мінеральних речовин. Деяких із них потрібно багато, наприклад кальцію, натрію чи калію. Їх називають макроелементами. А деяких — дуже мало, наприклад йоду, заліза або цинку. Їх називають мікроелементами.

Натрій виконує в організмі важливі функції. Він підтримує водно-сольовий баланс у крові та інших рідинах організму, бере участь у проведенні нервових імпульсів, велика його роль і в діяльності серця. Однак більшість людей вживає надто багато натрію у вигляді кухонної солі (в середньому 9–12 г щодня) і недостатньо калію (менше як 3,5 г).

Надмірне споживання натрію призводить до підвищення кров'яного тиску, яке, у свою чергу, збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

За даними ВООЗ, щорічно можна було б запобігти 1,7 мільйона випадків смерті в разі скорочення споживання солі до рекомендованого рівня — менш як 5 г на день.



1. Визначте, скільки ви вживаєте солі. Для цього знайдіть в Інтернеті потрібний онлайн-калькулятор.
2. Прочитайте поради, які допоможуть скоротити споживання солі. Поміркуйте, які поради є легкими для виконання, а яких дотримуватися складно.

### **Споживання солі можна скоротити, якщо:**

- під час приготування їжі використовувати спеції замість солі;
- за потреби додавати сіль уже в готову страву;
- використовувати лише ѹодовану сіль, запобігаючи у такий спосіб ѹододефіциту;
- обмежити споживання готових солоних закусок;
- обирати продукти з нижчим вмістом натрію;
- вживати більше фруктів та овочів, які містять калій. Це пом'якшить наслідки надмірного вживання натрію.



Здорове харчування забезпечує ріст, нормальний розвиток і життедіяльність людини, сприяє профілактиці захворювань.

Білки виконують в організмі багато важливих функцій. Особливо важливими є повноцінні білки, що містяться в продуктах тваринного походження.

Серед складних вуглеводів особлива роль належить клітковині. Проходячи через шлунково-кишковий тракт, вона прискорює процеси травлення, очищає кишечник, запобігає його розладам.

Лікарі рекомендують вилучити з раціону транс-жири, що містяться в маргаринах, майонезах, кондитерських виробах та їжі швидкого приготування (фастфуді).

Організм має отримувати всі необхідні вітаміни і мінеральні речовини. Безпечна добова норма вживання кухонної солі — 5 грамів.



## § 10. ХАРЧУВАННЯ І КОНТРОЛЬ МАСИ ТІЛА



У цьому параграфі ви:

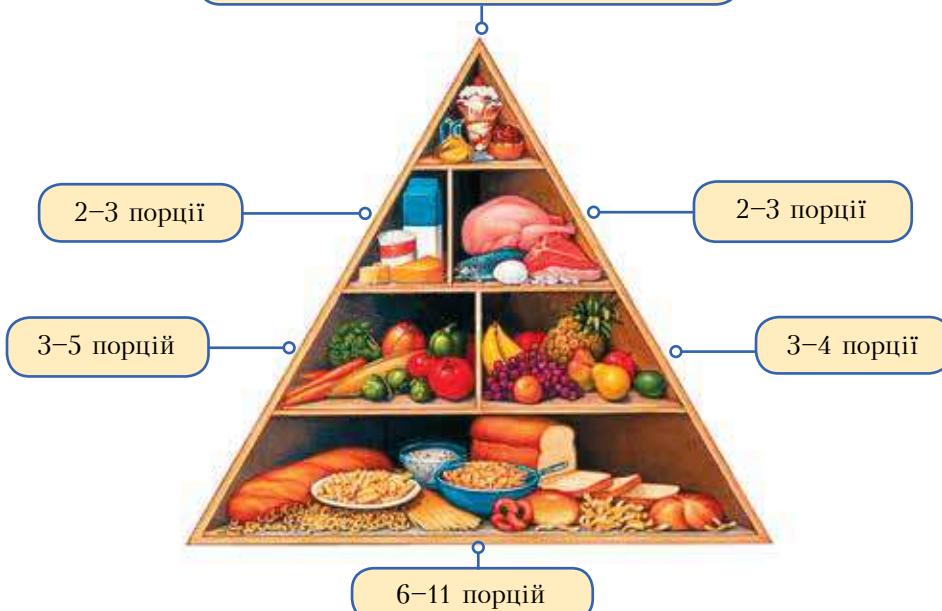
- потренуєтесь використовувати харчову піраміду для складання свого раціону відповідно до енерговитрат;
- дізнаєтесь про причини і наслідки ожиріння;
- вчитиметьесь контролювати масу свого тіла.



По черзі розкажіть про те, як ви досліджували свій рівень споживання солі. Які продукти виявилися найбільшими «постачальниками» солі у вашому раціоні? Чи знайшли ви прийнятний для себе спосіб контролювати рівень споживання натрію?

Люди мають потребу у харчуванні, яке забезпечує організм енергією і всіма поживними речовинами. Та як визначити потрібну кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у щоденному меню? Харчова піраміда (мал. 18) допомагає правильно спланувати своє харчування. Адже включаючи в меню продукти з різних груп, ви гарантуєте собі повноцінну дієту на кожен день.

Вживати у невеликих кількостях



Мал. 18. Піраміда здорового харчування



1. Об'єднайтесь у п'ять груп («зернові», «овочі та фрукти», «молочні продукти», «м'ясо та замінники», «солодощі та солоні закуски»).
2. Прочитайте відповідний фрагмент матеріалу параграфа і підготуйте коротке повідомлення про продукти вашої групи. Назвіть приклади цих продуктів, поясніть їхню корисність та можливі застереження щодо вживання.
3. По черзі презентуйте свої повідомлення, дайте відповіді на запитання однокласників.

### *Зернові продукти*

Продукти з групи зернових багаті на вуглеводи, вітаміни групи В, залізо, білки. До цієї групи належать крупи (гречка, рис, кукурудза, овес) і вироби з борошна. Завдяки високому вмісту клітковини продукти з цільного зерна чи борошна грубого помелу покращують роботу шлунково-кишкового тракту, допомагають нормалізувати процеси травлення. Сніданок із цільнозернових продуктів заряджає організм енергією на цілий день. Регулярне вживання таких продуктів покращує стан шкіри, сприяє зменшенню рівня холестерину, зниженню кров'яного тиску, запобігає виникненню цукрового діабету II типу.



### *Фрукти та овочі*

Фрукти та овочі містять вітаміни А, С та харчові волокна. Багатим джерелом вітаміну С є цитрусові, фруктові соки і помідори. Вітамін С — водорозчинний. Його необхідно споживати щодня, оскільки невикористаний надлишок вітаміну С виводиться з організму.



На вітамін А багаті всі овочі темно-зеленого, жовтого та помаранчевого кольорів. Він жиророзчинний і накопичується в організмі, тому його можна споживати через день.

### *Молочні продукти*

Продукти цієї групи багаті на білки, кальцій, фосфор, вітамін А. Особливо корисні кисломолочні продукти пониженої та середньої жирності без солодких наповнювачів. Продукти високої жирності містять забагато насищених жирів, а фруктові йогурти та солодкі сирки — цукру.

### *М'ясо та рослинні білки*

Продукти цієї групи постачають організму білок, залізо, мікроелементи, вітаміни групи В. Ця харчова група складається з продуктів, що містять білки тваринного походження (яловичина, телятина, баранина, свинина, домашня птиця, риба, яйця) та рослинні білки (боби, горох, горіхи).



Страви з харчових продуктів, багатих на рослинний білок, містять близько 30 % білків, що є в продуктах тваринного походження. Для збалансування дієти рослинні білки краще споживати з молочними білками.

Цікаво, що дороге м'ясо часто містить багато жиру, що покращує його смак. Купуючи пісне м'ясо, можна заощадити і водночас знизити споживання насищених жирів.

### *Солодощі, солоні закуски*

Ці продукти не вважаються вкрай необхідними, проте є допустимими в раціоні у невеликих кількостях. Щоденна норма їх вживання — не більш як 2–3 порції, адже вони містять забагато жиру та/або цукру, дуже багаті на енергію, проте біdnі на вітаміні і мінеральні речовини. Зловживання солодким призводить до зайвої ваги, ожиріння, збільшення ризиків для здоров'я внаслідок серцево-судинних захворювань і цукрового діабету.

## **Харчування та енерговитрати**

Їжа забезпечує організм енергією та поживними речовинами, необхідними для росту і підтримання життєдіяльності. З цим пов'язують дві характеристики харчових продуктів — харчува та енергетичну цінність.

### **Калорійність**

1 г жирів — 9 ккал

1 г білків — 4 ккал

1 г вуглеводів — 4 ккал

*Харчова цінність (поживність)* — це співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

*Енергетична цінність (калорійність)* — характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту. Вимірюється в калоріях або кілокалоріях.

Деякі продукти є низькокалорійними, однак мають високу харчуву цінність. Це, наприклад, овочі, фрукти, морепродукти. Інші, навпаки, мають високу калорійність і низьку поживну цінність. Це, передусім, їжа з ресторанів швидкого обслуговування (фастфуд). Вона містить мало вітамінів і багато трансжирив та простих вуглеводів. Дехто зловживає висококалорійними продуктами з низькою харчовою цінністю і через це може одночасно потерпати від зайвої ваги і дефіциту поживних речовин.

Склад здорового збалансованого раціону залежить від індивідуальних особливостей людини: її віку, статі, способу життя, фізичної активності. Найменшу кількість порцій рекомендують вживати дорослим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя (1600 ккал), а найбільшу — активним підліткам (2800 ккал). Під час інтенсивних тренувань чи спортивних змагань калорійність раціону підлітків може збільшуватися до 3000–3200 ккал.

Як же розрахувати потрібну калорійність раціону та правильне співвідношення в ньому поживних речовин? Найпростіше це зробити за допомогою харчової піраміди.



Об'єднайтесь у п'ять груп і потренуйтесь складати раціон відповідно до енерговитрат. Для цього:

1. Розрахуйте калорійність денного раціону, використовуючи підвищувальний коефіцієнт (на нього слід помножити мінімальну денну калорійність — 1600 ккал).

*Група 1* — малорухливий спосіб життя, підвищувальний коефіцієнт 1,2.

*Група 2* — помірна фізична активність (тренування 1–3 рази на тиждень), підвищувальний коефіцієнт 1,4.

*Група 3* — висока фізична активність (інтенсивні тренування 3–5 разів на тиждень), підвищувальний коефіцієнт 1,6.

*Група 4* — дуже висока фізична активність (важкі фізичні навантаження 6–7 разів на тиждень), підвищувальний коефіцієнт 1,8.

*Група 5* — граничний ступінь фізичної активності, підвищувальний коефіцієнт 1,95.

2. Намалюйте у зошиті порожній макет піраміди харчування. За допомогою наведеної нижче таблиці визначте кількість порцій продуктів кожної групи у щоденному меню та зобразіть їх на макеті (наприклад, намалюйте склянку молока, шматочок сиру і йогурт там, де розміщують молочні продукти).

Групи продуктів	Денна кількість порцій відповідно до енергетичних потреб організму (ккал)						
	1400	1700	2000	2300	2600	2900	3200
Зернові продукти	5–6	6–8	7–9	8–10	10–12	2–24	4–16
Овочі	3	3–5	3–5	4–6	4–6	4–6	5–7
Фрукти і ягоди	2	2–4	3–5	3–5	3–5	3–5	4–6
М'ясо і рослинні білки	2	2–3	2–3	3	3	3–4	4–5
Молочні продукти	2–3	2–3	2–4	2–4	2–4	2–4	2–4
Солодощі, солоні закуски	0,5–2	1–2	1–2	2	2–3	2–4	2–4



У межах п'яти груп об'єднайтесь у пари або трійки. Складіть приклад денного меню відповідно до створеної вами харчової піраміди. Пам'ятайте, що в ньому мають бути напої, салати, основні страви, гарніри та десерти. Оформіть свої варіанти меню і по черзі презентуйте їх класу.

## Причини дитячого ожиріння

За даними ВООЗ, кількість дітей з надлишковою масою тіла у світі за останні 25 років зросла на третину. Це пов'язують із двома основними тенденціями.

Перша – тенденція до збільшення в раціоні частки перероблених продуктів, які мають високу енергетичну та низьку поживну цінність. Проблема ускладнюється агресивною реклами висококалорійних продуктів і напоїв, яка здебільшого розрахована на дітей та молодь.

Друга – тенденція до загального зниження фізичної активності. Розвиток комп’ютерних технологій зменшує привабливість активного дозвілля. І як наслідок – зростає кількість хлопчиків і дівчаток, які мають зайву вагу і яким вона перешкоджає брати участь в активних іграх та змаганнях з однолітками. Через це вони рухаються навіть менше, ніж хотіли б, що призводить до подальшого накопичення жирових відкладень.



Пригадайте випадок, коли ви захотіли спробувати продукт після того, як побачили його в рекламі. У парі з однокласником обговоріть:

- Що вас привабило в цій рекламі?
- Чи виявився продукт таким смачним, як про нього розказували?
- Чи можна вважати цей продукт корисним для здоров’я?



Спробуйте збільшити рівень своєї рухової активності. Для цього протягом тижня щодня замінійте одну годину, яку витрачаєте на перегляд серіалів чи спілкування у соціальних мережах, на будь-яку рухову активність (танці, фізичні вправи, прогулянку тощо).

Зробіть про це фото- або відеозвіт і через тиждень розмістіть його на своїй сторінці в соціальній мережі під хештегом **#відключись**, заоочуючи однолітків до активного дозвілля.

## Механізм розвитку ожиріння у дітей і дорослих

За механізмом розвитку дитяче ожиріння відмінне від того, що розвивається в зрілому віці.

Дитячий організм ще росте, і у разі порушення енергетичного балансу в ньому утворюється надмірна кількість жирових клітин. У зрілому віці надлишок жирових клітин перешкоджає людині худнути і сприяє швидкому набору ваги. Дієта та фізичні вправи допомагають зменшити розмір жирових клітин, та їхня кількість протягом життя залишається незмінною.

Ожиріння, яке розвивається у зрілому віці, зазвичай призводить лише до збільшення розмірів наявних жирових клітин. Тому людям, у яких ожиріння починається в зрілому віці, худнути і підтримувати належну масу тіла легше, адже жирових клітин у них менше, ніж у тих, хто був отриманим у дитинстві.

## Проблеми і наслідки дитячого ожиріння

Діти та підлітки з надлишковою масою тіла мають труднощі з диханням, особливо під час фізичних навантажень. У них зростає ризик травм і переломів, частіше виникають проблеми з поставою, а підвищена пітливість може спричинити подразнення чи запалення шкіри.

Серед наслідків дитячого ожиріння, які стають очевидними переважно у зрілому віці, — підвищений ризик ранніх серцево-судинних захворювань, цукрового діабету II типу, м'язово-скелетних порушень і деяких видів раку.

### Контроль маси тіла

З огляду на негативні наслідки ожиріння для здоров'я кожному слід контролювати масу тіла протягом усього життя. Якщо ви помітили, що набрали декілька зайвих кілограмів, варто збільшити фізичні навантаження і дещо зменшити розмір порцій.



Існують комп'ютерні програми, створені спільно з дієтологами, які надають рекомендації щодо харчування залежно від ваших індивідуальних параметрів. Одну з таких програм можете завантажити з мережі Інтернет на свій смартфон.



Харчова піраміда допомагає правильно спланувати своє харчування. Адже включаючи в меню продукти з різних груп, ви гарантуєте собі повноцінну дієту на кожен день.

Калорійність денного раціону залежить від індивідуальних особливостей людини: її віку, статі, способу життя, фізичної активності.

З огляду на негативні наслідки ожиріння для здоров'я кожному слід контролювати масу тіла протягом усього життя.



## § 11. МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ



У цьому параграфі ви:

- переконаетесь у необхідності дбати про своє здоров'я;
- за допомою спеціальних тестів оціните свою фізичну форму.

Підтримання належного рівня фізичного здоров'я передбачає постійний моніторинг — спостереження, контроль. Деякі параметри фізичного здоров'я потребують медичного моніторингу: профілактичних оглядів, рентгену, ультразвукового обстеження, аналізів. Інші можна контролювати самостійно, наприклад стежити за температурою тіла, частотою пульсу, кров'яним тиском.



Прочитайте притчу «Затяtyй мельник». Обговоріть:

- Які ознаки свідчать про порушення здоров'я?
- Чому важливо звертати на них увагу?

### Затяtyй мельник

Жив собі затяtyй мельник. Його маленький водяний млин стояв на березі невеликої річки. Вище за течією мельник перегородив річку греблею, і за нею назбиралося стільки води, що утворилося ціле озеро. Трубою вода стікала з висоти на млинове колесо й оберталася його. Щодня мельник молов у млині багато мішків зерна.

Одного дня він помітив невелику тріщину в греблі, крізь яку ледь просочувалася вода. Мельнику порадили замурувати тріщину, щоб не сталося гіршого. Та він вирішив, що кілька крапель води не зашкодять греблі. Насправді йому не хотілося витрачати час на ремонт, адже в такому разі люди повезуть зерно до іншого млина, а він втратить прибуток.

До вечора тріщина збільшилась. Робітники сказали про це мельнику, та надворі вже сутеніло, і всі були надто втомлені, щоб починати ремонт. Тому мельник вирішив зачекати до ранку.

Опівночі люди прокинулися від сильного шуму. Вони вибігли надвір і побачили, що вода прорвала греблю. З цим уже нічого не можна було вдіяти, і мельник зі слізами на очах дивився, як вода руйнує млин і затоплює навколоишні поля. Маленька причина, а які руйнівні наслідки!

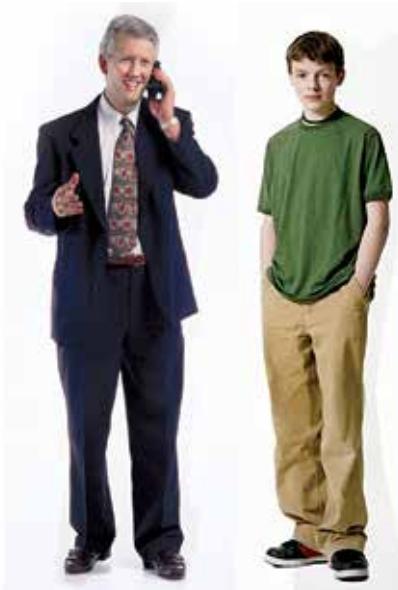


Дуже важливо протягом усього життя контролювати масу свого тіла і фізичну форму.

Яка маса тіла є нормальнюю? Однозначної відповіді на це запитання немає. Все залежить від зросту, віку, типу статури і складу тіла людини. Якщо порівняти треновану спортсменку та її нетреновану ровесницею зростом 165 см, то вага 65 кілограмів для першої буде нормальнюю, а для другої — зайвою, оскільки м'язова тканина приблизно втричі важчя за жирову.

Для двох однакових на зріст (180 см) підлітка і дорослого чоловіка вага 85 кілограмів буде завеликою для підлітка, але нормальнюю для дорослого (див. табл. 6).

Таблиця 6



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

У практичній роботі на с. 45 ви визначали індекс маси тіла. Цей показник розроблено на замовлення страхових компаній, які застосовують його для страхування ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Досліджено, що люди, які мають занадто низький або дуже високий IMT, частіше хворіють. Тому вони платять більші страхові внески.

Отже, якщо ваш IMT менший за 15 — вам треба звернутися до лікаря. Якщо ви почали без причини худнути й відчуваєте слабкість, також зверніться до лікаря. Це може бути ознакою хвороби, яку треба якнайшвидше почати лікувати.

А якщо ваш IMT вищий за 25 — не ігноруйте проблеми зайвої ваги, адже в періоди інтенсивного росту в організмі можуть утворюватися зайві жирові клітини. Дорослим людям, які свого часу мали таку проблему, складніше контролювати масу тіла протягом усього життя, оскільки у сформованому організмі можна лише зменшити обсяг, але не кількість жирових клітин.

Хочете схуднути? Робіть це поступово. Оптимальним є зменшення ваги на 0,5 кг за тиждень. Тривалий успіх залежить від набуття нових харчових звичок у поєднанні з помірною руховою активністю.

Уникайте занадто суворих дієт, вони спричиняють «ефект маятника»: після різкого зниження ваги людина швидко набирає втрачені кілограми і ще кілька на додачу.



Раціон, який містить менш як 800 ккал, може бути небезпечною для здоров'я. У декого після таких дієт утворюються камені в нирках, спостерігаються розлади харчової поведінки, відомі навіть смертельні випадки.

У вашому віці шкідливо самотужки експериментувати з дієтами, адже для нормального росту і розвитку важливо повноцінно харчуватися. Тому, якщо маєте проблеми з вагою, зверніться до лікарів – терапевта або дієтолога. Він допоможе підібрати фізичні вправи і дієту, яка підіде вам і забезпечить потрібну кількість поживних речовин.

## Самооцінка фізичної форми



Важливою складовою моніторингу фізичного здоров'я є самооцінка фізичної форми. У спортзалі або вдома протестуйте показники своєї фізичної форми і порівняйте їх із минулорічними.

1. Виміряйте показники (T1–T5).
2. За допомогою таблиць оцініть свої результати і занотуйте їх у зошиті.
3. Порівняйте отримані показники з минулорічними.
4. Зробіть відповідні висновки.

*Вам знадобляться:*

- секундомір;
- ручний динамометр;
- килимок;
- картонна коробка;
- лінійка.





Мал. 19

*T1. Загальна витривалість.* Її визначають за допомогою тесту «Сходинки» (мал. 19).

Протягом 3 хвилин піднімайтесь на сходинку і опускайтесь з неї так, щоб за п'ять секунд зробити два підйоми. Через 3 хвилини зупиніться і сядьте на стілець. Через хвилину порахуйте свій пульс за 30 секунд і помножте результат на 2. Знатимете частоту пульсу за 1 хвилину.

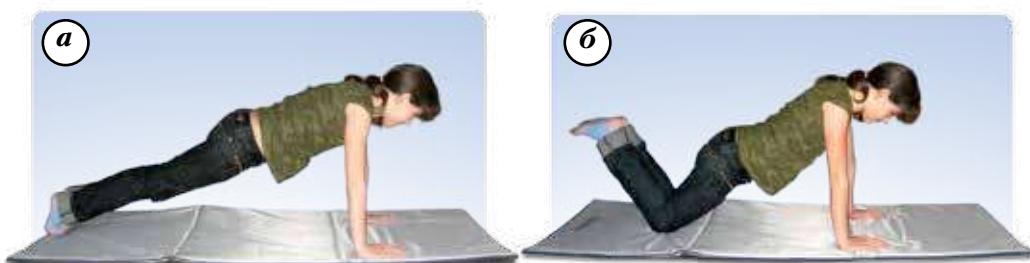
Оцініть свою витривалість:

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

*T2. М'язова витривалість.* Витривалість м'язів рук, плечових і грудних м'язів визначають за допомогою віджимань від підлоги. Виконайте якнайбільше повних (мал. 20, а) чи модифікованих (мал. 20, б) віджимань.

Оцініть свій результат:

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



Мал. 20

*T3. М'язова сила.* М'язову силу кисті можна визначити за допомогою ручного динамометра (він нерідко є у парку з атракціонами). Щосили стиснувши динамометр (мал. 21), отримаєте показник сили в кілограмах.



Мал. 21

Оцініть свій результат:

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

*T4. Гнучкість.* Одним із показників гнучкості є здатність нахилятися вперед. Перед виконанням тесту зробіть розминку (нахили вперед-назад, повороти тулуба).

Покладіть на підлогу будь-яку коробку, а на неї лінійку так, щоб відмітка 10 см збігалася з ближчим до вас краєм коробки (мал. 22). Сядьте на підлогу, стопи мають торкатися коробки. Повільно витягніть руки якнайдалі вперед. Кінчиками пальців торкніться лінійки і затримайтесь у цьому положенні на 3 секунди. Запам'ятайте цифру на лінійці, до якої вдалося дотягнутись.

Ваш результат — найкращий із трьох спроб (не намагайтесь поліпшити його за рахунок різких рухів).



Мал. 22

Оцініть свою гнучкість:

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



Мал. 23

*T5. Спритність.* Для оцінки спритності виконайте таку вправу. Правою рукою поплескайте себе по голові. Це дуже просто. Лівою рукою погладьте круговими рухами живіт. Це також нескладно. А тепер виконайте ці рухи одночасно (мал. 23). Приблизно оцініть свою спритність за 5-балльною шкалою.



Деякі параметри фізичного здоров'я потребують медичного моніторингу, інші можна контролювати самостійно.

Протягом усього життя важливо контролювати масу свого тіла і фізичну форму.

## ПІДСУМКОВІ ЗАВДАННЯ ДО РОЗДІЛУ 2



1. Об'єднайтесь у сім команд. Розподіліть між собою параграфи 5–11 підручника і складіть концептуальні карти пам'яті для кожного з них.



2. По черзі зробіть повідомлення і продемонструйте підготовлені командами концептуальні карти за матеріалом параграфів 5–11.

3. Складіть із підготовлених концептуальних карт колаж і розмістіть його на видному місці у класі.

§ 5. Аудіка рівня фізичного здоров'я

§ 6. Рухова активність

§ 7. Біологічні ритми і здоров'я

§ 8. Особиста гігієна

§ 9. Принципи здорового харчування

§ 10. Харчування і контролю часу тіла

§ 11. Моніторинг фізичності фармі



Підсумуйте головне з того, що ви вивчали у розділі 2.

## ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Будь-які активності, в яких задіяно великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі протягом щонайменше 10 хвилин тричі на день або 20–30 хвилин одноразово, називаються:
  - а) аеробними;
  - б) анаеробними.
2. Повноцінні білки є у продуктах:
  - а) тваринного походження;
  - б) рослинного походження.
3. Які продукти особливо багаті на клітковину (харчові волокна):
  - а) зелені овочі;
  - б) молочні продукти;
  - в) солодощі;
  - г) вироби з цільного зерна?
4. Найнебезпечнішими для здоров'я є жири, які містяться:
  - а) у вершковому маслі;
  - б) соняшниковій олії;
  - в) фастфуді;
  - г) маргаринах;
  - г) горіхах.
5. Продуктів якої харчової групи має бути найбільше в раціоні:
  - а) зернові продукти;
  - б) фрукти та овочі;
  - в) молочні продукти;
  - г) м'ясо і рослинні білки;
  - г) солодощі і солоні закуски?
6. Співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту, це:
  - а) енергетична цінність продукту;
  - б) харчова цінність продукту.

Правильні відповіді:

1 а; 2 а; 3 а, б; 4 б, в; 5 а; 6 б.



1. Розкрийте значення наведених у рамочці термінів.
2. Прочитайте речення 1–8 і перевірте, чи правильно вжито підкresлені у тексті терміни. Запишіть у зошиті правильні відповіді.

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| а) остеопороз             | г) ожиріння         |
| б) біологічні ритми       | д) харчова піраміда |
| в) холестерин             | е) харчові волокна  |
| г) індекс маси тіла (ІМТ) | є) трансжири        |

1. Фізичні вправи сприяють підвищенню щільності кісткової тканини і знижують ризик виникнення остеопорозу.
2. Харчова піраміда — інструмент для моніторингу маси тіла, створений на замовлення страхових компаній.
3. Індекс маси тіла (ІМТ) — інструмент для планування збалансованого раціону харчування.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує повністю вилучити харчові волокна з раціону.
5. Проходячи через шлунково-кишковий тракт, трансжири прискорюють процеси травлення, очищують кишечник, запобігають його розладам.
6. Холестерин, що формується у дитячому віці, утруднює контроль за масою тіла.
7. Ожиріння збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань.
8. Для досягнення максимальної працездатності при плануванні часу слід враховувати біологічні ритми.

Правильні відповіді:

1 а; 2 г; 3 д; 4 е; 5 є; 6 г; 7 б; 8 б.

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я





## § 12. СТРАТЕГІЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

У цьому параграфі ви:

- визначите свої життєві очікування;
- дізнаєтесь про стратегію самореалізації;
- ознайомитеся з інструментами самопізнання;
- пригадаєте способи формування здорової самооцінки;
- ознайомитеся із формулою професійного самовизначення.

### Цінність підліткового віку

Підлітковий вік нерідко розглядають лише як підготовку до дорослого життя. Однак це хибний погляд. Як і кожен етап людського життя, юність має самостійну цінність і виконує особливу місію.

У цей відносно невеликий період формуються життєві очікування і світогляд людини, система її цінностей і характер, відбуваються процеси самопізнання і самовизначення. Перевага юності в тому, що вона не обмежує людину передчасно, а, навпаки, дає змогу максимально розширити горизонти бачення та оцінити всі наявні можливості, перш ніж усвідомити своє покликання й обрати професію.



Візьміть аркуш паперу, розділіть його на три колонки і підпишіть: «Здійснити. Набути. Відчути». Запишіть ваші очікування від життя: що ви хотіли б зробити протягом свого життя, яких духовних і матеріальних благ набути, що відчути (приклад на мал. 24).

ЗДІЙСНИТИ	НАБУТИ	ВІДЧУТИ
Зробити відкриття світсьового значення.	Вірних друзів. Затишний дім.	Намхнення. Дух пригод.
Вивчити три іноземні мови.	Чудову родину. Цікаву роботу.	Кохання. Радість спілкування.
Мандрувати світом.	Мудрість.	

Мал. 24

## Мистецтво самореалізації

*Самореалізація* — це здатність людини пізнати себе і здійснити своє покликання. Кожна людина має потребу в самореалізації, однак не всі усвідомлюють її значення. Автор теорії потреб А. Маслоу вважав, що люди часто відмовляються від можливостей самореалізації й тому не такі щасливі, якими могли б бути, адже якість нашого життя безпосередньо пов'язана із задоволенням вищих потреб, у тому числі й потреби у самореалізації.



1. Прочитайте притчу «Божественний дух». Поміркуйте, які скарби заховано в глибинах людських сердець.
2. Візьміть аркуші паперу й обведіть на них кольоровими фломастерами свої долоні. Запишіть на долонях те, що вважаєте божественним даром: ваші найкращі риси, здібності й таланти.

### Божественний дух

#### *Східна притча*

**Н**а Сході існує повір'я, що тисячі років тому кожна людина на Землі володіла божественним духом, який давав їй силу Бога. Однак люди почали зловживати своєю могутністю, і Бог вирішив забрати її у них.

Але де сховати божественний дух — джерело людських талантів, могутності й слави?

Один із помічників Верховного Бога запропонував:

— Давайте вириємо глибоку яму і заховаемо у ній божествений дух.

— Ні, — відповів Бог, — колись люди навчаться копати достатньо глибоко і знайдуть його.

Другий помічник сказав:

— Заховаймо цей скарб на найвищій вершині світу.

— Ні, — відповів Бог, — колись люди підкорять цю вершину і знайдуть його.

Третій помічник мовив:

— У мене є краща ідея. Давайте заховаемо божественний дух на дні найглибшої океанічної западини.

— Люди колись дістануться і цього місця, — сказав Бог.

— Що ж, сховаймо його на іншому кінці Всесвіту, — запропонував четвертий помічник.

— І туди колись дійдуть люди, — відповів Бог.

Потім на мить замислився і сказав:

— Я заховаю його в серціожної людини. Гадаю, що це останнє місце у Всесвіті, де люди шукатимуть його.

Мистецтво самореалізації — це здатність усвідомити і реалізувати свій особистісний потенціал, спроможність жити динамічно і натхненно, рости, розвиватись, удосконалюватися, рухатись уперед, ставити перед собою амбітні цілі й досягати їх, долаючи перепони, знаходячи оптимальні рішення для себе й оточення.

Самореалізація можлива, коли людина визначила її стратегію — шляхи особистісного розвитку і самовдосконалення. Стратегія самореалізації має п'ять складових: 1) самопізнання і самооцінка; 2) самовизначення; 3) саморегуляція; 4) самоосвіта; 5) самовиховання.

Цей параграф присвячено складовим стратегії самореалізації 1–2, а способи саморегуляції, самоосвіти і самовиховання розглянемо у наступних параграфах.

## Самопізнання і самооцінка

Піznати себе — непросте завдання. До певного віку це взагалі неможливо. Для дитини існує лише навколоїшній світ, і в ньому вона шукає причини всього, що відчуває, наприклад: «Мені сумно, бо мене засмутив братик».

Відкриття свого внутрішнього світу є головним психологічним надбанням юності. У підлітковому віці активно розвивається самосвідомість, з'являється бажання зрозуміти себе, піznати свою схожість з іншими і відмінність від них, усвідомити ознаки своєї унікальності й неповторності, забагнути своє покликання.



### Чи знаєте ви, що...

Підлітків нерідко звинувачують в egoцентрізмі. Однак причина цього — не погане виховання, а те, що вони зосереджені на пошуках свого «я». Лише сформувавши власну ідентичність, людина знову починає цікавитися тим, що відбувається навколо.

У дитинстві ми ніби стоїмо перед запітнілим дзеркалом і не бачимо себе.

У підлітковому віці — протираємо дзеркало і пильно вивчаємо своє відображення.

У дорослому віці — стираємо сріблястий шар на зворотному боці дзеркала і починаємо бачити не лише себе, а й те, що відбувається навколо нас.



## Формування ідентичності

Самопізнання у підлітковому віці зосереджене на пошуку відповідей на запитання про себе самого: «Хто я?», «Який/Яка я?», «Для чого прийшов/прийшла у цей світ?». Пошук власної ідентичності в чомусь подібний до складання пазла, на часточках якого зображенено:

- ваші інтереси;
- ваші цілі і плани;
- ваші уподобання (що ви любите і чого не любите);
- ваші таланти і здібності;
- ваші можливості й обмеження;
- те, що ви цінуете, у що вірите;
- ваші досягнення і життєвий досвід.

Завдання непросте, тому що зображення на деяких елементах пазла розплівчасті. Формування ідентичності відбувається у процесі взаємодії з іншими людьми. Спілкуючись із друзями, порівнюючи себе з ними, прислухаючись до внутрішнього голосу, ви поступово прояснюєте зображення на часточках пазла, усвідомлюєте елементи власної ідентичності, складаєте їх у цілісний образ «я».



Складіть концептуальну карту своєї особистості за зразком, наведеним на мал. 25.



Мал. 25

## *Формування позитивної самооцінки*

*Самооцінка* — це те, як людина ставиться до себе й оцінює себе у різних сферах життя (навчанні, спорті, стосунках).

Самооцінка є продуктом життєвого досвіду (наших успіхів і невдач), а також залежить від ставлення до нас інших людей.

В українській культурі традиційно схвалюють скромність і критичне ставлення до себе. Тому хтось може подумати, що краще недооцінити себе, ніж переоцінити. Однак ніщо так не шкодить досягненню життєвого успіху, як занижена самооцінка. Вона породжує тривогу, нерациональні сумніви і страхи, блокує інтерес до всього нового, посилює психологічне напруження і стрес. І навпаки, позитивна самооцінка, впевненість у власних силах надихають на нові досягнення і відіграють вирішальну роль у самореалізації.

Важливо, щоб позитивна самооцінка була адекватною (реальною), адже надміру завищена самооцінка також може привести до розчарувань, психологічних травм і погіршення стосунків.

Найкращою є адекватна позитивна самооцінка. Тобто людина реально зважує свої якості і при цьому вважає себе унікальною особистістю, вартою любові, поваги й усього найкращого в житті. Таку самооцінку ще називають здоровою.

Самооцінка переважно формується у дитинстві та підлітковому віці і в цей період найбільше залежить від оточення. Якщо дитину люблять, підтримують, вона вчиться досягати успіху і набуває впевненості у собі. І навпаки, діти, з якими поводяться жорстоко та називають нездарами, часто виростають з очікуванням невдач і переконанням у власній нездатності подбати про себе. Отже, вони не мають упевненості в собі, необхідної для пошуку нових можливостей.

Однак низька самооцінка у дитинстві — це не вирок. На щастя, історія знає безліч випадків, коли люди досягали визначних результатів попри те, що їхні здібності недооцінили.

Так, Альберта Ейнштейна — геніального фізика, засновника теорії відносності — у дитинстві вважали тугодумом. Викладач фізики (!) казав йому: «З вас, Ейнштейне, нічого путного не вийде». У вищому технічному училищі його мали за старанного, але нездібного студента.

Всесвітньо відому українську художницю, майстриню декоративного живопису Катерину Білокур двічі не прийняли до технікуму через відсутність документа про закінчення семирічки. Попри спротив родини, вона продовжувала малювати. І коли її роботи побачив Пабло Пікассо, весь світ облетіли його слова: «Якби ми мали художницю такого рівня майстерності, то змусили б заговорити про неї цілий світ!»



К. Білокур



Об'єднайтесь у дві групи і пригадайте способи формування здоровової самооцінки, які вивчали у попередніх класах.

*Група 1:* як ставитися до критики (справедливої і несправедливої).

*Група 2:* як підвищити самоповагу за допомогою власних досягнень та добрих справ.

### *Оцінка психологічного потенціалу*

Важливим інструментом самопізнання і самооцінки є оцінювання свого психологічного потенціалу (ресурсу) за такими складовими:

*інтелектуальність* — здатність шукати й обробляти інформацію, уміння читати, обговорювати, спостерігати, аналізувати, критично і творчо мислити, робити висновки, приймати рішення, планувати дії;

*самоконтроль* — здатність контролювати свою поведінку, керувати емоціями і стресом;

*соціальна компетентність* — здатність налагоджувати контакти, підтримувати здорові стосунки, бути приємним у спілкуванні, працювати в команді, ефективно розв'язувати конфлікти;

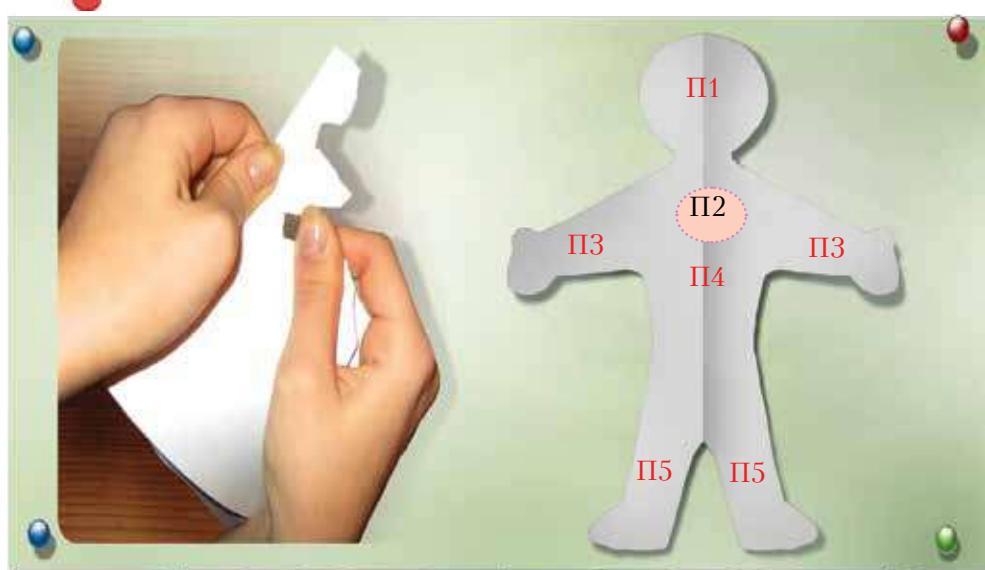
*утверненість* — знання себе й віра у власні сили;

*енергійність* — зарядженість, сила волі, наполегливість, здатність досягати поставленої мети.



1. Оцініть кожну складову свого психологічного потенціалу за 5-бальною шкалою (5 — «відмінно»; 1 — «дуже погано»).

2. Візьміть аркуш паперу, складіть його навпіл і без ножиць сформуйте половинку контуру людського тіла (мал. 26).



Мал. 26

3. Розгорніть фігурку і на частинах тіла позначте оцінки:
- голова* — інтелектуальність (П1);
- серце* — самоконтроль (П2);
- руки* — соціальна компетентність (П3);
- тулуб* — упевненість (П4);
- ноги* — енергійність (П5).

4. «Автопортрет» допоможе отримати цілісне уявлення про сильні та слабкі сторони вашого психологічного потенціалу. Сильні сторони — підґрунтя вашої самореалізації, слабкі — резерв для самовдосконалення.



Підлітковий вік відіграє важливу роль у житті людини. У цей період формується світогляд, система цінностей і характер, відбуваються процеси самопізнання і самовизначення, у тому числі й вибір майбутньої професії.

Рівень благополуччя людини пов'язаний із можливістю її самореалізації у різних сферах життя.

У наш час кожна людина має можливості для самореалізації.

Важливими компонентами стратегії самореалізації є самопізнання і формування позитивної самооцінки, самовизначення, саморегуляція, самоосвіта і самовиховання.





## § 13. ЖИТТЄВЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ



У цьому параграфі ви:

- розглянете складові життєвого самовизначення;
- дізнаєтесь про основні види професій;
- проаналізуете гендерні стереотипи щодо вибору професій;
- ознайомитеся з формулою вибору професії;
- потренуєтесь визначати мотиви вибору професії.



1. Пригадайте, ким ви мріяли стати, коли були ще малими.
2. По черзі покажіть рухи, характерні для представників цієї професії, наприклад покрутити кермо.
3. Решта учнів повторює ці рухи і намагається вгадати професію (наприклад, водій).

### Складові самовизначення

Життєве самовизначення є головним завданням підліткового віку, важливою умовою подальшого розвитку і самореалізації. Самовизначення має кілька важливих складових (мал. 27).



Мал. 27. Компоненти життєвого самовизначення



Розділіть аркуш на 4 віконця і запишіть у відповідному віконці:

- якою людиною я хочу стати;
- яку я хочу мати родину;
- ким я хочу бути;
- якого соціального статусу я прагну (керівник, підлеглий, лідер, член команди...).

У процесі самовизначення людина усвідомлює не лише те, чого хоче досягти у майбутньому, а й те, які кроки треба зробити на цьому шляху. Отже, це не лише мрії про майбутнє, а й формування стійких прагнень і щоденні зусилля для їх реалізації. У процесі самовизначення вам допоможуть такі поради:

- Ставтеся до свого життя як до унікального й дуже відповідального шансу реалізувати себе.
- Не зациклуйтесь передчасно на чомусь одному, дайте простір своїй уяві, приміряйте різні соціальні ролі та розвивайте необхідні для їх виконання життєві навички.
- Завжди намагайтесь брати на себе відповідальність за те, що відбувається у вашому житті, не перекладайте її на інших людей, не покладайтесь на обставини.
- Плануючи віддалене майбутнє, завжди запитуйте себе: «А що я можу зробити для цього вже сьогодні?»

## Які існують професії

Усі професії умовно можна поділити на п'ять груп:

1. Професії «людина – природа» – об'єктом праці є живі органи́зми (агроном, зоотехнік, кінолог, ветеринар, садівник, лісник, біолог тощо).



2. Професії «людина – техніка» – об'єктом праці є технічні системи, машини, устаткування, матеріали, енергія (токар, слюсар, шофер, конструктор, інженер, тракторист, радіотехнік, архітектор тощо).



3. Професії «людина — знакова система» — об'єктом роботи тут є умовні знаки, цифри, коди, таблиці (програмісти, статистики, бібліотекарі, економісти, топографи тощо).



4. Професії «людина — художній образ» — об'єктом праці є художні образи, їхні елементи та особливості (фотограф, художник, письменник, музикант, ювелір, композитор, дизайнер, модельєр тощо).



5. Професії «людина — людина» — об'єктом праці є люди, групи, колективи (учитель, офіціант, продавець, вихователь, юрист, лікар, психолог, соціолог, керівник, дипломат, міліціонер тощо).



Чимало професій можна віднести до декількох типів одночасно, але основним показником є найголовніший об'єкт, з яким працює людина.

## Аналізуємо гендерні стереотипи



Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть і запишіть якомога більше професій. Обговоріть:

- Чи є у цьому переліку суто «чоловічі» чи суто «жіночі» професії?
- Чи знаєте ви жінок, які досягли успіху в так званих чоловічих професіях, і навпаки? Наведіть приклади.
- Чи варто дозволяти гендерним стереотипам обмежувати можливості людей у їхніх бажаннях та мріях? Поясніть свою позицію.

## Як обирати професію

Який варіант професійного самовизначення можна вважати вдалим? Той, що відповідає формулі: «Хочу. Можу. Треба».

### ХОЧУ —

вибір професії має відповідати вашим бажанням. Звісно, можна втілити мрію своїх батьків і стати тим, ким вони хочуть вас бачити. Так, до речі, робить багато людей — ті, хто не визначився зі своїми уподобаннями або звик у всьому покладатися на дорослих. Та працювати все життя за обраним фахом доведеться вам, а не батькам. Тому й рішення після консультації з дорослими варто приймати самостійно.

### МОЖУ —

обираючи професію, треба враховувати свої здібності до неї, а також відсутність медичних або психологічних протипоказань.

### ТРЕБА —

ви належите до першої в історії генерації людей, які житимуть в епоху стрімких змін у технологіях і потребах суспільства, коли мало не щодня з'являтимуться нові професії і зникатимуть старі робочі місця. Тому, обираючи майбутній фах, слід брати до уваги сучасну потребу в цій професії та якомога точніше оцінити її перспективи на ринку праці.

Коли всі три компоненти збігаються, людина отримує задоволення, у неї все виходить, вона має перспективи професійного зростання і гідний заробіток. Можливість розкриття своїх здібностей підвищує мотивацію й результативність праці, забезпечує досягнення високого рівня професійної майстерності. За це людину заслужено поважають. У свою чергу це ще більше стимулює її ентузіазм.

Про «срідну» (споріднену) працю як запоруку людського щастя писав український філософ Григорій Сковорода. Він вважав, що важливо вчасно помітити природні нахили дитини і в жодному разі не створювати перепон для її розвитку. Коли дозволити селянській дитині, якщо вона того хоче, стати музикою і все своє життя присвятити цьому прекрасному мистецтву, а синові монарха, якщо він не має бажання, а головне — хисту керувати країною, дозволити працювати на землі, люди стануть щасливішими. Коли займаєшся улюбленою справою, навіть результативність твоєї діяльності відчутно збільшується.

Григорій Сковорода розмірковував не лише про щастя окремої людини: коли кожен займатиметься спорідненою працею, саме суспільство стане кращим, бо всі — від хлібороба до полководця — робитимуть свою справу творчо, професійно і з задоволенням.



Г. Сковорода



1. Щоб визначити коло професій, які відповідають вашим бажанням, виконайте вправу «Рейтинг мотивів». Для цього:

- Запишіть на картках цифри від 1 до 17.
  - Прочитайте перелік 17 важливих для вибору професії мотивів.
  - Оберіть мотив, який, на вашу думку, є найважливішим.
  - Відкладіть картку з номером цього мотиву.
  - Далі так само оберіть ще чотири картки — матимете п'ять особистих мотивів для вибору професії.
2. Об'єднайтесь у пари і назвіть по п'ять професій, які відповідають вашим особистим мотивам.
3. Поміркуйте, чи не маєте до них медичних протипоказань.

## Мотиви для вибору професії

1. Професія відкриває перспективу стати публічною особою, прославитися.
2. Це можливість продовжити сімейну традицію.
3. Дає змогу продовжити навчання зі своїми друзями.
4. Можливість служити людям.
5. Забезпечує високий заробіток.
6. Має велике значення для країни, людства.
7. Легкість працевлаштування («Без роботи не залишусь»).
8. Перспективність, можливість кар'єрного зростання.
9. Дає змогу виявити свої здібності та особистісні якості.
10. Уможливлює спілкування з людьми.
11. Збагачує знаннями, розвиває інтелект.
12. Допомагає підтримувати добру фізичну форму.
13. Різноманітна за змістом робота.
14. Романтичність, шляхетність професії.
15. Творча робота, є можливість робити відкриття.
16. Важка, складна професія.
17. Чиста, легка, спокійна робота.

У світі існують сотні спеціальностей. Свідомий вибір передбачає детальне ознайомлення зі світом професій — профорієнтацію. До закінчення школи постараїтесь дізнатись якнайбільше про різні спеціальності — з книжок, фільмів, Інтернету, від фахівців.



1. Якщо вас зацікавила чиясь професія, попросіть розказати про неї, влаштувати екскурсію чи коротке стажування. Також дізнайтесь більше про цю професію з інших джерел, наприклад з Інтернету. Це допоможе визначитися, чи підходить вам така робота.



2\*. Якщо маєте змогу, здійсніть екскурсію до найближчого центру зайнятості. Ознайомтесь з нинішньою ситуацією на ринку праці, запитайте, які професії мають найбільший попит, дізнайтесь прогнози на майбутнє.

3\*. Проведіть дослідження за допомогою ЗМІ. Для цього проаналізуйте оголошення у пресі з пропозиціями щодо роботи, інформацію з інтернет-сайтів, присвячених працевлаштуванню. Спробуйте знайти відповіді на запитання, які вас найбільше цікавлять.

Життєве самовизначення є головним завданням підліткового віку, важливою умовою подальшого розвитку і самореалізації.

У світі існують сотні спеціальностей. Свідомий вибір передбачає детальне ознайомлення зі світом професій — профорієнтацію.

Вдалий варіант професійного самовизначення відповідає формулі: «Хочу. Можу. Треба». Коли усі компоненти формули збігаються, людина отримує задоволення від роботи, досягає високого рівня майстерності та одержує гідну винагороду за свою працю.

Нині практично не існує суто «чоловічих» чи суто «жіночих» професій, тому не варто обмежувати свій вибір гендерними стереотипами.





## § 14. ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь про емоційну зрілість і значення емоційної саморегуляції;
- вчитиметьесь розпізнавати найважливіші емоції;
- ознайомитесь із загальною стратегією самоконтролю;
- потренуєтесь застосовувати деякі прийоми керування емоціями.

### Ринок праці та емоційна компетентність



На попередньому уроці ви розмірковували, яку професію обрати. По черзі скажіть:

- Чи визначилися ви зі своєю майбутньою професією?
- Що для цього потрібно (окрім відповідної освіти)?

Раніше у країнах Заходу було заведено на найпрестижніші посади брати фахівців, які мали найвищий показник за так званим тестом IQ (від англ. *Intelligence Quotient* – коефіцієнт інтелекту). Та згодом з'ясувалося, що особистий, у тому числі й професійний, успіх потребує більшого, ніж те, що вимірюється тестом на IQ. Поряд з лінгвістичними і математичними здібностями важливе значення мають інші особистісні якості кандидатів.



Професійно успішні люди здебільшого мають середній IQ. Та вони різняться від колег тим, що впевнені у собі, адекватно оцінюють себе й оточення, активні й творчі, позитивно налаштовані, толерантні й менш консервативні.

На сучасному ринку праці емоційна компетентність цінується навіть більше, ніж інтелектуальна, тому що емоційно компетентна людина:

- психологічно врівноважена і здатна зберігати спокій у складних обставинах;
- добре організована, вміє уникати емоційного вигорання навіть за напруженого робочого графіка;
- розуміє почуття інших людей, ефективно працює в команді;
- здатна до самомотивації;
- може бути лідером, надихати і заохочувати.

## **Значення емоційної саморегуляції**

Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально. Іноді наша реакція випереджає думку, і ми діємо майже рефлексорно, зокрема коли виникає несподівана загроза життю. У таких випадках швидка реакція корисна — може навіть врятувати. Однак часто вона неадекватна, і ми розуміємо, що так не слід було чинити («Це був необдуманий вчинок, я діяв під впливом емоції»). Такі дії можуть мати небажані наслідки — конфлікт, зіпсовані стосунки, підірвана репутація.

Надмірна емоційність властива підлітковому віку. Це пов'язано з гормональною перебудовою організму. Адже якщо до початку статевого дозрівання концентрація чоловічих і жіночих гормонів в організмі дитини стабільна, то в підлітковому віці вона зростає у 10–20 разів. Лікарі називають це «гормональним бунтом». Він зумовлює багато змін в організмі, у тому числі впливає на нервову систему, прискорює процеси збудження. Тому підлітки часто переживають сильні емоції, страждають від перепадів настрою, стресів і депресій.

Людина значною мірою є самокерованою системою. На фізіологічному рівні ми можемо спостерігати, як наш організм адаптується до змін, відновлюється після травми чи хвороби. Психіка людини також дуже пластична. Вона здатна долати навіть дуже сильні стреси, відновлюватися після потрясінь і гоїти душевні рани.

*Емоційна саморегуляція* — це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою.

Саморегуляція допомагає досягати важливих цілей, уникати проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати виважені рішення в будь-якому віці й за будь-яких обставин.

## **Природа емоцій**

Наш мозок можна порівняти з айсбергом: свідомість — його вершина, а підсвідомість — дев'ять десятих маси, що перебувають під водою. Свідомість має обмежені можливості. Наприклад, вона може оперувати одночасно 5–9 одиницями інформації і здатна пам'ятати її лише кілька годин.

Потужність підсвідомості набагато вища. Її можна позначити символом нескінченності. Підсвідомість є сховищем наших інстинктів, спогадів, інтуїції, переконань, навичок і звичок.

На відміну від свідомості, яка відключається під час сну, підсвідомість працює безперервно. Її можна порівняти з автопілотом — потужним комп'ютером, який, виконуючи закладену в ньому програму, формує картину реальності, миттєво оцінює безліч варіантів розвитку подій і обирає той, що найкраще підходить для польоту.

Емоції — це мова нашої підсвідомості. Якщо нічого не загрожує життю або немає конфлікту між нашими думками і діями, з одного боку, та цінностями, переконаннями і звичками — з іншого, ми почуваємося

спокійно, врівноважено. А коли виникає загроза і ми діємо всупереч своїй підсвідомості, то відчуваємо емоції (від легкого душевного дискомфорту до афекту — дуже сильних і руйнівних емоцій).

## Вчимося розпізнавати емоції

Найчастіше ми знаємо, які емоції відчуваємо і з якої причини. Та часом бувають різкі зміни настрою без видимих причин, іноді відчуваємо змішані емоції (наприклад, радість за друга і водночас легку заздрість). Точне розуміння того, що і чому ми відчуваємо, є важливою складовою ефективної саморегуляції.



- Прочитайте інформацію про окремі емоції на с. 103–105. Об’єднайтесь у групи і розіграйте ситуацію, яка може викликати відповідні емоції.

*Група 1:* задоволення, радість.

*Група 2:* цікавість, натхнення.

*Група 3:* любов, емпатія.

*Група 4:* тривога, страх.

*Група 5:* злість, гнів.

*Група 6:* сором, провина.

- Чи всі люди однаково реагують на ті самі події?

### Задоволення, радість

Задоволення від добре виконаної роботи, радість спілкування з друзями, досягнення мети... Усе це — надзвичайно приемні й бажані емоції. Вони наповнюють нас енергією, пробуджують творчий потенціал, надихають на нові досягнення.

Найчастіше ми відчуваємо ці емоції, коли живемо в гармонії з собою і з навколошнім світом, маємо змогу реалізувати свої мрії. Вони посилюються, коли є люди, які щиро радіють за нас. І навпаки, навіть найбільша удача не тішить, коли немає з ким поділитися радістю.



### Цікавість, натхнення

Це психологічна настанова на пізнання світу і відкриття нового, джерело розвитку кожної людини і рушій прогресу людської цивілізації.

Саме проста цікавість змушує людей докладати зусиль, працювати вдень і вночі, долати перепони і відмовлятися від багатьох благ, оскільки це пов’язано із задоволенням пізнавальних потреб і радістю відкриття.



Цікавість є однією з найдорогоцінніших емоцій. Її втрата спустошує душу, породжує нудьгу, навіть може спричинити депресію. Тому завжди важливо пробуджувати і підтримувати в собі інтерес до різних аспектів життя (науки, мистецтва, природи тощо).

## Любов, емпатія

Любов — глибоке емоційне переживання, в якому переплелися повага, ніжність та відданість. Вона спонукає нас дбати про потреби інших, поважати їхні особисті цінності. Любов — це не лише слова, а й учинки на благо інших: коханої людини, друга, родини, держави.



Любов неможлива без емпатії — здатності до співпереживання і співчуття. Це відчуття емоційної близькості з іншою людиною, намагання поставити себе на її місце, відчути те, що відчуває вона. Емпатія є необхідною складовою будь-яких тісних стосунків — дружніх, родинних чи романтичних. Вона допомагає нам стати кращими, утримує від слів і вчинків, які можуть когось образити.

## Страх, тривога

Страх — це передчуття лиха, коли ми відчуваємо загрозу нашому життю, здоров'ю, добробуту, стосункам, самоповазі. Страх може застерегти нас від потрапляння у небезпечну ситуацію, а помірне хвилювання — змусити краще підготуватися до контрольної. Але іноді страх буває таким сильним, що паралізує волю і «стирає пам'ять».



Тривога — очікування реальної (або уявної) загрози. Підвищена тривожність нерідко є лише виявом інстинкту самозбереження, який в умовах безпечного і комфортного існування породжує чимало фантомів — уявних страхів. Показово, що в часи справжніх криз (наприклад, на війні) люди майже не відчують тривоги, тому що їхні природні інстинкти спрямовані на виживання.

## Гнів

Це найбільш руйнівна емоція. Вона виникає тоді, коли ми відчуваємо загрозу, наприклад у випадку порушення наших прав. Це дуже сильне почуття. Гнів перешкоджає тверезо мислити і приймати рішення. Більшість тяжких злочинів скують у стані афекту — неконтрольованого гніву. Це схоже на джина у плящі: випустиши гнів на волю — він неймовірно розростеться і може зруйнувати все навколо.



Однак і придушенний гнів також дуже небезпечний. Він заганяє людину в глухий кут, породжує відчуття безвиході, стрес і депресію. Це може спонукати до вживання алкоголю, наркотиків, навіть призвести до самогубства. Тому важливо навчитися розпізнавати свої емоції, коли вони ще не набрали сили і ви здатні володіти собою.

## *Сором, провина*

Ці емоції виникають, коли діємо всупереч тому, що вважаємо правильним, справедливим, або коли наші вчинки мають негативні наслідки. Ми відчуваємо сором, коли про скосене нами хтось дізнається. Це дуже неприємне відчуття, і тому люди намагаються чинити по совісті. Однак є й такі, хто приховує свої негідні вчинки, аби про них не дізналися, тоді, мовляв, і соромитися нічого.

Та не все так просто. Існує ще одна емоція — провина, відчуття сорому за себе, за те, що діяв усупереч своїм переконанням, навіть якщо ніхто й не дізнався про це.

Сором і провина — корисні почуття. Вони, як гальма в автомобілі, допомагають уникати багатьох неприємностей і, як внутрішній учитель, змушують людей самовдосконалюватися.



Та іноді люди відчувають сором чи провину за речі, які вони не можуть контролювати. Наприклад, дітям може бути соромно за своїх батьків, коли ті зловживають алкоголем, або вони відчувають провину за їхнє розлучення. У таких випадках треба навчитися реалістично оцінювати межі своєї відповідальності, щоб уберегтися від непотрібних емоцій.

Деякі люди намагаються маніпулювати іншими, викликаючи в них почуття провини. Наприклад, кажуть: «Ти ж не псуватимеш мені свято, не відмовишся випити за мое здоров'я» або «Ти мене зовсім не любиш, інакше б давно погодилася на те, що я прошу». Важливо вміти розпізнавати такі прийоми, щоб не піддатися на маніпуляції.

## **Як навчитися володіти собою**

Кожен із нас є володарем унікального світу — нашого внутрішнього світу. Ми самі творимо його і самі встановлюємо там порядки. Тому лише ми відповідальні за те, що відбувається в ньому.

Кожен володар цього світу має безліч підданих, серед яких — найрізноманітніші думки та емоції. На жаль, він не завжди вправно керує ними, інколи сам потрапляє під владу своїх підданих (наприклад, пессимістичних думок чи емоцій). Страх змушує відмовлятися від нових можливостей, образа — уникати спілкування, гнів — руйнувати стосунки, а почуття провини не дає рухатися вперед.

Щоб не стати рабом своїх емоцій, не робити під їхнім впливом того, про що потім шкодуватимеш, треба вчитися не лише розпізнавати їх, а й керувати ними.

Об'єднайтесь у три групи і підготуйте повідомлення:



*група 1:* про загальну стратегію самоконтролю;

*група 2:* метод асоціації та дисоціації;

*група 3:* метод рефреймінгу.

## *Загальна стратегія самоконтролю*



Установіть попереджувальну сигналізацію. Уявіть, що у вас в голові є світлофор. Його червоне світло вмикатиметься тоді, коли треба зупинитись і подумати.

Запитайте себе, що насправді відчуваєте. Оцініть силу емоцій.

Не приймайте важливих рішень під впливом сильних емоцій. Відкладіть рішення — завтра вранці буде видніше.

Зменшіть інтенсивність емоцій до безпечного рівня:

1. Заплющіть очі й уявіть місце, річ або людину, які навіюють вам спокій і розслаблення.
2. Повільно вдихайте, подумки малюючи заспокійливе зображення. Повільно видихайте, уявляючи, як видуваєте з себе почуття і думки, що вивели вас із рівноваги.
3. Продовжуючи дихати, повільно підніміть плечі і зробіть ними круговий рух. Плавно нахиляйте голову вліво-вправо і вперед-назад.
4. Виконайте пункти 2–3 щонайменше 10 разів, аж доки відчуєте, що заспокоїлись, а ваші думки прояснилися.

Перш ніж щось сказати чи зробити, подумайте про можливі наслідки.

Спрямуйте негативну енергію в позитивне русло — пробіжіть крос, приберіть у шафі, скопайте грядку.

Обговоріть ситуацію з батьками, другом, іншою людиною, якій довіряете.



## Асоціація і дисоціація

Усе, що відбувається з нами в житті, збагачує нас неоціненим досвідом. Щоб зберегти в пам'яті приємні емоції, черпати в них силу і натхнення, застосовуйте такий психологічний прийом, як *асоціація*.

Згадуючи радісну подію (наприклад, мить, коли ви чогось досягли і пишалися собою), пригадайте свої відчуття, віддайтесь емоціям. Вони наповнять вас радістю і впевненістю.

У житті трапляються і неприємні моменти, що викликають сильні негативні емоції, надовго вибивають із колії, змушують страждати. Вони бувають такими сильними, що не дають змоги проаналізувати ситуацію, адже навіть спогад про неї є болісним.

Для послаблення емоцій можна використати здатність людини до самоусвідомлення — уміння уявно відсторонитися, побачити ситуацію і себе збоку, з позиції стороннього спостерігача. У такому разі переживання стають не такими гострими, і ми вже здатні проаналізувати ситуацію. Цей прийом називають *дисоціацією*.



Прикладом дисоціації є вправа «Найкращий друг». Її ідея полягає у тому, що ми часто судимо себе набагато суверіше, ніж інших людей. Для об'єктивної оцінки травмівної ситуації уявіть, що це сталося не з вами, а з вашим найкращим другом. Запитайте себе:

- Чи сказав би я своєму другові те, що кажу собі?
- Яку пораду я міг би йому дати?

## Рефреймінг

Існує дивовижний інструмент емоційної саморегуляції — *рефрейминг*, що в перекладі з англійської означає «переобрамлення» або «зміна рамки» (*re* — пере-, *framing* — обрамлення).

Головне завдання рефреймінгу — дати людині змогу по-новому поглянути на ситуацію, побачити в ній щось позитивне.

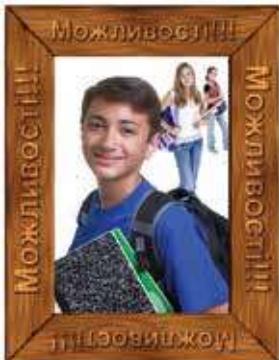
Наприклад, попереду у вас іспити. Багато хто сприймає їх як проблему. Але ви можете зробити просту річ — замість слова «проблема» вжити слово «можливості». І одразу все зміниться.

Якщо думати про іспити як про проблему, це пригнічує, породжує сумніви у спроможності її розв'язання. А коли міркувати про можливості, які відкривають перед вами іспити, це справді надихає.

Асоціація — заглиблення у переживання, бачення себе в центрі подій.

Дисоціація — вихід із переживання через уявний вихід у стан стороннього спостерігача.





Адже завдяки іспитам ви маєте змогу:

- заповнити прогалини у своїх знаннях;
- систематизувати вивчене;
- засвоїти нові навчальні стратегії;
- покращити пам'ять;
- випробувати себе;
- загартувати волю;
- досягти успіху;
- підвищити самооцінку і свій авторитет;
- набути цінного досвіду.

Уявімо ситуацію: ви склали іспити не так добре, як сподівалися, і, звісно, розчаровані. У пригоді вам стане такий рефреймінг: «Не буває поразок, є лише життєвий досвід». І справді, коли ставимося до поразок як до важливого досвіду, то не впадаємо у відчай, а мислимо раціонально: аналізуємо ситуацію і намагаємося зрозуміти, що не так і чому. Завдяки такому підходу ваші невдачі можуть стати найкоротшим шляхом до майбутнього успіху.



Що частіше ви практикуєте рефреймінг, то легше буде використовувати його у життєвих випадках. Пригадайте ситуацію, що засмутила вас (наприклад, ви зібралися пограти з друзями у футбол, а надворі почався дощ). Поміркуйте, як можна її використати (скажімо, запросити друзів до себе і подивитися разом фільм).



Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально. Емоційна саморегуляція — це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою.

Саморегуляція дає змогу досягати мети, уникати багатьох проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати виважені рішення у будь-якому віці й за будь-яких обставин.

Навчитися керувати емоціями вам допоможе знання загальної стратегії та прийомів самоконтролю.



## § 15. УМІННЯ ВЧИТИСЯ



У цьому параграфі ви:

- переконаетесь у необхідності самостійного навчання;
- пригадаєте важливі факти про мозок;
- дізнаєтесь ознаки активного і пасивного навчання;
- визначите власний стиль навчання.

Раніше люди протягом усього життя користувалися знаннями, здобутими у середній та вищій школі. У ХХІ столітті цього замало, адже розвиток технологій відбувається надшвидкими темпами. «Період напівроздаду» деяких спеціальностей не перевищує двох років. Це означає, що здобуті в університеті знання можуть наполовину втратити свою актуальність уже за два роки після отримання диплома. Якщо людина припинить учитися, її фаховий рівень швидко знизиться.

В інформаційному суспільстві безперервне оновлення знань та уміння їх застосовувати набуває першорядного значення. Необхідність навчання протягом життя стосується всіх професій, але передусім тих, що пов'язані з високими технологіями — комп'ютерами, засобами зв'язку, біотехнологіями.

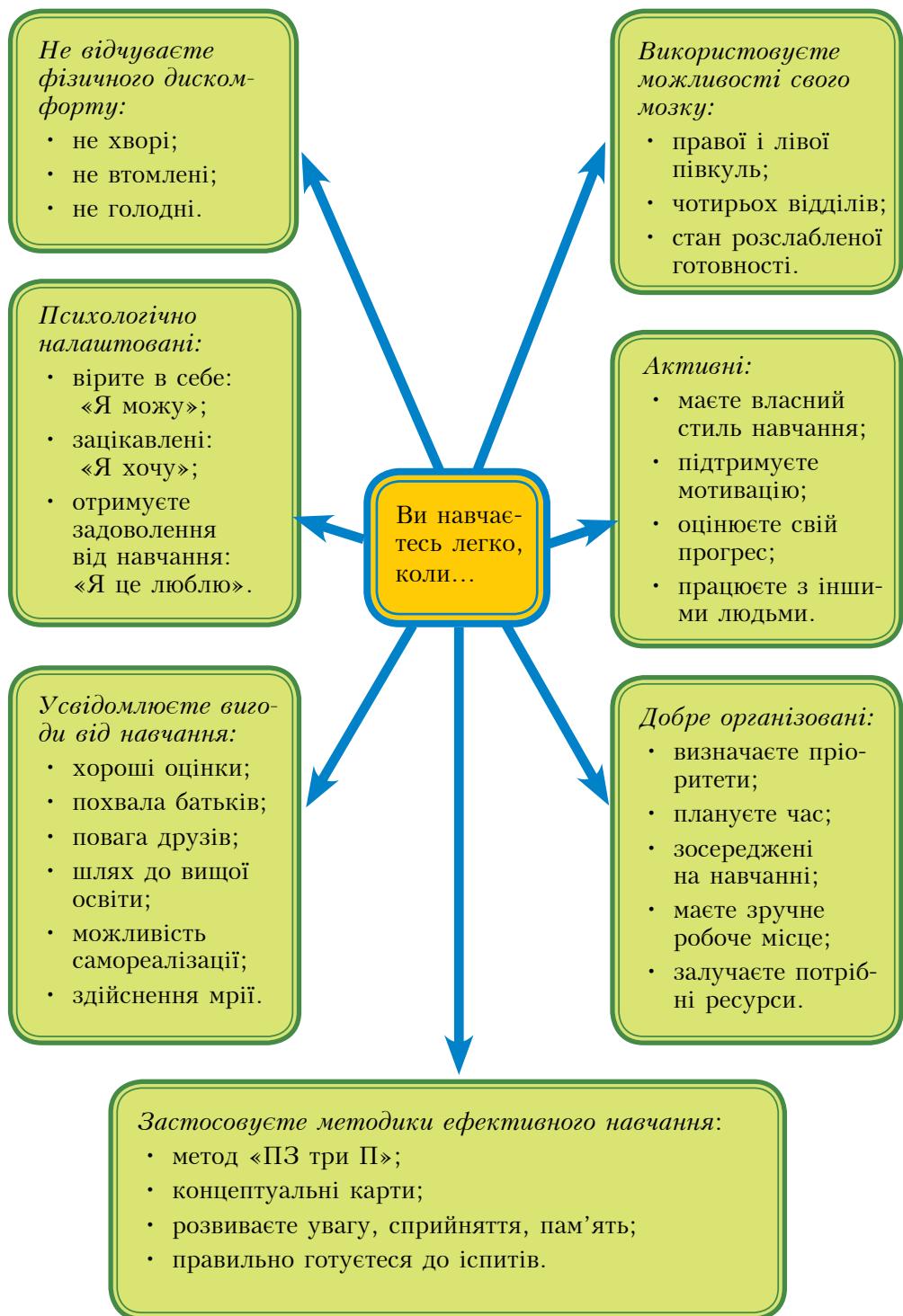
Уже нині цінуються не так засвоєні знання, як уміння опрацьовувати значні обсяги інформації, знання іноземних мов і комп'ютерних технологій. Актуальним стає вміння критично мислити, що допомагає орієнтуватися в океані інформації, відрізняти факти від міфів і рекламних повідомлень. Надзвичайної важливості набуває креативність — здатність мислити творчо і нестандартно, знаходити оригінальні рішення, продумувати свіжі ідеї.

Та найважливішим є уміння вчитися самостійно, без зайдового напруження, отримуючи задоволення від навчання.



1. По черзі продовжіть фразу: «Мені легко вчитися, коли...» і розкажіть чому.
2. Ознайомтеся зі схемою «Ефективне навчання» на мал. 28.
3. Доповніть її своїми ідеями.

Для самостійного навчання важливо розуміти, як працює наш мозок, вчитися активно, удосконалювати свій стиль навчання, раціонально планувати час і володіти прийомами, що допомагають краще засвоювати інформацію.



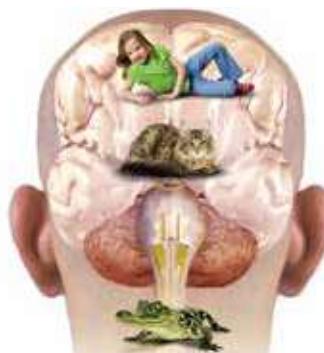
Мал. 28. Схема «Ефективне навчання»

## Факти про мозок

1. За останні кілька десятиліть зроблено визначні відкриття у вивченні мозку людини. Ми дізналися, що наш мозок має майже необмежені можливості, а люди використовують лише крихітну частку свого інтелектуального потенціалу.
2. Ліва півкуля мозку відповідає переважно за мову, логіку, аналіз і обчислення, а права — за уяву, ритм, риму, кольори, розпізнавання об'єктів. Що більше людина використовує лише одну півкулю, то менше вона може послуговуватися другою в ситуаціях, коли це необхідно. Але якщо «слабшу» півкулю весь час стимулювати й залишати до роботи разом із «сильною», ефективність навчання зростає у кілька разів (це явище називають синергією мозку).
3. Наш мозок складається з чотирьох відділів. Кора мозку («мозок людини») відповідає за мислення, керує свідомими діями. Лімбічна система («мозок ссавців») відповідає за емоції, відіграє важливу роль у запам'ятовуванні. Стобур («рептильний мозок») контролює інстинкти, зокрема дихання, обмін речовин. Мозочок («маленький мозок») забезпечує рівновагу, координацію рухів та пізнавальних процесів.
4. Ми навчаємось ефективно, коли позитивно налаштовані й перебуваємо у стані розслабленої готовності. Цього можна досягти за допомогою спокійної музики, цікавої історії або спеціальних вправ.



Зняти напруження й освіжити мозок допоможе така вправа. Станьте в коло. «Напишіть» носом «1», підборіддям — «2», лівим плечем — «3», правим — «4», лівим лікtem — «5», правим — «6», стегнами — «7», лівою стопою — «8», правою — «9». Зробіть це у зворотному порядку (від 9 до 1).



## Навчайтесь активно

Коли ви навчалися в молодших класах, вам треба було тільки уважно слухати вчителя і виконувати те, що він задає. Тепер цього недостатньо, пора брати відповідальність на себе і вчитись активно (табл. 7). За активного навчання ми робимо більше і при цьому менше втомлюємось, а це, у свою чергу, приносить задоволення й стимулює наш ентузіазм.

Таблиця 7

Ви навчаєтесь пасивно, коли:	Ви навчаєтесь активно, коли:
<ul style="list-style-type: none"> <li>очікуєте інструкцій та інформації від учителя;</li> <li>виконуєте лише те, що вимагають</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ставите запитання;</li> <li>шукаєте додаткову інформацію;</li> <li>виконуєте творчі завдання і проекти</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>сприймаєте кожну нову порцію інформації як окрему, не пов'язану з попередніми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>шукаєте зв'язки між окремими порціями нової інформації;</li> <li>намагаєтесь пов'язати її з тим, що вже знаєте</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>намагаєтесь механічно завчити матеріал (зубріння без розуміння)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>прагнете зрозуміти матеріал;</li> <li>шукаєте асоціації, систематизуєте, застосовуєте mnemonicічні прийоми</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>те, що вивчаєте, особисто для вас не має сенсу;</li> <li>не намагаєтесь використати інформацію в інших ситуаціях чи в реальному житті</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ви особисто зацікавлені у вивченні цього матеріалу;</li> <li>намагаєтесь якнайшвидше застосувати нові знання на практиці</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>нудьгуєте;</li> <li>швидко втомлюєтесь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>здатні тривалий час концентрувати увагу</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>не знаєте, що робити далі;</li> <li>очікуєте, що інші люди нагадуватимуть вам про завдання і терміни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>берете на себе відповідальність за організацію процесу навчання;</li> <li>самостійно плануєте час;</li> <li>точно знаєте, що робитимете далі</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>оцінювання результатів покладаєте на інших;</li> <li>не аналізуете результатів;</li> <li>ігноруєте рекомендації вчителя;</li> <li>не зацікавлені у виправленні оцінки, навіть якщо вона не задовольняє вас</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>уважно ставитеся до коментарів учителя / учительки;</li> <li>запитуєте, що треба зробити для покращення результату;</li> <li>самостійно оцінюєте свій прогрес (що вдалося і що не вдалося);</li> <li>аналізуете ефективність свого стилю навчання;</li> <li>намагаєтесь заповнити прогалини у знаннях</li> </ul>

## Удосконалуйте свій стиль навчання

Існують чотири типові стилі навчання. Отримавши однакові завдання, «пірнальник», «мрійник», «логік» і «мандрівник» діятимуть по-різному (мал. 29).



Мал. 29



1. Об'єднайтесь у чотири групи («пірнальник», «мрійник», «логік» і «мандрівник»).
2. За допомогою мал. 30 підгответите повідомлення про ці стилі і презентуйте їх класу.

Типові стилі навчання рідко трапляються в чистому вигляді. У житті ми поєднуємо різні підходи або використовуємо їх залежно від обставин (під час підготовки до іспитів, на самому іспиті, під час виконання проекту, на оглядовій екскурсії...). Якщо зрозуміємо, що наш стиль навчання не ефективний, можемо легко змінити його.



1. Визначте свій стиль навчання, аналізуючи мал. 30 (наприклад, «пірнальник-мандрівник»).
2. Поміркуйте, як любите навчатися.
  - Читати, слухати чи проговорювати інформацію.
  - Працювати самостійно чи з кимось.
  - Сидіти спокійно чи увесь час рухатися (ходити по кімнаті, підтанцювати, відбивати такт).
3. Визначте переваги вашого стилю і те, що вам бажано вдосконалити.
4. Дайте називу вашому стилю — оберіть слово (наприклад, називу тварини чи професії), яке найкраще відповідає йому.

### «Пірнальник»:

- одразу хапається за справу;
- спочатку починає робити, а потім думає;
- хоче скоріше дізнатися, «чи це спрацює»;
- легко переходить до наступних кроків;
- добре виконує роботу, яка потребує короткочасних зусиль.

### Переваги:

- не гає часу на тривогу;
- надихає інших;
- приймає рішення й ефективно діє в умовах кризи.

### Резерви розвитку:

- планування;
- креативність, аналіз альтернатив;
- кооперація з іншими людьми;
- підтримання мотивації, щоб мати змогу працювати довше.

### «Мрійник»:

- довго розмірковує над завданням;
- ретельно досліджує тему;
- не стежить за часом;
- відкладає початок практичних дій;
- постійно уточнює і змінює плани.

### Переваги:

- добре уявляє можливі наслідки;
- має багато ідей;
- докопується до суті;
- дослухається до думки інших;
- виявляє гнуучкість.

### Резерви розвитку:

- ефективні стратегії планування;
- організація роботи;
- контроль за часом;
- активна життєва позиція;
- уміння визначати пріоритети;
- ініціативність, відповідальність.

## ТИПОВІ СТИЛІ НАВЧАННЯ

### «Логік»:

- робить лише те, що має сенс;
- аналізує причини подій;
- ставить запитання;
- організований;
- любить вирішувати складні завдання;
- цінує досконалість (перфекціоніст).

### Переваги:

- аналітичне і критичне мислення;
- організаторські здібності;
- схильність до точних наук, юриспруденції;
- уміє розв'язувати проблеми.

### Резерви розвитку:

- уява і креативність;
- чутливість до відмінностей між людьми і чужої думки;
- уміння співпрацювати з іншими;
- уміння керувати стресами.

### «Мандрівник»:

- в усьому шукає цікавинку;
- любить бачити цілісну картину;
- потроху обізнаний у багатьох сферах;
- захоплюється деталями, але не завжди пам'ятає їх;
- має труднощі з визначенням найважливішого.

### Переваги:

- сильна мотивація і зацікавлення процесом навчання;
- великий обсяг знань;
- може бачити зв'язки між речами;
- креативний і винахідливий.

### Резерви розвитку:

- постановка цілей;
- визначення пріоритетів;
- аналітичне і критичне мислення;
- класифікація і відбір;
- редакторські навички;
- пам'ять на деталі.



1. За допомогою порад на с. 8–9 складіть концептуальні карти:
  - умов ефективного навчання (мал. 28 на с. 110);
  - активного навчання (табл. 7 на с. 112);
  - типових стилів навчання (мал. 30 на с. 114).
2. Підготуйте коротке повідомлення про ваш стиль навчання.



Навчання протягом усього життя — необхідна умова самореалізації у сучасному світі.

Ми навчаемося ефективно, коли використовуємо можливості свого мозку, позитивно налаштовані й перебуваємо у стані розслабленої готовності.

Навчаючись активно, більше робимо і менше втомлюємося. Важливо визначити власні стилі ефективного навчання і у разі потреби змінювати їх.



## § 16. СПОСОБИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ



У цьому параграфі ви:

- потренуєтесь раціонально планувати час;
- вчитиметьесь розвивати пам'ять і готовуватися до іспитів.



Використовуючи метод мозкового штурму, пригадайте, що ви вивчали на минулому уроці.

У парі з однокласником продемонструйте одне одному складені вдома концептуальні карти.



Щоб ефективно навчатися, необхідно раціонально планувати час і володіти прийомами, які допомагають краще засвоювати інформацію.



1. Пригадайте випадки, коли вам треба було завершити декілька справ і ви нічого не встигали зробити.
2. Розкажіть, що ви при цьому відчували?
3. Що, на вашу думку, перешкоджало зробити все вчасно?

## Раціонально плануйте час

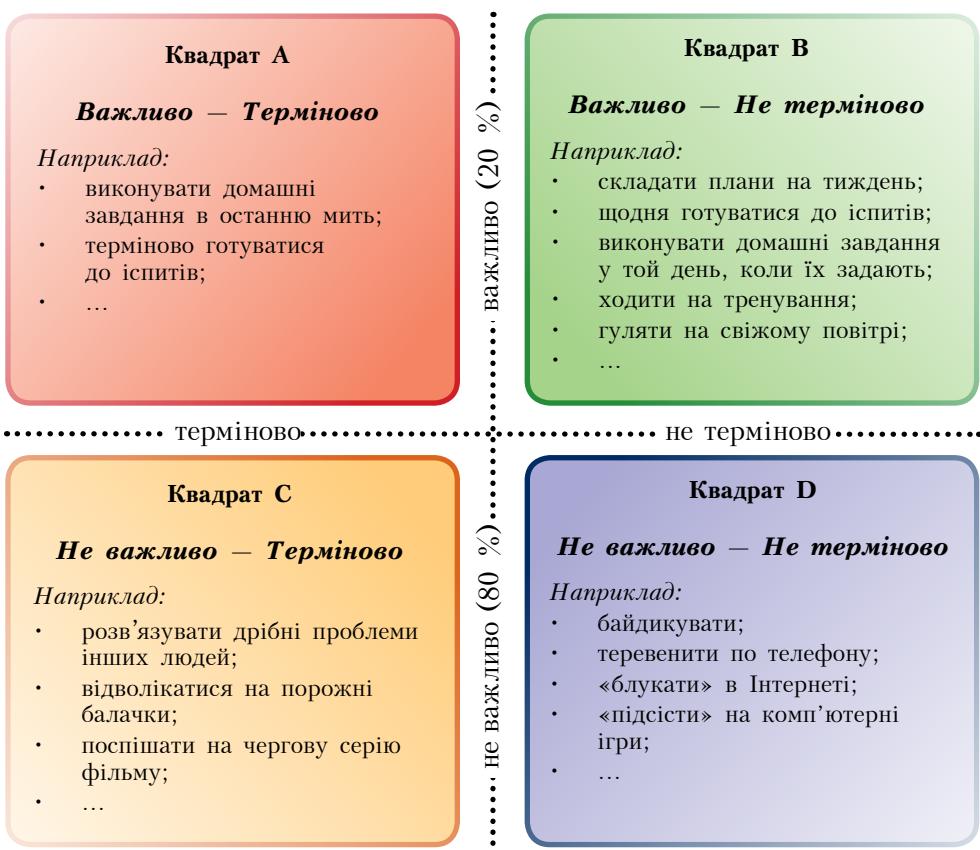
### Розставляйте пріоритети

Ви перевантажені справами і нічого не встигаєте? Проаналізуйте чому. Можливо, маєте звичку зволікати до останньої миті або хапатися за все одночасно? Якщо хочете знизити рівень стресу і встигати робити більше, навчтесь розставляти пріоритети.

Упорядкувати життя допоможе матриця Ейзенхауера. Вона має два параметри: «важливо» і «терміново».

- **Важливо — справи, які допомагають досягти визначених цілей і здійснити місію.** Згідно з принципом Парето, лише 20 % справ дають 80 % результату. Отже, можемо позбутися до 80 % непотрібної роботи.
- **Терміново — те, що неможливо відкласти на потім, що потребує негайного вирішення.**

Позначивши цими параметрами осі координат, отримаємо матрицю, яка дає змогу розподілити справи на чотири категорії (мал. 31).



Мал. 31. Матриця Ейзенхауера



Потренуйтесь розставляти пріоритети за допомогою матриці Ейзенхауера.

1. Протягом одного дня ретельно занотовуйте всі ваші справи і час, витрачений на них.
2. Проаналізуйте кожну справу за критеріями «важливо» і «терміново» й запишіть її у відповідний квадрат матриці Ейзенхауера.
3. Підрахуйте, в якому квадраті ви «провели» найбільше часу, і ознайомтесь з наступною інформацією.

*Якщо більшість свого часу ви проводите:*

<i>y квадраті...</i>	<i>то...</i>
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>постійно відчуваєте напруження і стрес;</li> <li>вам загрожуєemoційне вигорання;</li> <li>неважаючи на зусилля, ваші успіхи — посередні.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контролюєте своє життя;</li> <li>підтримуєте баланс;</li> <li>ваші успіхи — вищі за середні.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ваші особисті цілі не визначені;</li> <li>вам бракує дисципліни;</li> <li>ви маєте репутацію безвідмовного;</li> <li>відчуваєте, що вас використовують.</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>вам не вистачає відповідальності;</li> <li>ви часто відчуваєте провину;</li> <li>вас усі критикують.</li> </ul>

*Поради Ейзенхауера:*

- справи з квадратів С і D можна сміливо відкинути;
- справи з квадрата А можна скоротити, вчасно приділяючи увагу справам із квадрата В;
- регулярно плануйте справи з квадрата В.

*Започаткуйте календарне планування*

Якщо хочете більше часу проводити у квадраті В, доведеться опанувати календарне планування. Для цього вам знадобиться діловий щоденник (згодиться і звичайний шкільний, тільки не той, що для оцінок) і 15 хвилин у вихідні плюс 5 хвилин щодня.



1. Найближчими вихідними сплануйте справи на тиждень.
  - Запитайте себе: «Які справи з тих, що треба зробити наступного тижня, є найважливішими?»
  - Виділіть на них час і запишіть їх у щоденнику (наприклад, підготовка до іспитів: математика, історія — вечір понеділка, середи, п'ятниці; географія, біологія — вечір вівторка і четверга, ранок суботи).
  - Коли всі важливі справи сплановано, запишіть інші справи, яким треба приділити час.
2. Щодня переглядайте свій план. Можливо, з'являться нові невідкладні завдання, а може, й навпаки — деякі справи втратять свою актуальність.

## Розвивайте сприйняття, пам'ять, увагу

Ефективне навчання потребує знання процесів сприйняття та засвоєння інформації.



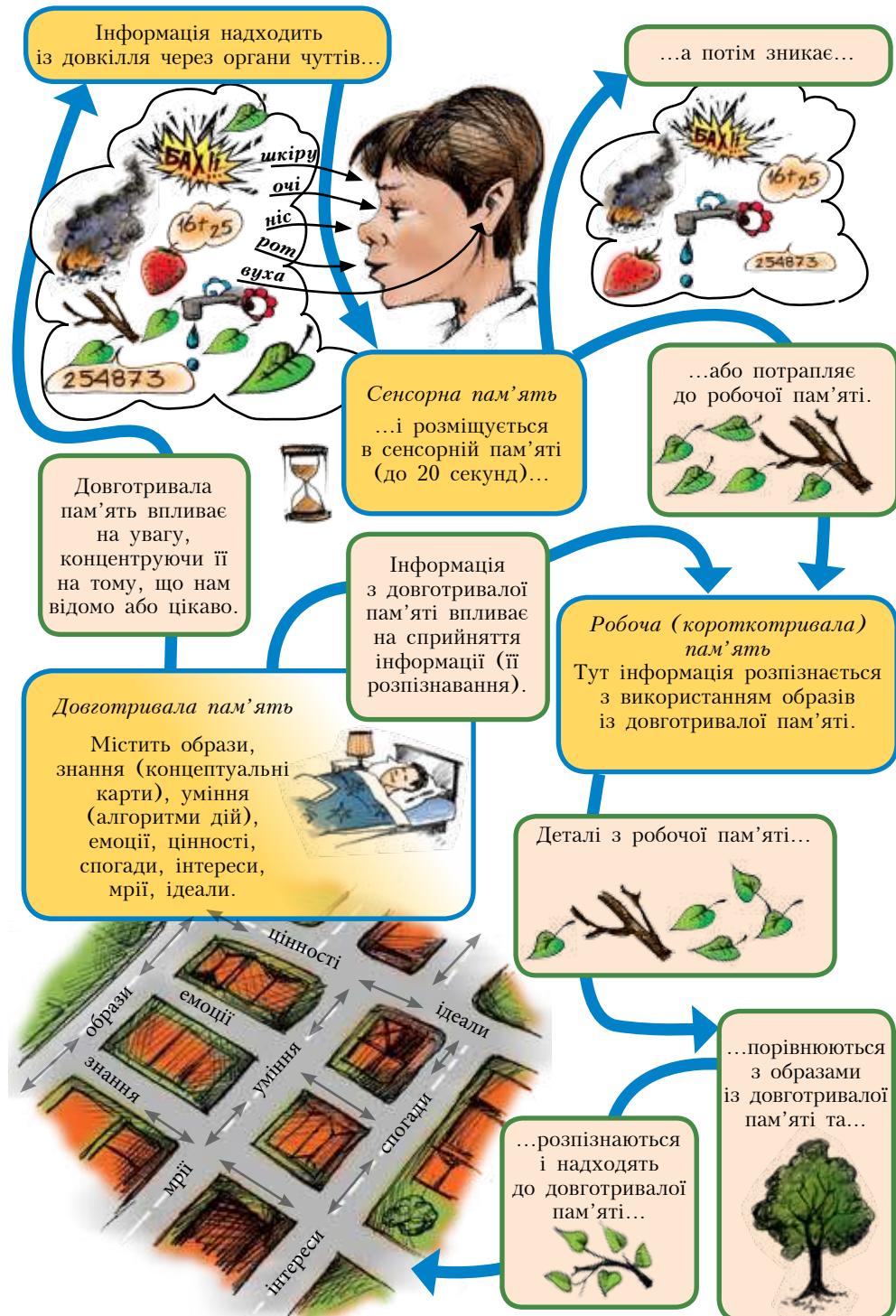
1. Розгляньте процес сприйняття та засвоєння інформації (мал. 32) і складіть розповідь за малюнком. Почніть, наприклад, так: «Ігор сидить у своїй кімнаті і виконує домашнє завдання з біології. Крізь прочинене вікно долинає запах диму. Напевно, хтось розпалив багаття у дворі. З кухні чутно, як крапає вода...»
2. Запитання для обговорення:
  - Через які органи чуття надходить інформація з довкілля?
  - Протягом якого часу зберігається інформація у сенсорній пам'яті?
  - Де відбувається процес розпізнавання інформації?
  - Які види інформації містяться у довготривалій пам'яті?
  - Як інформація з довготривалої пам'яті впливає на процес сприйняття?

Процес засвоєння інформації охоплює три стадії: сприйняття інформації; її розпізнавання і кодування; відтворення та пригадування інформації.

### Стадія 1. Сприйняття інформації

Щоб сприйняти і запам'ятати інформацію, треба звернути на неї увагу. Ми пам'ятаемо більше, коли:

- зацікавлені у предметі й зосереджені на тому, що вивчаємо;
- вчимось у стані розслабленої готовності (без напруження);
- час від часу робимо короткі перерви;



Мал. 32. Процес сприйняття і засвоєння інформації

- активно працюємо з інформацією: структуруємо, пов'язуємо її з тим, що вже знаємо, ставимо запитання, конспектуємо, малюємо карти пам'яті, навчаємо інших тощо;
- робимо інформацію емоційно забарвленою, цікавою.

### *Стадія 2. Розпізнавання і кодування інформації*

Мозок розпізнає і кодує нову інформацію у декілька способів: візуальний (картинки, фільми), аудіальний (звуки, голоси, музика), кінетичний (дотики, м'язова пам'ять), вербальний (внутрішній голос), запахи, смаки. Усі способи кодування інформації є ключами доступу до неї. Що більше способів кодування було задіяно, то легше буде згодом пригадувати цю інформацію.

### *Стадія 3. Відтворення (пригадування) інформації*

Довготривала пам'ять містить дуже багато інформації (образів, фактів). Здається, що люди взагалі нічого не забувають, лише з часом втрачають ключі доступу до інформації (наприклад, під гіпнозом людина може згадати найдрібніші деталі подій з далекого минулого). Існують прийоми, які допомагають краще відтворювати інформацію. Їх називають мнемонічними прийомами. Це, зокрема:

*Ефект краю* — краще пригадуються початок і кінець інформації, а середина — випадає. Тому варто приділяти більше уваги центральній частині інформації. Також краще пам'ятається вивчене на початку дня і перед сном.

*Ефект серіалу* — легше запам'ятовується незавершена інформація. Цей ефект з успіхом використовують у серіалах, перериваючи серію на найцікавішому епізоді.

*Ефект контрасту* — ми краще запам'ятуємо, коли чергуємо вивчення різнопланової інформації. Наприклад, після історії України краще вчити математику, а не всесвітню історію.

*Ефект повторення* — краще пам'ятаємо те, що декілька разів повторили. Ефективне повторення подібне до ревізії: ми скануємо інформацію, відшукуючи те, що не пам'ятаємо, і пов'язуємо це з тим, що нам відомо. У процесі повторення триває систематизація інформації та її обробка (писання карток, малювання схем, переказування, виконання тренувальних тестів).



Поділіться своїм досвідом використання мнемонічних прийомів (методу «ПЗ три П», концептуальних карт, написання карток тощо). Розкажіть, як вчите іноземні слова, запам'ятовуєте дати історичних подій.



У цьому році вам доведеться складати іспити. Прочитайте поради щодо підготовки до іспитів. Вдома складіть план вашої підготовки.

## Як організувати підготовку до іспитів

### За кілька тижнів до іспитів



- Ознайомтеся з вимогами предметних програм і складіть план підготовки до іспитів.
- Починайте готуватися! Не дозволяйте собі провалитися через лінощі.
- Рівномірно розподіліть навантаження. Краще вчитися одну годину щодня, ніж три доби поспіль перед іспитом.
- Визначте слабкі місця у своїх знаннях. Заповніть прогалини самостійно або зверніться по допомогу.
- Переконайтесь, що добре пам'ятаєте ключові поняття. Малюйте карти пам'яті.
- Складіть узагальнені карти пам'яті для кожного предмета і позначайте на них те, що вже вивчили.
- Перегляньте свої записи в зошитах і на картках. Допишіть те, чого не вистачає. Носіть картки з собою. Переглядайте їх у вільну хвилину.

### Напередодні іспиту



- Не засиджуйтесь допізна. Щоб ясно мислити, треба виспатися.
- Перед сном скажіть собі: «Я зробив усе, що міг. Більше від мене нічого не залежить. Якщо я пропалюся, мені буде прикро, але я це переживу» (формула позитивного мислення).

### У день іспиту



- Не забудьте поснідати.
- Прихопіть цукерку. Вона допоможе побороти хвилювання.
- Паніка заразна. Не спілкуйтесь з тими, хто нервуює.
- Не повторюйте матеріал до останньої хвилини. Щоб розслабитися, подумайте, як буде добре, коли все скінчиться.



Якщо хочете знизити рівень стресу і встигати робити більше, навчіться розставляти пріоритети та започаткуйте календарне планування.

Підвищити свій інтелектуальний потенціал можна, ознайомившись із процесом сприйняття та засвоєння інформації, а також використовуючи мнемонічні прийоми.

Підготовку до іспитів варто розпочинати заздалегідь.



## § 17. ХАРАКТЕР І ЦІННОСТІ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке характер;
- дізнаєтесь, від чого залежить характер людини;
- проаналізуете ознаки доброго характеру;
- поміркуєте про роль моральних цінностей у формуванні характеру;
- проаналізуете вигоди від удосконалення характеру.

Психологічні особливості людини виявляються в її *характері*. Слово «характер» у перекладі з грецької означає «печатка» або «відбиток». Характер виявляється у стосунках людини з оточенням та її вчинках. Наприклад, Максим — відповідальний, на нього завжди можна покластися, а Костя — легковажний, йому краще нічого не доручати. Оксана — сором'язлива і трохи відлюдькувата, а її сестра Марічка — дуже товариська.



1. Для позначення рис характеру існує більш як 3000 слів. Проведіть мозковий штурм і запишіть на окремих аркушах якнайбільше різних рис характеру.
2. Характер людини виявляється в її ставленні до себе, інших людей, праці, речей. Розподіліть названі вами риси характеру за цими категоріями. Наприклад:
  - ставлення до себе (скромний, хвалюватий, самокритичний, честолюбний...);
  - ставлення до інших людей (тактовний, ввічливий, співчутливий, брутальний, нахабний...);
  - ставлення до праці (стараний, пунктуальний, безвідповідальний...);
  - ставлення до речей (ощадливий, акуратний, марнотратний, неохайний...).

Психологи довго дискутували, від чого залежить характер людини — від її вроджених якостей чи набутих у процесі виховання. Одні доводили, що вирішальними є спадкові чинники (характер, як у діда). Інші, наводячи приклад дітей-мауглі, обстоювали ключову роль виховання, вважали вплив спадковості несуттєвим.

У ХХ ст. виник напрям гуманістичної психології. Його представники переконані, що люди самі обирають, як їм жити і якими бути. Спадковість і оточення, на їхню думку, роблять свій внесок у формування особистості, але вплив творчого «я», самовиховання набагато сильніший.

## Що таке добрий характер

Деякі риси характеру люди вважають добрими, інші — поганими. Люди з добрым характером можуть стати позитивними рольовими моделями і моральними орієнтирами.

Усі люди різні, однак люди з добрым характером мають деякі ознаки, спільні для різних культур і народів.

### *Вони викликають довіру*

Відмовляються пліткувати, брехати, красти, комусь шкодити. Щирі і послідовні — говорять те, що думають, і роблять те, що обіцяють.

### *Вони демонструють повагу*

Приємні у спілкуванні, толерантні, мають гарні манери. Цінують інших людей, з повагою ставляться до чужого майна. Поводяться згідно з правилом: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

### *Вони відповідальні*

Мають високий рівень самоконтролю, перш ніж щось сказати чи зробити, намагаються проаналізувати можливі наслідки. Беруть на себе відповідальність за свої рішення і не звинувачують інших людей чи обставини. Завжди намагаються виконати те, що обіцяли, навіть коли щось іде не так, як планувалося.

### *Вони справедливі*

Завжди грають за правилами і чинять по совісті. Відкриті, готові вислухати і врахувати інтереси всіх сторін. Нікому не надають переваги, не діють за стереотипами, не мають упередженого ставлення, виступають проти дискримінації.

### *Вони турботливі*

Здатні на співчуття, виявляють турботу про інших людей, цікавляться їхніми справами, завжди готові допомогти рідним, друзям, сусідам, іншим людям, які цього потребують.

### *Вони хороші громадяни*

Законослухняні, поважають етичні норми, керуються загально-людськими моральними цінностями і не залишаються останньою суспільно важливих проблем — дбають про захист демократичних свобод, прав людини, їх хвилює майбутнє планети. Часто працюють не за матеріальну винагороду, а за ідею, беруть участь у волонтерському русі.



Пригадайте реальну людину, літературного персонажа чи героя фільму, який може стати взірцем для наслідування. По черзі розкажіть про нього, назвіть позитивні риси його характеру.



1. Знайдіть і Інтернет і перегляньте відео «Добро повертається».
2. Пригадайте випадки з вашого життя, які теж можна назвати «Добро повертається». Розкажіть про них класові.

## Цінності — основа характеру

Характер є дзеркалом душі, відображенням світогляду, цінностей і життєвого досвіду. Цінності — те, що ми вважаємо важливим для себе, відповідно до чого оцінюємо все, що відбувається з нами. Вони дають змогу розрізняти добро і зло, корисне і шкідливе, правильне і неправильне. Цінності впливають на те, що ми думаємо і відчуваємо, слугують компасом у нашому житті.



1. Проведіть мозковий штурм і назвіть не менш як п'ять цінностей та запишіть їх у зошиті за зразком табл. 8.
2. Встановіть особисту шкалу цінностей. Для цього:
  - оберіть із цього списку найбільшу цінність і запишіть її під номером 1 у табл. 8;
  - відтак оберіть найбільшу цінність із тих, що залишились, і запишіть її під номером 2;
  - і так до кінця списку.
3. З'ясуйте рейтинг цінностей вашого класу (для цього суму індивідуальних рейтингів для кожної цінності поділіть на кількість учнів). Результат запишіть за зразком табл. 8.

Таблиця 8

Особистий рейтинг	Назва цінності	Усереднений рейтинг цінностей для класу
	Щасливе сімейне життя	
	Вірні друзі	
	Свобода як незалежність у діях	
	Матеріальний добробут	
	Любов	
	Здоров'я	
	Упевненість у собі	
	Цікава робота	
	Інтелектуальний розвиток	
	Краса природи, мистецтво	

## Вищі цінності і якість життя



Д. Франкен

Протягом своєї історії людство виробило моральні цінності вищого порядку. Їх ще називають загальнолюдськими, універсальними, або справжніми цінностями. Досвід багатьох поколінь і сучасні наукові дослідження переконливо доводять, що коли люди у своєму житті керуються такими цінностями і формують відповідні риси характеру, то зазвичай досягають високої якості життя.

Що таке справжні цінності і як вони впливають на якість життя, досліджував Даррел Франкен — учений зі США. Він поставив за мету:

- з'ясувати, які моральні цінності є найважливішими для здоров'я і життєвого успіху;
- встановити, чи існує зв'язок між ними і показниками якості життя.

Дослідження тривало 10 років. Опитування проводили дев'ять професорів провідних університетів США. У ньому взяли участь 1800 осіб із чотирьох країн світу. До загального переліку було внесено 342 моральні цінності, якість життя оцінювалася за 300 параметрами.

У результаті статистичної обробки анкет було визначено 13 цінностей, які найбільше впливають на якість життя (мал. 33). З'ясувалося, що універсальні цінності 1–9 повністю збігаються з тими, які проповідують світові релігії.

1. Любов, дружба (соціальність замість ізольованості).
2. Оптимізм (життєрадісність замість зневіри).
3. Миролюбність (співпраця замість конфліктності).
4. Толерантність (повага замість нетерпимості).
5. Чуйність (*емпатія* замість байдужості).
6. Довіра (відчуття безпеки замість підозріlosti).
7. Душевна щедрість (альtruїзм замість egoїзму).
8. Гідність (*асертивність* замість агресивності та пасивності).
9. Самоконтроль (володіння собою замість імпульсивності).
10. Самоповага (упевненість замість почуття мізерності).
11. Спілкування (комунікативність замість сором'язливості).
12. Впливовість (лідерство замість підпорядкування).
13. Автономність (незалежність замість залежності).

Було також доведено, що люди, які сповідують загальнолюдські цінності, мають вищу якість життя за багатьма показниками:

- краще, ніж у середньому, здоров'я;
- менш стресове життя;
- більшу впевненість у собі;
- стабільне подружнє життя;
- впливовість, більшу за середню;
- вищий рівень фінансового добробуту;
- відчуття самоповаги і сенсу життя.

І навпаки, ігнорування вищих цінностей пов'язане з проблемами, стресами, ризиком вживання психоактивних речовин, симптомами різних захворювань, руйнуванням стосунків, відчуттям безпорадності й страху перед майбутнім.

Важливу роль у житті людини відіграє характер. Він виявляється у стосунках людини з оточенням та у її вчинках.

Люди з добрим характером мають спільні риси: демонструють повагу, викликають довіру, вони справедливі, турботливі та є хорошиими громадянами.

Цінності — це те, що ми вважаємо важливим для себе, з чим звіряємо все, що відбувається у житті.

Протягом своєї історії людство виробило моральні цінності вищого порядку. Їх ще називають загальнолюдськими цінностями.

Люди, які сповідують загальнолюдські цінності, мають вищу якість життя за багатьма показниками.





## § 18. САМООЦІНКА ХАРАКТЕРУ



У цьому параграфі ви:

- оціните риси свого характеру, пов'язані із загальнолюдськими цінностями;
- проаналізуете вигоди від удосконалення характеру.

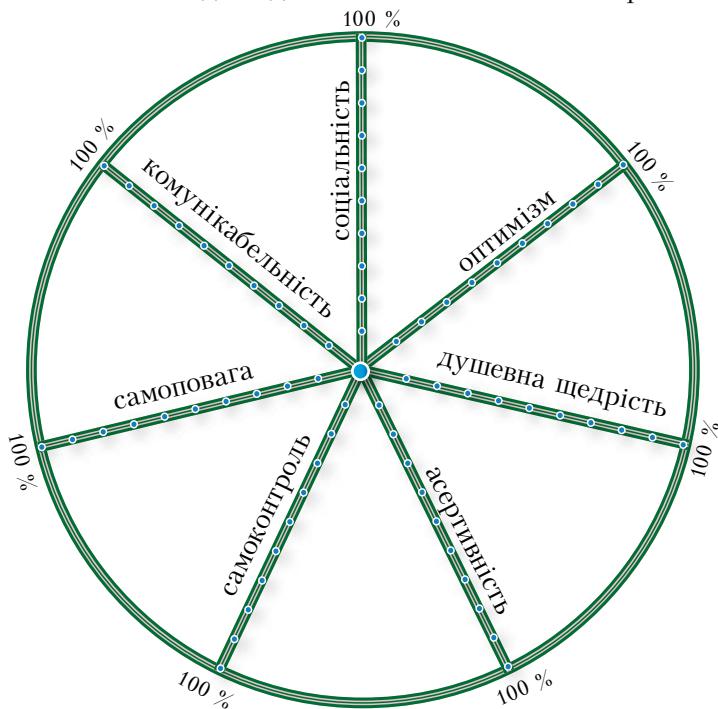
За допомогою анкет, розроблених Д. Франкеном, ви можете оцінити деякі риси свого характеру, пов'язані із такими загальнолюдськими цінностями, як душевна щедрість, соціальність, оптимізм, асертивність, самоконтроль, самоповага, комунікабельність.



1. На наступних сторінках наведено анкети для оцінювання ваших особистісних якостей. Дайте відповіді на запитання анкети і визначте ваші результати за допомогою ключів. Для запису ваших відповідей скопіюйте сторінки 128–135.

*Наприклад, якщо за анкетою на с. 129 ви отримали 35 балів, рівень вашої душевної щедрості – 55 %. Це означає, що у 45 % опитаних рівень душевної щедрості вищий за ваш.*

2. Поставте відповідні позначки на копії номограми (мал. 34).



Мал. 34

## Оцінювання рівня душевної щедрості

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 – *ніколи*; 1 – *дуже рідко*; 2 – *іноді*; 3 – *час від часу*; 4 – *часто*; 5 – *майже завжди*.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням. Підрахуйте результат.

1. \_\_\_ Я щедра людина.
2. \_\_\_ Щось роблю не лише для членів моєї родини, а й для інших людей.
3. \_\_\_ Безкорисливо допомагаю друзям і сусідам.
4. \_\_\_ Дбаю, щоб спочатку задовольнити потреби інших, а відтак власні.
5. \_\_\_ Роблю внесок у добре справи.
6. \_\_\_ Купую для своїх друзів листівки або сувеніри.
7. \_\_\_ Мої рідні і друзі вважають мене щедрою людиною.
8. \_\_\_ Роблю більший внесок у добре справи, ніж мої однолітки.
9. \_\_\_ Приділяю достатньо уваги і часу тим, кого люблю.
10. \_\_\_ Удома і в школі я енергійніша(ий) за інших.

\_\_\_ Усього балів

### Ключ до анкети

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

### Вигоди від підвищення рівня душевної щедрості

Якщо результат знаходитьться у верхній третині (66–99 %), то порівняно з результатами у нижній третині (1–33 %) вигоди такі:

- стрес на роботі (у школі) зменшується на 8,6 %;
- у майбутньому стрес, пов’язаний із фінансовими негараздами, зменшується на 21,8 %;
- кількість днів перебування на лікарняному зменшується на 40 %;
- академічна успішність (оцінки) покращується на 5,3 %;
- зловживання алкоголем (алкогольний стрес) зменшується на 36,8 %;
- зловживання тютюнопалінням (стрес курця) зменшується на 6,8 %;
- ризик розлучень (у майбутньому) зменшується на 35 %;
- впливовість (авторитет) зростає на 44 %.

## Оцінювання рівня соціальності

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 – *ніколи*; 1 – *дуже рідко*; 2 – *іноді*; 3 – *час від часу*; 4 – *часто*; 5 – *майже завжди*.  
Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням.  
Підрахуйте результат.

1. \_\_\_\_ Я беру активну участь у житті громади.
2. \_\_\_\_ Залучена(ий) до шкільної, церковної чи іншої громадської діяльності.
3. \_\_\_\_ Із задоволенням спілкуюся з людьми й поза громадською діяльністю.
4. \_\_\_\_ Відвідую і влаштовую вечірки на честь свят.
5. \_\_\_\_ Надаю перевагу бути з людьми, а не перебувати на самоті.
6. \_\_\_\_ Я краще б поговорила(в), ніж подивилася(вся) телевізор.
7. \_\_\_\_ Залучена(ий) хоча б до однієї спортивної активності.
8. \_\_\_\_ Почуваюся добре серед людей.
9. \_\_\_\_ Підтримую стосунки зі своїми давніми друзями.
10. \_\_\_\_ Я активно спілкуюся з людьми.

\_\_\_\_ Усього балів

*Ключ до анкети*

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	4 %	21	9 %	31	50 %	41	99 %
2		12		22		32	55 %	42	
3		13	5 %	23	10 %	33	60 %	43	
4		14		24	13 %	34		44	
5		15	6 %	25	17 %	35	70 %	45	
6		16		26	20 %	36	75 %	46	
7	2 %	17	7 %	27	25 %	37	80 %	47	99 %
8		18		28	30 %	38	85 %	48	
9	3 %	19	8 %	29	35 %	39	90 %	49	
10		20		30	40 %	40	95 %	50	

### *Вигоди від підвищення рівня соціальності*

Якщо результат знаходиться у верхній третині (66–99 %), то порівняно з результатами у нижній третині (1–33 %) вигоди такі:

- на 20 % знижується рівень стресу за 15 показниками;
- на 72 % зменшується кількість симптомів хвороб протягом життя;
- на 45 % знижується рівень тривоги;
- на 58 % зменшується кількість днів перебування на лікарняному;
- на 51 % зменшується кількість психологічних розладів і проблем;
- на 66 % зменшується ризик зловживання психоактивними речовинами;
- на 66 % зменшується у майбутньому ризик розлучень;
- на 44 % підвищується рівень упевненості в собі;
- на 18 % зростає рівень асертивності.

## Оцінювання рівня оптимізму

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 – *ніколи*; 1 – *дуже рідко*; 2 – *іноді*; 3 – *час від часу*; 4 – *часто*; 5 – *майже завжди*.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням. Підрахуйте результат.

1. \_\_\_ Я життєрадісна людина.
2. \_\_\_ Люблю слухати і розповідати жарти.
3. \_\_\_ Усміхаюсь.
4. \_\_\_ Люди вважають, що у мене добре почуття гумору.
5. \_\_\_ Коли відчуваю себе нещасною(им), роблю щось, щоб це змінити.
6. \_\_\_ Уникаю насупленості, сумного або незадоволеного виразу обличчя.
7. \_\_\_ Фокусую увагу на яскравих і добрих сторонах речей і подій.
8. \_\_\_ Перебуваю в добром гуморі, незважаючи на проблеми.
9. \_\_\_ Швидко відновлююсь після емоційного болю.
10. \_\_\_ Маю улюблених друзів, які роблять мене щасливою(им).

\_\_\_ Усього балів

### Ключ до анкети

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

### Вигоди від підвищення рівня оптимізму

Якщо ваш результат знаходиться у верхній третині (66–99 %), то порівняно з результатами у нижній третині (1–33 %) вигоди такі:

- на 44 % знижується рівень стресу за 15 показниками;
- на 50 % зменшується кількість симптомів депресії;
- на 36 % знижується рівень тривоги;
- утричі зменшується ризик захворювань на рак;
- на 16 % зменшується у майбутньому ризик розлучень.

## Оцінювання рівня асертивності

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 – *ніколи*; 1 – *дуже рідко*; 2 – *іноді*; 3 – *час від часу*; 4 – *часто*; 5 – *майже завжди*.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням. Підрахуйте результат.

1. \_\_\_\_ Я упевнена людина: приймаю рішення, планую і дію.
  2. \_\_\_\_ Беру відповідальність за стан справ.
  3. \_\_\_\_ Добре організовувати роботу свою та інших людей.
  4. \_\_\_\_ Люблю змагатись і перемагати.
  5. \_\_\_\_ Прагну досягти того, чого хочу.
  6. \_\_\_\_ Даю людям знати, чого хочу.
  7. \_\_\_\_ Мені подобається бути лідером.
  8. \_\_\_\_ Дію наполегливо, доки не розв'яжу проблеми.
  9. \_\_\_\_ Обстоюю свої права.
  10. \_\_\_\_ У мене високі очікування щодо себе та інших людей.
- \_\_\_\_ Усього балів

### Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	1 %	21	7 %	31	25 %	41	75 %
2		12		22	8 %	32	27 %	42	80 %
3		13		23	9 %	33	30 %	43	83 %
4		14		24	10 %	34	35 %	44	87 %
5		15		25	12 %	35	40 %	45	90 %
6		16	2 %	26	14 %	36	45 %	46	95 %
7		17	3 %	27	16 %	37	50 %	47	96 %
8		18	4 %	28	18 %	38	60 %	48	97 %
9		19	5 %	29	20 %	39	65 %	49	99 %
10		20	6 %	30	23 %	40	70 %	50	

### Вигоди від підвищення рівня асертивності

Якщо результат знаходиться у верхній третині (66–99 %), то порівняно з результатами у нижній третині (1–33 %) вигоди такі:

- рівень стресу за 15 показниками зменшується на 20 %;
- кількість симптомів хвороб протягом життя зменшується на 67 %;
- рівень тривоги зменшується на 77 %;
- кількість днів перебування на лікарняному зменшується на 31 %;
- кількість психологічних розладів і проблем зменшується на 33 %;
- ризик зловживання психоактивними речовинами зменшується на 54 %;
- кількість поведінкових проблем зменшується на 55 %.

## Оцінювання рівня самоконтролю

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 – *ніколи*; 1 – *дуже рідко*; 2 – *іноді*; 3 – *час від часу*; 4 – *часто*; 5 – *майже завжди*.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням. Підрахуйте результат.

1. \_\_\_ Я контролюю себе.
2. \_\_\_ Частіше дію виважено, ніж імпульсивно.
3. \_\_\_ Зберігаю речі чистими, не розкидаю їх.
4. \_\_\_ Ретельно планую свій бюджет, намагаюся не витрачати грошей імпульсивно.
5. \_\_\_ Працюю, аж поки завершу роботу.
6. \_\_\_ Уникаю спонтаних рішень.
7. \_\_\_ Забагато працюю.
8. \_\_\_ Контролюю свої імпульси, бажання і примхи.
9. \_\_\_ Намагаюсь дотримуватися своїх зобов'язань, відмовляючи собі в розвагах.
10. \_\_\_ Відмовилась(вся) від звичок, які вважаю деструктивними.

\_\_\_ Усього балів

### Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	1 %	21	8 %	31	35 %	41	90 %
2		12		22	9 %	32	40 %	42	93 %
3		13		23	10 %	33	45 %	43	94 %
4		14		24	13 %	34	50 %	44	95 %
5		15		25	15 %	35	60 %	45	96 %
6		16		26	17 %	36	66 %	46	97 %
7		17		27	20 %	37	73 %	47	98 %
8		18		28	23 %	38	80 %	48	99 %
9		19		29	27 %	39	83 %	49	
10		20		30	30 %	40	87 %	50	

### Вигоди від підвищення рівня самоконтролю

Якщо ваш результат знаходиться у верхній третині (66–99 %), то порівняно з результатами у нижній третині (1–33 %) вигоди такі:

- на 72 % зменшується обсяг створених власноруч проблем;
- у 13 разів зменшується ризик зловживання психоактивними речовинами;
- на 50 % знижується рівень стресів на роботі;
- на 70 % зменшується час перебування на лікарняному.

## Оцінювання рівня самоповаги

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 – *ніколи*; 1 – *дуже рідко*; 2 – *іноді*; 3 – *час від часу*; 4 – *часто*; 5 – *майже завжди*.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням. Підрахуйте результат.

1. \_\_\_ Я маю адекватну самооцінку.
2. \_\_\_ Люди ставляться до мене з повагою і враховують мою думку.
3. \_\_\_ Люди вважають, що я добре працюю.
4. \_\_\_ Друзі захоплюються моєю сміливістю і силою духу.
5. \_\_\_ Мої батьки поважають мене й обходяться зі мною добре.
6. \_\_\_ Почуваюся впевненим у роботі та/або у соціальних відносинах.
7. \_\_\_ Швидко долаю депресію від невдач.
8. \_\_\_ Сприймаю себе та/або подобаюся собі.
9. \_\_\_ Зі мною обходяться справедливо.
10. \_\_\_ Світ кращий завдяки тому, що в ньому є я.

\_\_\_ Усього балів

### Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	1 %	21	11 %	31	29 %	41	70 %
2		12	2 %	22	12 %	32	32 %	42	75 %
3		13	3 %	23	13 %	33	35 %	43	80 %
4		14	4 %	24	14 %	34	38 %	44	85 %
5		15	5 %	25	15 %	35	42 %	45	90 %
6		16	6 %	26	16 %	36	46 %	46	95 %
7		17	7 %	27	18 %	37	50 %	47	96 %
8		18	8 %	28	20 %	38	55 %	48	98 %
9		19	9 %	29	23 %	39	60 %	49	99 %
10		20	10 %	30	27 %	40	65 %	50	

### Вигоди від підвищення рівня самоповаги

Якщо результат знаходиться у верхній третині (66–99 %), то порівняно з результатами у нижній третині (1–33 %) вигоди такі:

- рівень стресу за 15 показниками знижується утрічі;
- кількість симптомів хвороб протягом життя зменшується на 64 %;
- рівень тривоги знижується на 65 %;
- кількість виявів депресії зменшується на 77 %;
- кількість днів перебування на лікарняному зменшується на 58 %;
- ризик зловживання психоактивними речовинами зменшується на 85 %.

## Оцінювання рівня комунікабельності

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить:

0 – *ніколи*; 1 – *дуже рідко*; 2 – *іноді*; 3 – *час від часу*; 4 – *часто*; 5 – *майже завжди*.

Запишіть номер цієї відповіді у заданому проміжку перед кожним твердженням. Підрахуйте результат.

1. \_\_\_ Я добре ладнаю з людьми.
2. \_\_\_ Ставлю запитання, щоб показати людям свою зацікавленість у спілкуванні з ними.
3. \_\_\_ Ділюся з людьми своїм досвідом і поглядами.
4. \_\_\_ У процесі спілкування намагаюсь половину часу говорити, а половину – слухати.
5. \_\_\_ Ділюся з людьми своїми щасливими і сумними почуттями.
6. \_\_\_ Говорю спокійно, навіть коли сердита(ий).
7. \_\_\_ Беру половину відповідальності за результат спілкування на себе.
8. \_\_\_ У розмовах запитую людей про них.
9. \_\_\_ Для розв'язання проблеми звертаюся безпосередньо до кривдника.
10. \_\_\_ Дізнаюся багато цікавого з розмов із людьми.

\_\_\_ Усього балів

### Ключ до анкети

К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей	К-сть балів	Відносний рівень до 100 людей
1	1 %	11	2 %	21	7 %	31	20 %	41	75 %
2		12		22	8 %	32	23 %	42	80 %
3		13		23	9 %	33	30 %	43	83 %
4		14	4 %	24	10 %	34	35 %	44	87 %
5		15		25	11 %	35	40 %	45	90 %
6		16		26	12 %	36	45 %	46	93 %
7		17		27	13 %	37	50 %	47	94 %
8		18		28	14 %	38	60 %	48	95 %
9		19	5 %	29	15 %	39	65 %	49	99 %
10		20		30	17 %	40	70 %	50	

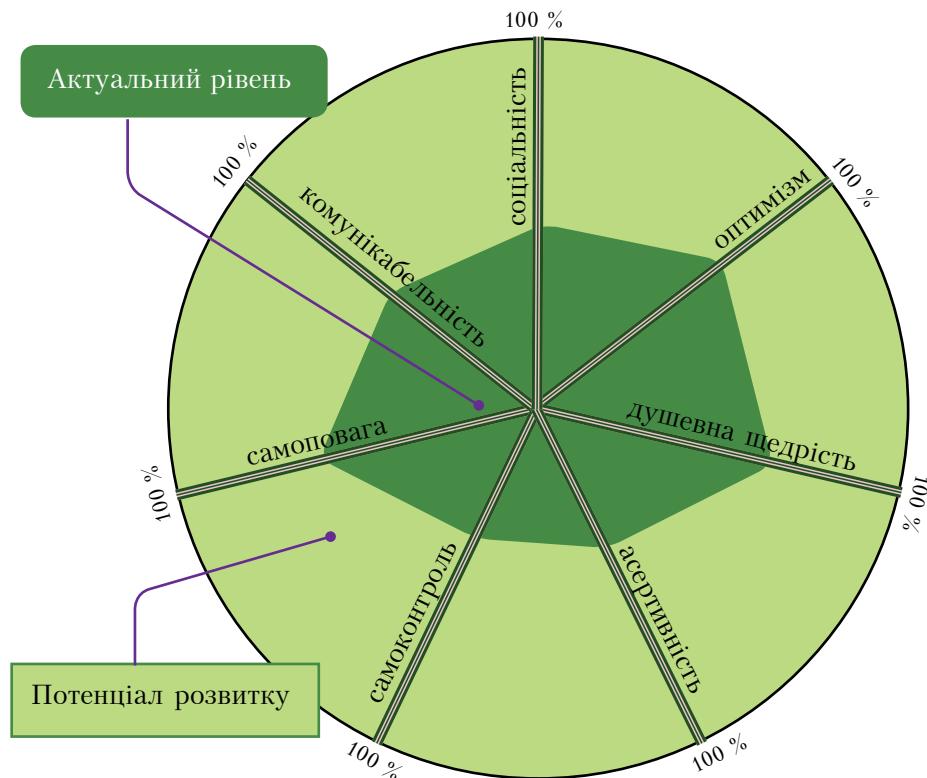
### Вигоди від підвищення рівня комунікабельності

Якщо ваш результат знаходиться у верхній третині (66–99 %), то порівняно з результатами у нижній третині (1–33 %) вигоди такі:

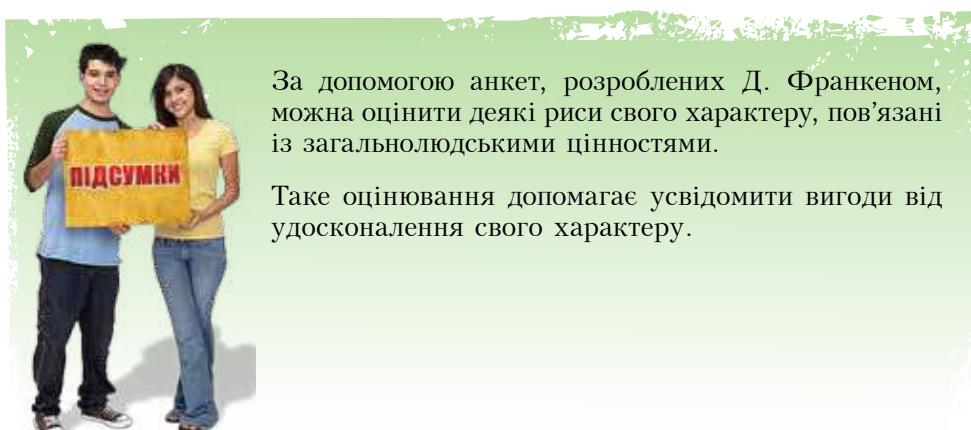
- рівень успішності в навчанні зростає на 29 %;
- кількість поведінкових проблем зменшується у 134 рази;
- рівень тривоги знижується у 157 разів;
- рівень упевненості та самоповаги зростає у 7,5 раза.



1. Складіть «портрет» вашого характеру у формі номограми, поєднавши позначки на осях (приклад на мал. 35).
2. За допомогою анкет проаналізуйте вигоди від удосконалення свого характеру



Мал. 35. Номограма характеру (за Д. Франкеном)





## § 19. САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ



У цьому параграфі ви:

- проаналізуете взаємозв'язок загальнолюдських цінностей, характеру, життєвих навичок та практик поведінки;
- започаткуєте проект самовиховання.



1. У парах обміняйтесь номограмами свого характеру, які ви склали на минулому уроці.
2. За допомогою анкет на с. 129–135 визначте три найбільші, на вашу думку, вигоди від удосконалення характеру вашого напарника та розкажіть про них одне одному.

### Зв'язок вищих цінностей, поведінки і життєвих навичок

Риси характеру, що відповідають загальнолюдським цінностям, та життєві навички взаємопов'язані (приклад на мал. 36).

**Життєві навички сприяють формуванню вищих цінностей**



**Вищі цінності:** **Життєві навички:**

<b>Оптимізм</b>	ПОЗИТИВНА САМООЦІНКА, МОТИВАЦІЯ УСПІХУ, ГАРТУВАННЯ ВОЛІ, ЕФЕКТИВНЕ КЕРУВАННЯ СТРЕСАМИ, УМІННЯ ДОЛАТИ ТРИВОГУ.
<b>Миролюбність</b>	УМІННЯ СПІВПРАЦЮВАТИ І РОЗВ'ЯЗУВАТИ КОНФЛІКТИ ШЛЯХОМ ПЕРЕГОВОРІВ, УМІННЯ СЛУХАТИ І ГОВОРІТИ, РОЗУМІТИ І ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ, НАВІЧКИ САМОКОНТРОЛЮ.
<b>Чуйність</b>	ЗДАТНІСТЬ ДО СПІВПЕРЕЖИВАННЯ, ВМІННЯ СЛУХАТИ І НАДАВАТИ ПІДТРИМКУ ТИМ, ХОТІТЬ ПОТРЕБУЄ.

Мал. 36

За результатами дослідження Д. Франкен зробив висновки про необхідність запровадження освітніх програм із формування характеру, що ґрунтуються на розвитку життєвих навичок.

Це тому, що життєві навички допомагають керуватися загальнолюдськими цінностями у різних ситуаціях, налаштовують на усвідомлення своїх прав і обов'язків, розуміння прав інших людей і повагу до них, виховують гідність, миролюбність, справедливість, колективізм, почуття відповідальності, впевненість у власних силах, толерантність.



Виконайте у класі дослідження взаємозв'язку рис характеру, що відповідають загальнолюдським цінностям, життєвих навичок та поведінкових практик, сприятливих для їх формування. Для цього:

1. Об'єднайтесь у 7 груп, що відповідають вищим загальнолюдським цінностям: душевна щедрість; соціальність; оптимізм; асертивність; самоконтроль; самоповага; комунікативність.
2. За зразком на мал. 36 (с. 137) та за допомогою табл. 3 (с. 37) запишіть у зошиті для кожної з обраних вищих цінностей перелік життєвих навичок, які, на вашу думку, найбільше сприяють їх формуванню.
3. Далі для кожної з обраних цінностей та переліку життєвих навичок за допомогою відповідної анкети на с. 129–135 сформулюйте поради, що треба робити, аби посилити відповідну рису характеру. Наприклад, щоб підвищити рівень соціальності, намагайтесь активно спілкуватися, підтримувати стосунки зі своїми приятелями, брати участь у шкільній діяльності тощо.
4. По черзі презентуйте свої результати у класі.

## Проект самовиховання

У процесі свого розвитку людина пізнає себе, вчиться адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони і з часом відчуває потребу у самовдосконаленні. З цього моменту не усвідомлений людиною розвиток перетворюється на процес самовиховання — систематичну і послідовну роботу з удосконалення позитивних і позбавляння від негативних якостей.

Багато ваших однолітків хотіли б стати кращими, та не знають, із чого почати. У цьому вам допоможе проект самовиховання характеру.



Започаткуйте новий проект самовдосконалення. Для цього:

1. Оберіть одну рису характеру, яку хочете вдосконалити, і поставте це собі за мету (наприклад, підвищити рівень душевної щедрості).
2. Пам'ятайте, що в основі кожної сформованої риси характеру — звички, а рецепт самовиховання зашиф

ровано у народній мудрості: «Посієш вчинок — пожнеш звичку. Посієш звичку — пожнеш характер. Посієш характер — пожнеш долю». Тому, якщо хочете підвищити рівень своєї душевної щедрості, намагайтесь частіше усміхатись, не шкодуйте похвали, запрошуйте гостей, залучайте друзів до ваших справ, приділяйте більше уваги родині, допомагайте сусідам тощо.

3. Напишіть у зошиті план досягнення мети і виконуйте його, щодня оцінюючи результати (мал. 37).
4. Відзначайте свій прогрес: радійте успіхам, розкажіть про це батькам і близьким друзьям.

The worksheet is designed for tracking progress towards goals. It features a light green background with two small balloons (one blue, one orange) and leaves at the top. The main area contains the following sections:

- Моя мета:** A large text input field for writing a goal.
- Дата:** A column for recording dates.
- Етап:** A column for recording steps or progress.
- Результат:** A column for recording results, featuring two blue circles at the top for marking progress.

The "Etap" and "Результат" columns each contain 10 rows, each with an orange-outlined rectangular box for writing. The entire worksheet is enclosed in a rounded rectangular frame.

Мал. 37



Кожен, хто хоче прожити довге і здорове життя, має не лише усвідомити цінність здоров'я, а й узяти на себе відповідальність за нього. Об'єднайтесь у п'ять груп і наведіть приклади відповідальної поведінки для різних аспектів благополуччя:

*група 1:* фізичного (займатися спортом, загартовуватись, повноцінно відпочивати, правильно харчуватися...);

*група 2:* соціального (бути вірним другом, добрим сусідом, активним громадянином, дбати не тільки про себе, а й про інших...);

*група 3:* інтелектуального (використовувати можливості свого мозку, вивчати іноземні мови, вчитися протягом усього життя...);

*група 4:* емоційного (вірити в себе, оптимістично дивитися в майбутнє, не лякатися труднощів...);

*група 5:* духовного (керуватися загальнолюдськими цінностями, усвідомити своє призначення, не зупинятися на шляху розвитку і самовдосконалення...).

У процесі дорослішання людина пізнає себе, вчиться адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони й з часом відчуває потребу у самовдосконаленні.

Самовиховання — це систематична і послідовна робота з удосконалення позитивних рис характеру і позбавляння від негативних якостей.

Життєві навички допомагають сформувати бажані риси характеру, керуватися загальнолюдськими цінностями.

## ПІДСУМКОВІ ЗАВДАННЯ ДО РОЗДІЛУ 3



1. Об'єднайтесь у п'ять команд. Розподіліть між собою параграфи 12–17 підручника і складіть концептуальні карти пам'яті для кожного з них.



2. По черзі зробіть повідомлення і продемонструйте підготовлені командами концептуальні карти за матеріалом параграфів 12–17.

3. Складіть із підготовлених концептуальних карт колаж і розмістіть його на видному місці у класі.

§ 12. Стратегія  
самореалізації

§ 13. Життєве  
самовизначення

§ 14. Емоційна  
саморегуляція

§ 15. Уміння  
вимисля

§ 16. Способи  
ефективного  
навчання

§ 17. Характер  
і цінності



Підсумуйте головне з того, що ви вивчали у розділі 3.

## ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. До групи «людина — природа» належать, зокрема, такі професії:
  - а) агроном;
  - б) програміст;
  - в) учитель;
  - г) ветеринар;
  - і) будівельник;
  - д) ландшафтний дизайнер.
2. Яка емоція є найбільш деструктивною:
  - а) емпатія;
  - б) страх;
  - в) гнів;
  - г) сором;
  - і) радість;
  - д) цікавість?
3. Що слід робити у день напередодні іспиту:
  - а) повторити ключові моменти;
  - б) вчитись до ранку;
  - в) раніше лягти спати?
4. Ви навчаєтесь активно, якщо:
  - а) завжди очікуєте інструкцій учителя;
  - б) виконуєте лише ті завдання, які вимагають у школі;
  - в) шукаєте додаткову інформацію;
  - г) намагаєтесь застосувати знання на практиці;
  - і) самостійно плануєте час.
5. На думку психологів-гуманістів, на формування характеру людини найбільше впливає:
  - а) виховання;
  - б) спадкові чинники;
  - в) самовиховання.

Правильні відповіді:

1 а, і; 2 б; 3 б; 4 б, і; 5 б.



1. Поясніть, що означають наведені у рамочці терміни.
2. Прочитайте речення 1–7 і перевірте, чи правильно використовуються підкresлені у тексті терміни. Запишіть у зошиті правильні відповіді.

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| a) асоціація            | г) синергія мозку         |
| б) дисоціація           | д) життєве самовизначення |
| в) рефреймінг           | е) емоційна саморегуляція |
| г) mnemonicічні прийоми | е) матриця Ейзенхауера    |

1. Асоціація — це зменшення переживання шляхом уявного виходу в стан стороннього спостерігача.
2. Дисоціація — заглиблення у переживання, бачення себе в центрі подій.
3. Матриця Ейзенхауера — прийом, який допомагає переосмислити складну ситуацію, знайти у ній нові можливості.
4. Синергія мозку — це використання можливостей обох півкуль головного мозку, за якого суттєво зростає ефективність розумової діяльності.
5. Рефреймінг — ефективний інструмент, який допомагає розставляти пріоритети.
6. Професійне самовизначення — складова емоційної саморегуляції.
7. Життєве самовизначення — це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх, здатність володіти собою.

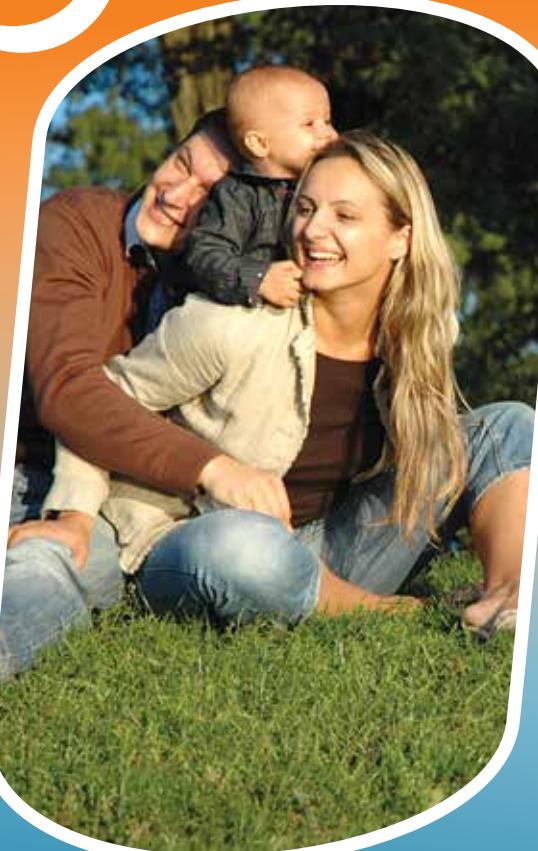
Правильні відповіді:

1 6; 2 а; 3 б; 4 г; 5 є; 6 д; 7 е.

## РОЗДІЛ 4

# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

### Глава 1. Соціальне благополуччя





## § 20. ЕФЕКТИВНЕ СПЛКУВАННЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь про роль і рівні спілкування в житті людини;
- потренуєте навички ефективного спілкування.



Спілкуючись з людьми, підтримуючи з ними стосунки, ми задовольняємо свої потреби у спілкуванні, любові, визнанні, належності до групи.

Прочитайте повідомлення про рівні спілкування і визначте, які рівні спілкування характерні для ваших стосунків із знайомими, однокласниками, друзями, членами родини.



### Чи знаєте ви, що...

Американський психолог Джон Пауел виокремив п'ять рівнів комунікації, на яких люди спілкуються залежно від якості їхніх стосунків.

Перший рівень (*фрази*) — люди ледь знайомі або цілком чужі одне одному, їхнє спілкування обмежується короткими репліками: «Вітаю», «Як справи?», «Чудова погода», «Усе гаразд», «Помаленьку», «Бувай».

Другий рівень (*факти*) — люди розмовляють, але не про себе, а на нейтральні теми: про події у школі, спорт, політику, обмінюються чутками про спільніх знайомих.

Третій рівень (*думки*) — люди розповідають дещо про себе, але не надто відкриваються. Обережно висловлюють свої судження й оцінки, стежать, щоб не сказати зайвого. Уважно придивляються і намагаються зрозуміти, чи цікаві одне одному. Якщо на цьому етапі вони відчули взаєморозуміння, якщо їхні погляди і смаки подібні, стосунки між ними можуть розвиватися. Якщо цього не відчувається, вони можуть легко повернутися на попередній рівень комунікації.

Четвертий рівень (*почуття*) — люди поступово, крок за кроком відкриваються, починають говорити про особисте, відверто ділитися своїми почуттями.

П'ятий рівень (*довіра*) — вершина комунікації, досконале порозуміння. Потребує цілковитої щирості, тут немає місця недомовкам. Люди почуваються одне з одним у цілковитій безпеці, не бояться розкритися, показати свої переваги й недоліки, оскільки впевнені, що їх люблять і поважають такими, якими вони є.

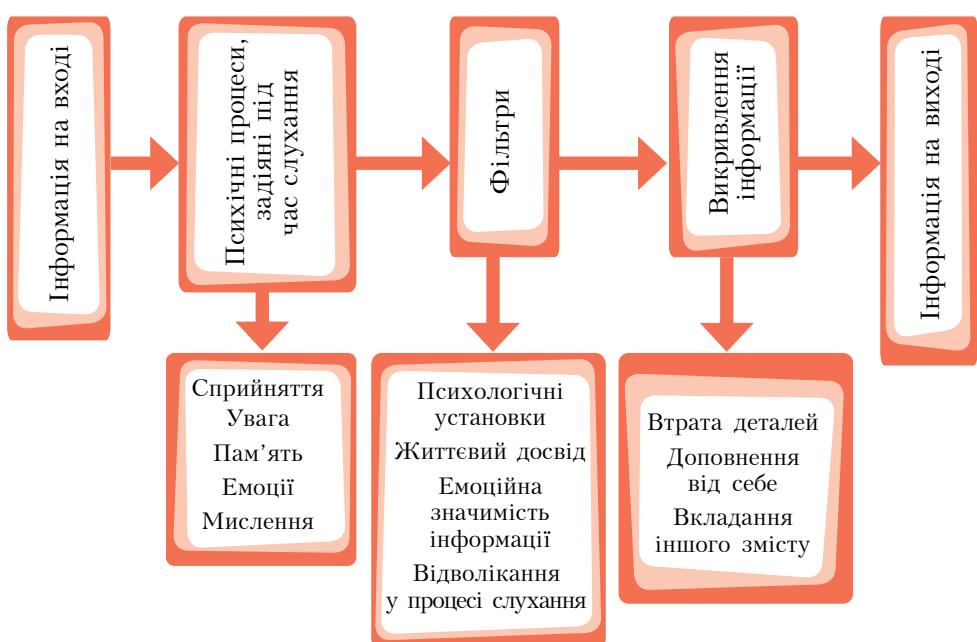
## Навички ефективного спілкування

**Спілкування (комунікація)** — процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Здається, що може бути простіше за спілкування: один говорить, інший слухає. Та цей процес не такий простий, адже нерідко трапляється, що зміст відправленого нами повідомлення не збігається з тим, яке отримує співрозмовник (мал. 38).

Ефективне спілкування — це обмін повідомленнями, під час якого співрозмовники демонструють взаємну повагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що має на увазі той, хто говорить.

на існування, як і наша власна, і треба з повагою ставитися до неї.

Ми звикли думати, що люди однаково сприймають світ. Та насправді кожен має власну унікальну модель світу й живе відповідно до неї. Двоє людей можуть подивитися той самий фільм, прочитати ту саму книжку, прослухати ту саму лекцію і мати від них протилежні враження. Якщо вони сперечаються між собою, то роблять це тому, що їхні моделі світу різні. Однак кожна модель має таке ж право



Мал. 38. Процес обробки інформації під час слухання



1. Ознайомтеся з порадами, як ефективно спілкуватися (мал. 39).
2. Об'єднайтесь у пари і підготуйте невеликі діалоги для демонстрації цих умінь.

## **Невербалльне спілкування**

*Той, хто слухає і говорить:*

- дивиться в очі;
- демонструє своє зацікавлення за допомогою слів, виразу обличчя, інтонації, усмішки;
- показує це мовою свого тіла: нахиляється до співрозмовника, може торкнутися його руки;
- перебуває на комфортній дистанції (так, щоб його було добре чути), але не порушує особистого простору співрозмовника.



## **Вербалльне спілкування**

*Той, хто говорить:*

- стежить за відповідністю своїх слів і невербалльних сигналів;
- щоб перевірити, чи правильно його зрозуміли, ставить запитання уточнювальні («Чи зрозуміло я висловлююсь?») і відкриті («Що ви думаєте про це?»);
- не перетворює діалог на монолог, говорить приблизно стільки ж, скільки й слухає;
- висловлюється чітко;
- демонструє повагу.

*Той, хто слухає:*

- зосереджений на тому, що говорить співрозмовник: киває головою, робить короткі коментарі, висловлює розуміння;
- не перериває, дає співрозмовникові закінчити думку;
- демонструє навички активного слухання: повторює сказане, використовує парафраз, підбиває підсумки, ставить уточнююльні запитання;
- висловлює повагу, підбадьорює.



Це завдання — для допитливих. Прочитайте, як люди створюють унікальні моделі світу і чому вони самі відповідальні за якість їхнього спілкування з іншими людьми.



## Як люди створюють унікальні моделі світу

Багато людей вважає свою внутрішню модель світу істинним відображенням реальності. Насправді ж як меню — це ще не обід, ноти — ще не музика, а карта — ще не територія, так і внутрішня картина світу є лише спрощеним відображенням об'єктивної реальності.

Ми користуємося своїми органами чуття для дослідження навколошнього світу. Об'єктивна реальність є настільки складною, що для осмислення ми змушені спрощувати її. Складання географічних карт — приклад того, як людина осмислює реальність. Карти містять інформацію про конкретну територію. Але не всю, а лише ту, яка потрібна в певній ситуації. Тому є карти різного масштабу (деталізації) та різної тематики (фізичні, політичні, туристичні, топографічні).

Як територія відрізняється від карти, так і навколошній світ відрізняється від наших уявлень про нього. Ми звертаємо увагу на ті аспекти реальності, які нас цікавлять, а решту ігноруємо. Послуговуючись неповною інформацією, можемо зробити неправильні висновки, і це впливає на нашу картину світу. Фільтрами, через які ми сприймаємо реальність, є наш життєвий досвід, освіта, коло інтересів, цінності та переконання.



Перебуваючи в лісі, художник, ботанік і лісоруб створять цілком відмінні карти реальності. Перший внесе до неї прекрасні пейзажі, гру світла й тіні, другий — десятки видів рослин, а третій насамперед зверне увагу на якість деревини та обсяг можливих лісозаготівель.

Протягом життя, спілкуючись, іноді стикаємося з неадекватною реакцією людей на наші слова. Таке трапляється, коли зміст повідомлення, яке передаємо, не збігається з тим, яке сприймає співрозмовник.

Те, що здається допустимим для нашої моделі світу, може бути неприйнятним для іншої карти реальності. Наприклад, якщо людина не терпить жаргонної лексики, не варто звертатися до неї з проханням, вживаючи таку лексику, — вона його проігнорує чи поставиться упереджено.

Ми відповідальні за наше спілкування з іншими людьми. Тому не маємо права звинувачувати їх у тому, що вони погано нас слухають чи неправильно розуміють. Треба навчитися передбачати реакцію співрозмовника і вчасно змінювати манеру спілкування, якщо вона недостатньо ефективна.

Спілкування (комунікація) — процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.



Спілкуючись з людьми, підтримуючи з ними стосунки, ми задовольняємо свої потреби у спілкуванні, любові, визнанні, належності до групи. Люди спілкуються на п'яти рівнях комунікації залежно від якості їхніх стосунків: обмін фразами, фактами, думками, почуттями, довіра (повне порозуміння).

Ефективне спілкування — це обмін повідомленнями, під час якого співрозмовники демонструють взаємну повагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що має на увазі той, хто говорить.



## § 21. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь про роль здорових стосунків у житті людини;
- ознайомитеся з принципами формування здорових стосунків;
- усвідомите цінність дружби і теплих стосунків з батьками.

### Спілкування і стосунки

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки: родинні, дружні, ділові або романтичні.

Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від того, хочемо ми цього чи ні. Приклади стосунків — батько і син, учитель і учень, брат і сестра.

Якщо між людьми склалися доброзичливі (здорові) стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розставатися. Для нездорових стосунків характерні підозріливість,egoїзм, бажання контролювати і підкоряті.

**Стосунки** — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

**Здорові стосунки** ґрунтуються на взаємній повазі, довірі, турботі й чесності.

Здорові стосунки є запорукою щасливого й успішного життя. Вчені довели, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й упевненості в собі. У дорослому житті такі стосунки допомагають здобути авторитет, досягти вищого рівня фінансового добробуту, стабільності у подружньому житті, самоповаги та усвідомити сенс життя. Це тому, що люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють свої потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі й розв'язують проблеми.



1. Напишіть оголошення: «Шукаю друга». Зазначте у ньому свої інтереси і привабливі для інших особисті якості, а також те, що ви шукаєте в друзях.
2. По черзі зачитайте свої оголошення та поділітесь враженнями:
  - Яке оголошення вам здалося найцікавішим?
  - На яке оголошення вам захотілось відгукнутися?



1. Прочитайте вірш Ліни Костенко «Довіра».
2. Що, на вашу думку, сприяє виникненню довіри? Що може її зруйнувати?
3. Назвіть інші ознаки здорових стосунків (щирість, повага, відповідальність, відчуття безпеки...).
4. Поміркуйте, що вони означають (наприклад, повага — сприймати друзів такими, які вони є; відчуття безпеки — не боятися розкритися перед другом...).

## Довіра

*Ліна Костенко*

**Н**е треба класти руку на плече.  
Цей рух доречний, може, тільки в танці.  
Довіра — звір полоханий, втече.  
Він любить тиху паморозь дистанцій.

Він любить час. Хвилини. Дні. Роки.  
Він дивний звір, він любить навіть муку.  
Він любить навіть відстань і розлуку,  
Але не любить на плечі руки.

У цих садах, в сонатах солов'їв,  
Він чує тихі кроки браконьєра.  
Він пастки жде від погляду, від слів,  
І цей спектакль йому вже не прем'єра.

Душі людської туго і тайго!  
Це гарний звір, без нього зле живеться.  
Але не треба кликати його.  
Він прийде сам і вже не відсахнеться.



## **Формування здорових стосунків**

Принципи формування здорових стосунків описує формула трьох «К».

*Здорові стосунки = Кооперація + Комуникація + Компроміс*

**Кооперація** — означає діяти як одна команда, використовувати **синергію** для досягнення спільної мети.

**Комуникація** — означає бути відкритим до спілкування, не замикатися в собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює.

**Компроміс** — означає необхідність розв'язувати проблеми у стосунках шляхом взаємних поступок.

### **Стосунки з однолітками**



Підлітки люблять спілкуватися з однолітками. За підрахунками психологів, вони витрачають на це третину всього часу. І це не дивно, адже саме у спілкуванні з приятелями підлітки набувають неоціненного емоційного досвіду і задовольняють чимало потреб: у безпеці, повазі, належності до групи. Належність до компанії однолітків учить досягати певного соціального статусу, підтримувати його і розвиває соціальні навички: уміння бути членом команди, відстоювати себе, знаходити баланс між власними інтересами і бажаннями інших людей.

Спілкування з однолітками — одне з головних джерел інформації для підлітків. Поширеними темами для обговорення є новини спорту і музики, книжки і фільми, технічні новинки і стосунки з протилежною статтю.

Особливого значення набуває дружба — стосунки, що ґрунтуються на спільноті інтересів, взаємній відкритості, довірі та відданості одне одному, готовності прийти на допомогу.

На відміну від приятелів, у друзів більше цінують індивідуальність. Звичайного участника компанії може замінити хтось інший — і майже нічого не зміниться. Друг сприймається як унікальне надбання. Шкільні друзі часто зберігають стосунки протягом усього життя.

Більшість людей обирає собі друзів серед тих, хто схожий на них: за віком, рівнем інтелекту, життєвими цінностями, інтересами. Міф про те, що протилежності притягуються, давно спростований науковими дослідженнями. Випадки взаємної симпатії між абсолютно різними людьми є скоріше винятком, ніж правилом.

## Стосунки з батьками

У підлітковому віці стосунки дітей з батьками ускладнюються. Непорозуміння між ними є такими звичними, що навіть мають спеціальну назву — «конфлікт поколінь».

Батьки і діти живуть в одному часі й просторі, однак їхні моделі світу дуже відмінні. Підлітки не надто переймаються проблемами, які хвилюють дорослих, адже для розуміння цих проблем їм бракує життевого досвіду. А те, що найбільше непокоїть підлітків, батьки часто вважають не надто важливим.

Подібне ставлення батьків характерне для всіх часів і народів. Один відомий психолог іронічно зазначив: «Цікаво, що з кожним наступним поколінням діти усе гірші, а батьки все кращі. З цього випливає, що з усе гірших дітей виростають усе кращі батьки».



Насправді теплі й цирі стосунки з батьками є однією з найважливіших потреб і життєвих цінностей. Вони потрібні людині в будь-якому віці, а тим більше в підлітковому, коли вона ще не готова до самостійного життя.

Ви дорослішаєте, і деякі ваші потреби змінюються. Наприклад, ви хотіли б більше часу проводити з друзями або самі вибирати собі одяг. Щоб допомогти батькам краще зрозуміти ваші потреби, згадайте відомий вислів «Стосунки — це вулиця з двостороннім рухом» і беріть на себе свою частину відповідальності за якість ваших стосунків із батьками.



Щоб прояснити очікування дорослих і правила, які існують у вашій родині, візьміть у дорослих членів родини інтерв'ю. Для цього:

- оберіть час і місце, які підходять усім;
- подякуйте дорослим, що погодилися на інтерв'ю;
- скажіть, що це має бути цікаво і корисно для вас усіх;
- використовуйте вербалльні і невербалльні навички ефективного спілкування (мал. 39 на с. 147);
- запитайте, чи можете записувати інтерв'ю, оскільки це дасть змогу обмірювати їхні слова (підготуйте усе для запису — ручку і папір або диктофон);
- скористайтесь запитаннями на бланку інтерв'ю (с. 154) і додайте свої запитання;
- під час інтерв'ю з'ясуйте деталі та незрозумілі моменти. Для цього ставте запитання, які потребують розгорнутої відповіді: «А що було далі? Ось про це, будь ласка, детальніше», «Чи можна навести приклад?»;
- подякуйте дорослим за інтерв'ю, обміркуйте сказане ними.

## **Інтерв'ю з дорослими членами родини**

*Запитання, що стосуються часу, коли ви були моого віку:*

1. Що вам подобалося робити, коли ви були підлітками?
2. Що стало для вас важливим, коли ви подорослішали?
3. Які правила були у вашій родині (о котрій годині треба було приходити додому; що вам забороняли вдягати...)?
4. Чого очікували від вас ваші батьки щодо куріння, вживання алкоголю, інших психоактивних речовин?
5. \_\_\_\_\_

*Запитання, що стосуються вашої ролі як моїх батьків:*

1. Що, на вашу думку, змінилося відтоді, як ви були підлітками?
2. Які правила й очікування ви маєте для мене щодо куріння, вживання алкоголю, інших психоактивних речовин?
3. Які наслідки для мене може мати порушення цих правил?
4. Чому, на вашу думку, ці правила є важливими?
5. Які ще правила існують у нашій родині?
6. \_\_\_\_\_



Стосунки — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

Здорові стосунки ґрунтуються на взаємній повагі, довірі, турботі й чесності.

Спілкування з однолітками — одне з головних джерел інформації для підлітків.

Теплі й щирі стосунки з членами родини є однією з найважливіших потреб і життєвих цінностей. Вони потрібні людині в будь-якому віці, а тим більше в підлітковому, коли вона ще не готова до самостійного життя.



## § 22. ЦІННІСТЬ РОДИНИ



У цьому параграфі ви:

- поміркуєте про цінність родинних стосунків і важливі чинники міцної сім'ї;
- проаналізуйте свою готовність до сімейного життя;
- пригадаєте ознаки фізіологічної, психологічної і соціальної зрілості.

### Найвище призначення

Хтось народжений бути митцем, хтось — фінансовим генієм, а хтось — майбутнім олімпійцем. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, створивши у майбутньому свою сім'ю. Можливо, ви або дехто з ваших друзів поки що не вважаєте це головним. Однак міне час, і створення сім'ї, народження та виховання дітей стануть найважливішими і найвідповідальнішими у вашому житті.



1. Пригадайте свою особисту місію. Яка частина вашого призначення стосується родини — теперішньої чи майбутньої?
2. Об'єднайтесь у пари і розкажіть одне одному:
  - Чи хотіли б ви мати дітей? Чому?
  - Якщо так, то скількох і якої статі?
3. Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство, материнство»?

### Родинні цінності

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, голова родини і господиня, батько і матір.

Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани і досягати найамбітніших цілей, зокрема й у професійній діяльності.

Від родини насамперед залежать здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняються їхні базові потреби — фізіологічні, соціальні й духовні.

*Фізіологічні потреби, потреба в безпеці.* Мати й батько прагнуть створити затишний дім, дбають, щоб члени сім'ї були нагодовані й одягнені. Дім — це особливе місце, де людина почувається в безпеці. Недаремно родину часто називають осередком стабільності або надійним тилом.

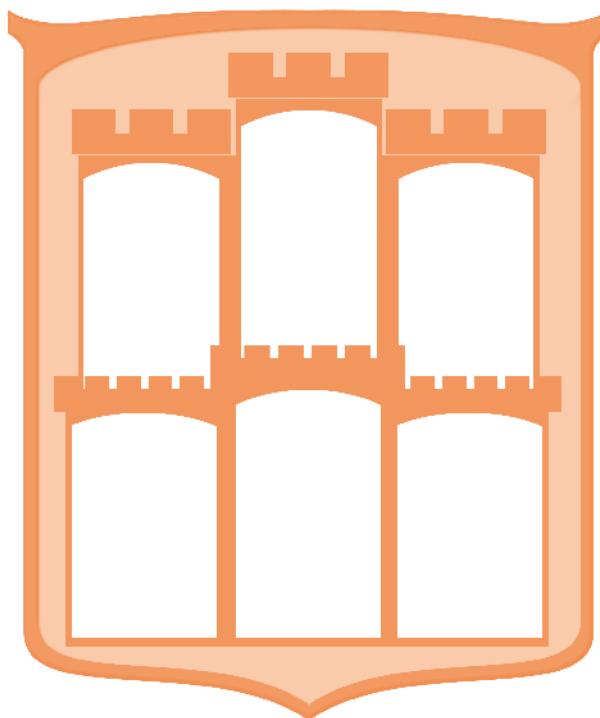
*Соціальні потреби.* Родина задовольняє більшу частину соціальних потреб — у любові, повазі, належності до групи. Тут дитина вчиться спілкуватися, розв'язувати конфлікти і будувати свої стосунки з батьками, братами і сестрами, численними родичами. Тут вона засвоює важливі цінності й норми соціальної поведінки. Діти, яких не навчили цього, зазвичай відчувають труднощі у стосунках з іншими людьми.

*Духовні потреби.* В батьківському домі дитина вперше бачить прекрасне: кімнатні рослини, вишиті рушники, картини і килими. Тут їй співають першу колискову, читають першу книжку. Знайомлячи дитину з мистецтвом, навчаючи народних ремесел, створюючи умови для розвитку здібностей і здобуття освіти, родина допомагає задоволити її вищі потреби — пізнавальні, естетичні, потребу в самореалізації.



Створіть герб своєї родини, наприклад, як на мал. 40. Заповніть його за таким планом:

- у першому віконці запишіть три слова, які найточніше характеризують вашу родину;
- у другому — три найголовніші цінності вашої родини;
- у третьому — три найбільш пам'ятні сімейні події;
- у четвертому — три правила вашої сім'ї;
- у п'ятому — імена трьох членів сім'ї, з якими у вас особливо тісні стосунки;
- у шостому — імена трьох друзів вашої родини.



Мал. 40

## **Важливі чинники міцної родини**

Ви, напевно, чули вислів: «Усі щасливі родини схожі одна на одну, кожна нещаслива — нещаслива по-своєму»? Це тому, що родинне щастя ґрунтуються на універсальних складових: коханні і важливих побутових та життєвих навичках.

Колись сім'ї створювали з матеріального розрахунку, з огляду на престижність і навіть з політичних мотивів. Іноді наречені не були знайомі до весілля. За них усе вирішували батьки. Нині головною підставою укладання шлюбу є кохання. Коли люди вирішують прожити разом до кінця життя, вони створюють найкращі умови для своїх майбутніх дітей. Адже атмосфера батьківської любові дає дитині відчуття захищеності, сприяє її розвитку.

Однак для створення міцної сім'ї недостатньо лише кохання, зокрема коли молоде подружжя не усвідомлює відповідальності своєї нової ролі. «Човен кохання розбився об побут», — сказав поет. Таке нерідко трапляється через те, що подружжя не має важливих навичок — і побутових, і життєвих.



1. Об'єднайтесь у пари і продемонструйте пантомімою домашні обов'язки (прання, прибирання, дрібний ремонт...). Запишіть їх на дощі.
2. Проаналізуйте кожну позицію і напишіть «Ж» біля жіночих обов'язків, «Ч» — біля чоловічих і «С» — біля спільних.
3. Поміркуйте, чим можуть чоловіки виконувати так звану «традиційну жіночу» роботу і навпаки. Наведіть приклади таких ситуацій (наприклад, коли дружина залюбки реставрує старі меблі, а чоловік захоплюється кулінарією).

## **Готовність до сімейного життя**

У кожній країні є закони, які визначають мінімальний вік укладення шлюбу. В Україні він становить 18 років для хлопців і 17 років для дівчат. Однак далеко не всі юнаки і дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці.



По черзі продовжіть фразу: «Я думаю, що буду готова(ий) до сімейного життя, коли (закінчу школу, університет)...»



Щоб стати дорослим, треба вирости не лише фізично, а й психологічно і соціально (мал. 41).



Об'єднайтесь у три групи («фізіологи», «психологи» та «соціологи») і розподіліть між собою матеріал на с. 158–161.

Підготуйте повідомлення і по черзі представте їх у класі.



Мал. 41

### *Фізіологічне дозрівання*

Поглянувши на будь-яку компанію підлітків, одразу помічаєш відмінності у темпах їхнього фізіологічного розвитку (мал. 42).



Мал. 42. Однолітки

Дехто, порівнюючи себе з однолітками, може відчути дискомфорт від того, що розвивається швидше або повільніше за інших. Та цим не варто перейматися. Календар фізіологічного дозрівання запрограмований генетично, і в цьому ви більше схожі на своїх батьків, ніж на друзів. Якщо дитина живе в нормальніх умовах і добре харчується, фізіологічне дозрівання відбувається само собою.

Фізіологічним критерієм зрілості є припинення росту і сформованість усіх органів і систем, зокрема репродуктивної системи (статеве дозрівання). У наших широтах фізіологічне дозрівання завершується приблизно у 20 років.

## *Психологічне дозрівання*

За розміром головний мозок семирічної дитини майже не відрізняється від мозку дорослої людини. Ще 20 років тому вважали, що інтелект повністю формується до початку статевого дозрівання. Тепер відомо, що в підлітковому віці у мозку тривають кардинальні зміни.

Процеси психологічного дозрівання тісно пов'язані з фізіологічним розвитком, адже деякі інтелектуальні та емоційно-вольові здібності потребують формування відповідних структур головного мозку (мал. 43).

Так, у вашому віці триває формування логічного й абстрактного мислення, збільшується словниковий запас. Іншою характерною рисою підлітків є висока інтенсивність емоцій і часті зміни настрою. Вранці підліток може злітати до небес від радості, а за декілька годин — перебувати у безодні відчая, і все це через незначні події, про які він невдовзі навіть не згадає.

Через різкі зміни настрою дехто з підлітків починає думати, що з ним щось негаразд. Та не варто панікувати, адже справжні причини таких змін здебільшого фізіологічні — підвищена концентрація гормонів та особливості функціонування нервової системи. Усвідомлення цього, підтримка і любов родини полегшать процес дорослішання, а навички самоконтролю допоможуть правильно висловлювати свої емоції.

Психологічна зрілість передбачає свідому регуляцію поведінки людини, становлення її як особистості. Психологічно зріла особистість усвідомлює свою ідентичність і життєві цілі, здатна чинити «як треба», а не «як хочу», діяти задля інших людей і певних соціально значимих цінностей (моралі, друзів, родини, суспільства).

## *Соціальна зрілість*

Критерії соціальної зрілості залежать від рівня розвитку суспільства і конкретної культури. У більшості розвинених країн соціальну зрілість пов'язують із можливістю самостійно вирішувати свою долю. Розрив у часі між досягненням фізіологічної і соціальної зрілості у цих країнах становить 7–9 років, протягом яких людина має багато чого навчитися, щоб користуватися правами і виконувати обов'язки дорослої людини.

Однією з ознак соціальної зрілості є набуття повної юридичної відповідальності з 18 років.

Відповідає за планування, логічне і стратегічне мислення, здоровий глузд.

З 11–12 років відбувається швидкий розвиток цієї частини мозку, у ній утворюється безліч нервових зв'язків.

Лобова  
частка

Раніше вважали, що цей відділ головного мозку відповідає за координацію рухів. Тепер з'ясувалося, що він бере участь і в координації процесів мислення.

Дослідження доводять, що у підлітковому віці цей відділ мозку продовжує рости і зазнає кардинальних змін.

Мозочок

Амігдала

Входить до складу лімбічної системи і тісно пов'язана з емоціями. Новітні дослідження засвідчують, що у своїх емоційних реакціях підлітки використовують цю частину мозку частіше, ніж аналітичну лобову частку, якою послуговуються дорослі. На думку вчених, цим можна пояснити емоційні реакції підлітків.

Мозолисте  
тіло

Забезпечує обмін інформацією між правою і лівою півкулями головного мозку. Відповідає за креативність, здатність приймати рішення. У підлітковому віці зазнає кардинальних змін.

Мал. 43. Відділи головного мозку, що розвиваються у підлітковому віці

Дуже важливими характеристиками соціальної зрілості є спроможність людини ефективно спілкуватися, налагоджувати і підтримувати стосунки. Соціальний розвиток людини охоплює три стадії: від повної залежності до незалежності, а від неї — до взаємозалежності.



## Чи знаєте ви, що...

Через неповну розвиненість деяких відділів мозку діти здатні приймати лише прості рішення, часто не усвідомлюють можливих наслідків своїх слів і вчинків. Тому й правова відповідальність неповнолітніх настає лише з 14 років. Та й то не за всі види право-порушень, а лише за ті, небезпека яких очевидна і зрозуміла навіть підліткам.

До 16 років формується здатність аналізувати впливи, прогнозувати розвиток подій, оцінювати різні варіанти і передбачати їхні наслідки. Тому підлітки набувають нових прав, обов'язків і правової відповідальності.

Лише з 18 років людина вважається юридично дорослою: вона може обирати професію, місце роботи, приймати рішення про шлюб без згоди батьків.



Родина є однією із найважливіших життєвих цінностей. Більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення — продовження роду.

Процес дорослішання має кілька вимірів: фізіологічний, інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний. Соціальний розвиток людини триває набагато довше, ніж фізіологічний.

У кожній країні є закони, які визначають мінімальний вік укладення шлюбу. В Україні він становить 18 років.



## § 23. РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь про стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні;
- обговорите негативні наслідки ранніх статевих стосунків;
- проаналізуете негативний вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я.

### Чинники впливу на репродуктивне здоров'я

*Репродуктивне здоров'я* — це здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей. Воно означає не лише сформованість репродуктивної системи організму і відсутність порушень у її функціонуванні, а й психологічне та соціальне благополуччя людини.



1. Ознайомтеся з чинниками впливу на репродуктивне здоров'я підлітків (*табл. 9*).
2. Наведіть приклади, як ці чинники можуть вплинути на здоров'я майбутніх батьків та їхніх дітей.

Таблиця 9

Чинники ризику	Чинники захисту
<ul style="list-style-type: none"><li>• неосвіченість</li><li>• погане виховання</li><li>• міфи і стереотипи, які існують у молодіжному середовищі</li><li>• негативний приклад (друзі, ЗМІ)</li><li>• спадкові та генетичні захворювання</li><li>• ВІЛ / ІПСШ</li><li>• вживання психоактивних речовин</li><li>• травми і захворювання статевих органів</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• профілактична освіта</li><li>• хороша родина</li><li>• розвинені навички критичного мислення і протидії соціальному тиску</li><li>• здоровий спосіб життя</li><li>• дошлюбна цнотливість</li><li>• гігієна статевих органів</li><li>• вільний доступ до медичних і психологічних консультацій</li><li>• регулярний медичний огляд (кожні 8–12 місяців)</li></ul>

## **Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні**

Стан репродуктивного здоров'я населення оцінюють за показниками народжуваності, захворюваності і смертності породіль та немовлят, поширеності інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), включно з ВІЛ-інфекцією.



### **Чи знаєте ви, що...**

Наприкінці ХХ століття в Україні спостерігався спалах ІПСШ, різко збільшилася кількість абортів і пов'язаних із ними проблем репродуктивного здоров'я. У 1997–1998 рр. кількість випадків сифілісу серед підлітків 15–17 років зросла у 37 разів. Згодом ситуацію вдалося стабілізувати. Рівень захворюваності на ІПСШ серед молоді знизився у декілька разів.

Упровадження інноваційних технологій у медицині дало змогу вдвічі зменшити кількість ускладнених пологів. Це позитивно вплинуло на здоров'я новонароджених: захворюваність немовлят у пологових будинках зниилася на третину.

До сучасних технологій належать і заходи з профілактики передачі ВІЛ від матері до дитини. В Україні ВІЛ-позитивних жінок забезпечують безкоштовним профілактичним лікуванням, яке зменшує ризики передачі вірусу від ВІЛ-позитивної матері до дитини майже всемеро (із 27,8 % у 2000 до 4,31 % у 2014 р.).

З 2003 р. спостерігається чітка тенденція до зниження частки молоді віком 15–24 років серед нових випадків ВІЛ-інфікування: з 22,8 % у 2003 р. до 5,7 % у 2015 р. На думку експертів, це може свідчити про стабілізацію епідемічної ситуації та дієвість профілактичної освіти.

## **Небезпека ранніх статевих стосунків**

У віці 15–16 років завершується період статевого дозрівання, і молоді люди починають відчувати увагу до себе протилежної статі. У цей час формується й особливе відчуття — статевий потяг (лібідо).

Частина молодих людей робить вибір на користь утримання від статевих стосунків до шлюбу чи старшого віку. І на це є вагомі причини.



Зважуючись на статеві стосунки, дівчина ризикує завагітніти, хоча ще не готова до цього ні фізично, ні морально, ні матеріально. Оптимальний вік для народження дитини — 20–35 років. Коли вагітність настає раніше чи пізніше, ризик різноманітних ускладнень зростає у декілька разів.

Небажані підліткові вагітності нерідко закінчуються абортом, який може привести до психологічних травм, механічного ушкодження матки, кровотечі, запалення внутрішніх органів. Віддалені наслідки — позаматкова вагітність і беспліддя. Ризик беспліддя після першого аборту зростає майже на 40 %.

Раннє статеве життя загрожує інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Серед них — гонорея, трихомоноз, сифіліс, хламідіоз, генітальний герпес, вірус папіломи людини, а також гепатити В і С та ВІЛ. Існує близько 40 видів ІПСШ. Деякі з них (гонорея, хламідіоз) за вчасного виявлення піддаються лікуванню, однак буває, що захворювання протікає безсимптомно і негативно позначається на репродуктивному здоров'ї. Інші види ІПСШ можуть залишатися в організмі на все життя (генітальний герпес, вірус папіломи людини, гепатити В і С).

Особливо небезпечною є ВІЛ-інфекція, адже її безсимптомний період іноді триває понад десять років. Ризики інфікування ВІЛ статевим шляхом дуже високі (особливо для молодих дівчат).



1. Прочитайте історію, подібні до якої іноді трапляються з вашими однолітками (мал. 44).

Максим зустрів Олену після школи і запросив покататися на мотоциклі. Дівчина одразу погодилася, адже Максим давно їй подобався. «Головне — не розчарувати його», — подумала вона. Коли вони залишилися на самоті, Максим запропонував їй фізичну близькість, і Олена не насмілилася відмовити...

Наступного дня вона побачила Максима у школі. Привіталася, але він навіть не глянув у її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з Максимом (який, навпаки, всіляко уникав її). Невдовзі вона зрозуміла, що вагітна...



Мал. 44

2. Об'єднайтесь у чотири групи, обговоріть і розкажіть класу про наслідки одного з можливих варіантів розвитку подій.

*Група 1:* під тиском батьків Олена і Максим погоджуються одружитися.

- Які психологічні і матеріальні проблеми постануть перед ними?
- Чи готові вони розв'язувати їх?
- Чи вдасться їм продовжити навчання?
- Чи великі шанси зберегти цей шлюб?

*Група 2:* Олена зважується на аборт – штучне переривання вагітності.

- Як це вплине на її фізичне здоров'я?
- Як це вплине на психічний стан Олени і Максима?

*Група 3:* Олена вирішує народити дитину.

- Які можливі наслідки для здоров'я її та дитини?
- Які шанси має Олена продовжити навчання?
- Які наслідки цього рішення для Максима?

*Група 4:* Олена вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення.

- Як почуватиметься дівчина у майбутньому?
- Як це може вплинути на її майбутній шлюб?
- Як це може позначитися на долі її дитини?

## **Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я**

Тютюн, алкоголь і наркотики негативно впливають на всі складові репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок: їхню здатність до зачаття; перебіг вагітності і пологів; життєздатність дитини, її фізичне здоров'я, успіхи в навчанні, характер тощо.

Вживання психоактивних речовин спричиняє затримку фізичного і психологічного розвитку плода. Цю затримку зазвичай уже не можна компенсувати протягом життя, і її відносять до вроджених вад – фізична або розумова відсталість.

Психоактивні речовини негативно позначаються на перебігу вагітності та пологів. Зокрема, їх вживання може привести до неправильного положення плаценти, її передчасного відшарування, що загрожує життю новонародженого і породіллі.

Вживання батьками психоактивних речовин впливає і на фізичний та психологічний розвиток дитини після її народження через неналежний догляд і виховання у зв'язку з наркозалежністю одного чи обох батьків. Крім того, діти в родинах наркозалежніх мають доступ до психоактивних речовин і можуть почати вживати їх, наслідуючи приклад батьків.

## *Куріння*

Куріння може спричинити безпліддя у жінок.

Існує чимало доказів того, що куріння під час вагітності дуже небезпечне для дитини, оскільки утруднює транспортування кисню і поживних речовин до плода. Воно підвищує ризик:

- невиношування плода, передчасних пологів або мертвонародження;
- недостатньої маси тіла дитини при народженні;
- синдрому раптової смерті новонароджених;
- респіраторних інфекцій, бронхіальної астми, отиту.

## *Зловживання алкоголем*

Нерідко воно має наслідком безпліддя чоловіків і жінок. Особливо небезично вживати алкоголь під час вагітності, адже він проникає через плаценту. Концентрація алкоголю в крові дитини така ж, як і в матері. Зловживання алкоголем може спричинити викидень на ранніх термінах вагітності.

У батьків-алкоголіків часто народжуються діти з багатьма фізичними та розумовими відхиленнями, що мають загальну назву — алкогольний синдром плода. Для нього характерні дефекти розвитку голови, обличчя, кінцівок і серця, сплющення верхньої щелепи, розумова відсталість і підвищена емоційне збудження.

## *Вживання наркотичних речовин*

Уживання під час вагітності наркотичних речовин (героїну, кокаїну, марихуани та інших) підвищує ризик вроджених вад розвитку плода, передчасних пологів і мертвонародження.

Подібно до алкоголю, наркотики проникають через плаценту, і дитина може народитися з наркотичною залежністю. Кокаїн знаходять у мозку новонародженого, шкірі голови, у волоссі, печінці, крові, серці. Найбільша його концентрація — у печінці і мозку. Потрапляючи через плаценту в кров плода, кокаїн спричиняє у нього спазми судин, прискорене серцебиття, підвищення кров'яного тиску, може привести до інсульту.



Репродуктивне здоров'я — це здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей.

Ранній початок статевого життя може привести до небажаної вагітності, спричиняє психологічні травми, загрожує інфекціями, що передаються статевим шляхом, підвищує ризик безпліддя.

Психоактивні речовини негативно впливають на всі складові репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок.

## § 24. ШКОЛА МАЙБУТНІХ БАТЬКІВ



У цьому параграфі ви:

- поміркуєте, коли хочете стати батьками;
- ознайомитеся з правилами профілактики вроджених вад;
- переконаєтесь у необхідності ретельної підготовки до народження дітей.



1. Використовуючи метод мозкового штурму, назвіть те, що потрібно новонародженній дитині (турбота батьків, медичний догляд, візочок, ліжечко, підгузки, іграшки...). Обговоріть, що з цього потребує фізичних зусиль, фінансових витрат, інших ресурсів.
2. По черзі скажіть, в якому віці будете готові до створення родини і народження дітей та що ви хотіли б встигнути до цього часу (наприклад, закінчити школу, здобути професію).

### Профілактика вроджених вад

Коли майбутніх батьків запитують, кого вони більше хочуть — хлопчика чи дівчинку, ті часто відповідають: «Це не має значення. Головне, щоб дитина була здоровਾ».

На жаль, діти не завжди народжуються здоровими, і тоді перед родиною постають труднощі, які треба долати у боротьбі за малюка. Особливо прикро, коли це стається з причин, яким легко запобігти. Тому кожна молода людина має знати важливу інформацію, яка може вберегти здоров'я її майбутніх дітей та запобігти вродженим вадам.

Підготовку до майбутньої вагітності подружжю найкраще починати за три місяці до зачаття. Це значно знизить ризик вроджених вад. Плануючи народження дитини, батькам варто переглянути свій спосіб життя, перевірити стан здоров'я і вжити необхідних профілактических заходів.



Прочитайте декалог (десять правил), які Всесвітня організація охорони здоров'я розробила для профілактики вроджених вад (мал. 45).

З'ясуйте незрозумілі моменти.

## Декалог профілактики вроджених вад

1. Кожна жінка і чоловік, які досягли статевої зрілості, можуть стати матір'ю і батьком.
2. Найкраще, коли вагітність є запланованою. Бажано визначитися з рішенням про дитину за 3–4 місяці до зачаття.
3. Допологове обстеження — найбільш надійна гарантія здорової вагітності та важлива складова профілактики вроджених вад.
4. Важливо, щоб кожна жінка зробила щеплення від краснухи щонайменше за 2–3 місяці до запланованої вагітності, ідеально — у підлітковому віці.
5. Вживати ліки під час вагітності можна лише за призначенням лікаря і в рекомендованих дозах. НЕ ЗАБУДЬТЕ попередити лікаря, що ви вагітна!
6. Алкогольні напої шкодять вагітності та майбутній дитині.
7. Не куріть і не дихайте тютюновим димом під час вагітності.
8. Харчуйтесь повноцінно, вживайте необхідну кількість овочів і фруктів.
9. Якщо на робочому місці жінки існують ризики для здоров'я, треба змінити умови праці.
10. Вагітні жінки та їхні рідні мають знати симптоми можливих відхилень від норми під час вагітності, а також те, куди звернутися у разі появи цих симптомів.



Мал. 45. Профілактика вроджених вад



Об'єднайтесь у три групи і за допомогою підручника підготуйте повідомлення про планування вагітності й необхідність:

*група 1:* перегляду способу життя;

*група 2:* перевірки стану здоров'я;

*група 3:* здійснення профілактичних заходів.

## *Перегляд способу життя*

Передусім слід перевірити масу свого тіла. Недостатня вага може спричинити дефіцит поживних речовин в організмі матері й дитини, надлишкова — ускладнення перебігу вагітності на пізніх термінах, підвищення артеріального тиску, додаткове навантаження на суглоби й посилення таких симптомів, як болі у спині й задишка. Зростає й ризик виникнення так званого діабету вагітних.

Обмежувати харчування під час вагітності не рекомендують. Тому бажано нормалізувати вагу тіла до моменту вагітності. Цьому сприяє спеціальна дієта і підібрані фахівцем фізичні вправи.

Слід відмовитись і від малорухливого способу життя. Прогулянки на свіжому повітрі, гімнастика для вагітних, плавання допоможуть жінці легше перенести вагітність, підготуватися до пологів і зберегти поставу.

Дуже важливо обом батькам позбутися шкідливих звичок. Рішення батька кинути курити і відмовитися від алкоголю — найкращий подарунок дружині і майбутній дитині.

Треба врегулювати режим праці та відпочинку, максимально знизити стресові навантаження обох батьків, визначити, чи не впливають на них шкідливі чинники на робочому місці (хімічні речовини, гази, випромінювання від рентгенологічного обладнання). Вагітним не рекомендують працювати в місцях великого скручення людей, фізично і психологічно перенапружуватися, переохолоджуватися і перегріватися. Сучасні дослідження не виявили негативного впливу випромінювання дисплейів на плід, але краще скоротити час перебування за комп’ютером.

## *Перевірка стану здоров'я*

Консультація терапевта або сімейного лікаря необхідна для з'ясування, чи були в минулому проблеми з виношуванням дитини, генетичні патології, захворювання, що передаються статевим шляхом, хронічні захворювання, такі як бронхіальна астма, підвищений тиск.

У багатьох жінок із хронічними захворюваннями вагітність проходить нормальню, але для зменшення ризику можливих ускладнень це питання слід також обговорити з лікарем.

Якщо близькі родичі мали спадкові захворювання, необхідно пройти тестування на наявність генів цих захворювань. Для цього достатньо обстежити когось одного з подружжя. За наявності у нього такого гена обстежують і другого з подружжя. Якщо носієм гена спадкового захворювання є лише один із подружжя, це не загрожує дитині.

Необхідно заздалегідь відвідати стоматолога для уникнення рентгенологічного дослідження під час вагітності.

Слід також пройти рекомендоване лікарем лабораторне обстеження: визначити групу крові та резус-фактор, наявність імунітету до вірусу краснухи і токсоплазмозу.

## Профілактичні заходи

Тим, у кого немає імунітету до вірусу краснухи, потрібно зробити щеплення. Але після вакцинації слід утримуватися від зачаття протягом трьох місяців. Краснуха — інфекція, що передається повітряно-крапельним шляхом. Її збудник може призвести до тяжких вад розвитку плода (глухота, сліпота, вади серця, нервової системи, скелета), особливо якщо жінка перенесла краснуху на ранніх термінах вагітності.

Токсоплазма — паразит, який може міститися в недостатньо термічно обробленому м'ясі, котячих екскрементах і зараженій землі. У здорової дорослої людини токсоплазмоз, спричинений токсоплазмою, проявляється як грипоподібний синдром. Однак під час вагітності він може призвести до внутрішньоутробної загибелі плода, викидання або народження дитини з вадами розвитку. Якщо немає імунітету до токсоплазмозу, не слід прибирати котячий туалет, треба ретельно мити руки після кожного контакту з котом, а на присадибній ділянці працювати в рукавичках.

До рекомендованих профілактических заходів належить і приймання жінкою фолієвої кислоти та вживання обома партнерами вітамінно-мінеральних комплексів за три місяці до планованого зачаття.

Клінічні дослідження довели, що вживання фолієвої кислоти у підвищених дозах протягом 12 тижнів до і після зачаття знижує ризик народження дитини з вродженими вадами розвитку. Фолієва кислота належить до вітамінів групи В і міститься у злаках, цитрусових, бобових, зелених овочах, зелені, молочних продуктах.



Підготовка до народження дитини потребує від майбутніх батьків спеціальних знань і відповідальності.

Всесвітня організація охорони здоров'я розробила декалог (десять правил) для профілактики вроджених вад.

Плануючи народження дитини, батькам варто переглянути свій спосіб життя, перевірити стан здоров'я і вжити необхідних профілактических заходів.



## § 25. ВІЛ/СНІД: ВИКЛИК ЛЮДИНІ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте шляхи передачі і методи захисту від ВІЛ;
- вчитиметьесь оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у життєвих ситуаціях;
- дізнаєтесь про найдостовірніший метод діагностики ВІЛ;
- відпрацюєте життєві навички лідерства у сфері профілактики ВІЛ/СНІДу.

Уже декілька років ви вивчаєте інформацію про ВІЛ і СНІД. У цьому параграфі підсумуєте все, що знаєте з цієї проблеми, і дізнаєтесь дещо нове.



1. Пригадайте, як розшифровуються терміни: ВІЛ, СНІД, ПСШ.
2. Обговоріть відповіді на запитання:
  - Як називається захворювання, збудником якого є ВІЛ?
  - Що таке імунодефіцит?
  - Що таке синдром?
  - Чи ВІЛ і СНІД – це одне й те саме?
  - Чому вислів «заразитися СНІДом» є некоректним?
  - Чи може домашня тварина інфікуватися ВІЛ? Чому?

### Шляхи передачі ВІЛ

Хоча ВІЛ можна виділити з багатьох рідин організму (слини, сліз, поту, сечі), його небезпечної концентрації є лише у крові, виділеннях зі статевих органів і в грудному молоці. З огляду на це виокремлюють три шляхи передачі ВІЛ-інфекції.

### *1. ВІЛ передається через кров*

- Людина може бути інфікована під час переливання крові або пересадки донорських органів. Щоб запобігти цьому, на державному рівні здійснюють тестування донорської крові та органів.
- Можна інфікувати людину у разі використання нестерильних інструментів для косметичних процедур (наприклад, під час виконання пірсингу чи татуажу).
- Можливе інфікування у разі використання нестерильних інструментів для ін'єкцій, щеплень, хірургічних операцій або стоматологічних маніпуляцій.
- Існує небезпека інфікування під час контакту з кров'ю ВІЛ-інфікованого (наприклад, при потраплянні зараженої крові в очі).

### *2. ВІЛ передається через незахищені статеві контакти*

- Більшість людей у світі інфікувалися через незахищені статеві контакти.
- Незахищені статеві контакти — це статеві стосунки без презерватива.

### *3. ВІЛ передається від ВІЛ-інфікованої матері до дитини*

- Діти, народжені ВІЛ-інфікованими жінками, можуть заразитися під час вагітності чи пологів. Імовірність інфікування — 30 %. ВІЛ-позитивним жінкам рекомендують пройти курс профілактичного лікування, яке суттєво знижує ризик інфікування дитини.
- Іноді інфікування дитини відбувається під час вигодовування грудним молоком.



## Умови інфікування ВІЛ

Щоразу, коли рідини, які містять небезпечні концентрації ВІЛ, потрапляють у кров або на слизові оболонки, людина може інфікуватися. Шкіра зазвичай є надійним бар'єром для проникнення ВІЛ, але лише за умови її цілості, відсутності порізів, проколів, ранок, виразок.

Інфекції, що передаються статевим шляхом, збільшують ризик ВІЛ-інфікування. Їх ще називають «воротами для ВІЛ-інфекції», адже для тих, хто має ПСШ, ризик ВІЛ-інфікування вдесятеро більший. Це тому, що поблизу слизової оболонки концентруються вразливі до ВІЛ клітини імунної системи.

Знаючи шляхи зараження та умови інфікування ВІЛ, можна навчитися оцінювати рівень ризику.

*Ризику немає* — коли немає контактів з інфікованими рідинами або коли їх концентрація дуже низька.

*Ризик низький (теоретичний)* — за незначного контакту з інфікованою кров'ю чи іншими рідинами.

*Ризик високий* — за значного контакту з інфікованою кров'ю чи іншими рідинами організму.



1. Об'єднайтесь у три групи і назвіть якнайбільше життєвих ситуацій (приклад на мал. 46):

група 1: з високим ризиком ВІЛ-інфікування;

група 2: з низьким ризиком ВІЛ-інфікування;

група 3: коли ризику ВІЛ-інфікування немає.

2. Презентуйте результати своєї роботи, з'ясуйте спірні моменти.

### Ризик високий

Робити ін'єкції одним ширицом.

Робити насічки на шкірі ножем, яким користувалися інші.

Незахищені статеві контакти.

...

### Ризик низький (теоретичний)

Обробляти рану іншої людини без захисних рукавичок.

Робити штучне дихання.

...

### Ризику немає

Дружити з ВІЛ-позитивним.

Купатися в одному басейні.

Вживати приготовлену ним їжу.

...

Мал. 46

### Зараження ВІЛ може відбутися:

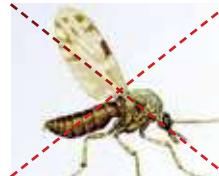
- за наявності вірусу;
- достатньої його кількості;
- потрапляння ВІЛ у кровообіг через слизові оболонки або ушкоджену шкіру.

## Як ВІЛ не передається

Багаторічні спостереження засвідчують, що вірус імунодефіциту людини НЕ передається повітряно-крапельним і побутовим шляхом (мал. 47).

НЕ можна інфікуватися ВІЛ, якщо їсти, пити, займатися спортом, їздити у транспорті, плавати в басейні, користуватися рушником, туалетом чи ванною спільно з ВІЛ-позитивними людьми. ВІЛ ніколи НЕ передається через обійми, дружні поцілунки, кашель, чхання, нежить чи піт.

ВІЛ також НЕ передається через комах-кровососів, наприклад комарів. Існує чотири докази цього.



*Перший* — це доведено епідеміологічно. Якби ВІЛ передавався комарами, ареал його поширення був би іншим. Насправді території з найбільшим поширенням ВІЛ-інфекції не збігаються з ареалами поширення комарів.

*Другий* — якби це було так, у світі реєстрували б випадки зараження дітей і людей похилого віку не через кров або від інфікованої матері. А цього не відбувається.

*Третій* — комарі під час укусів вприскують свою слину, а не кров попередньої жертви. Збудники деяких інфекційних захворювань (наприклад, малярії) здатні розмножуватись у слині комах, а ВІЛ — ні.

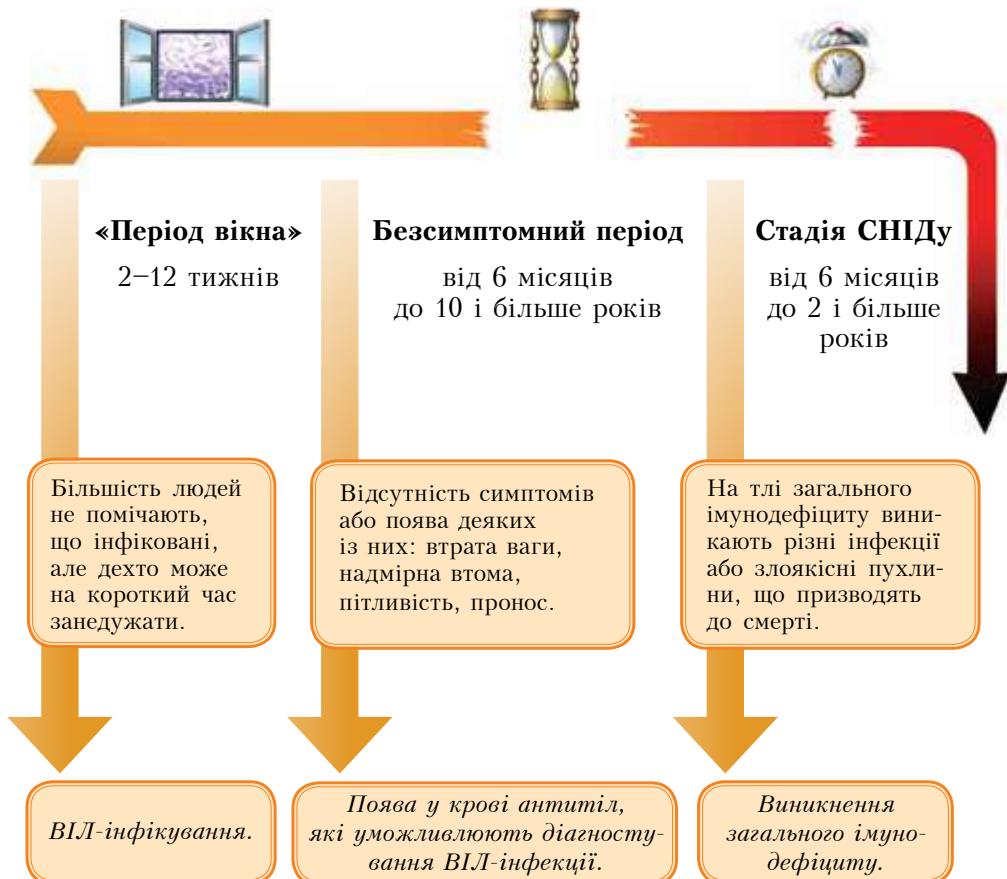
*Четвертий* — комахи не жалять двох людей підряд. Після укусу вони деякий час «відпочивають». Цього достатньо, щоб ВІЛ загинув в організмі комара.



Мал. 47

## Перебіг захворювання на ВІЛ-інфекцію

Захворювання на ВІЛ-інфекцію охоплює три стадії: «період вікна»; безсимптомний період; стадія СНІДу (мал. 48).



Мал. 48. Стадії ВІЛ-інфекції та їхні ознаки

Важливо пам'ятати, що ВІЛ-інфіковані люди можуть:



- не мати жодних симптомів захворювання протягом багатьох років;
- добре почуватись і мати здоровий вигляд;
- активно рухатися, працювати, мати нормальній апетит;
- боротися з інфекціями, наприклад хворіти на грип і швидко одужувати;
- не знати, що вони інфіковані, й інфікувати інших людей.

## **Як захиститися від ВІЛ**

Заходи профілактики ВІЛ-інфікування здійснюються на державному та індивідуальному рівнях.

### ***Профілактика ВІЛ/СНІДу на державному рівні***

Державні установи проводять тестування на ВІЛ-інфекцію, здійснюють контроль за донорськими органами та кров'ю, забезпечують дотримання заходів безпеки у медичних закладах, щоб уникнути інфікування через нестерильні інструменти.



Пітер Піот

Уповільнити поширення ВІЛ-інфекції можна і завдяки доступу до антиретровірусної терапії (АРТ), передусім для вагітних жінок, щоб запобігти передачі ВІЛ від матері до дитини.

Профілактична освіта — один із найефективніших заходів протидії епідемії. «Нині на кожних двох людей, які починають антиретровірусну терапію, припадає п'ять нових випадків зараження. Якщо не зробимо негайних кроків для інтенсифікації профілактики ВІЛ, ми не зможемо втримати досягнення останніх років, і політика універсального доступу виявиться просто честолюбним наміром», — зазначив колишній директор Об'єднаної програми ООН з ВІЛ/СНІДу Пітер Піот.

### ***Формула індивідуального захисту***

На індивідуальному рівні ризику ВІЛ-інфікування можна уникнути або суттєво зменшити його за допомогою простої формули: «Утримання, вірність, презерватив, стерильність».

*Утримання* — відсутність сексуальних контактів.

*Вірність* — взаємна вірність подружжя або неінфікованих сексуальних партнерів.

*Презерватив* — необхідність використання презервативів щоразу, коли є хоча б найменший сумнів щодо ВІЛ-статусу сексуального партнера.

*Стерильність* — уникання користування нестерильними медичними та косметичними інструментами, які колуть або ріжуть.

Найбільш надійним захистом від ВІЛ та інших ІПСШ є утримання від статевих стосунків і взаємна вірність неінфікованих статевих партнерів (подружжя). Адже жоден із контрацептивів не гарантує стовідсotкового захисту від ІПСШ, хоча за їх правильного підбору і використання ризик інфікування суттєво зменшується. Щодо деяких ІПСШ, які іноді передаються під час побутових контактів, важливо дотримуватися правил особистої гігієни.



Які складові формулі особистого захисту є особливо актуальними для людей різного віку і сімейного стану (підлітків, подружжя...)? Як ви думаете, чому?

## Діагностика ВІЛ та гепатитів В і С

ВІЛ уражує імунну систему, що захищає організм від інфекцій, тому діагностувати ВІЛ-інфекцію за симптомами неможливо, адже це симптоми того захворювання, яке виникне на тлі імунного дефіциту.

Тестування на антитіла — єдиний достовірний спосіб дізнатися про наявність чи відсутність ВІЛ в організмі людини.

Тестування можна пройти в усіх центрах боротьби з ВІЛ/СНІДом, у багатьох державних і приватних медичних закладах. Воно є добровільним, анонімним, конфіденційним і безкоштовним.

- *Добровільність* — означає, що ніхто не має права змусити людину пройти обстеження на ВІЛ-інфекцію, однак для донорів крові та деяких категорій медиків і науковців воно є обов'язковим.
- *Анонімність* — означає, що людина не зобов'язана називати своє ім'я, якщо вона цього не бажає.
- *Конфіденційність* — стосується результатів тестування: пацієнт має право на збереження лікарської таємниці. Розголошення діагнозу без його згоди карається законом.
- *Безкоштовність* — означає, що у державних медичних закладах цей аналіз роблять безоплатно.

До тестування і після нього пропонують консультацію. Консультант пояснює процедуру проведення тесту, повідомляє, коли будуть готові результати. У разі негативного результату інформує про шляхи зараження і методи захисту від ВІЛ. Якщо тест позитивний, консультант надає психологічну підтримку і налаштовує пацієнта на необхідні практичні дії.

Інфікування гепатитами В і С протікає майже непомітно. Вірус передається статевим шляхом та через забруднені кров'ю інструменти, медичні та побутові (стоматологічні маніпуляції, манікюр, татуаж, пристрій для гоління, зубна щітка). Тест на вірусні гепатити мають робити усі: людина перебуває у групі ризику доти, доки не знає, інфікована вона чи ні. Гепатит В і С лікують ефективно, тестування безкоштовне.

## Особлива місія

Ви належите до першого покоління громадян України, які отримують ґрунтовну профілактичну освіту. Завдяки цьому багато знаєте про проблему ВІЛ/СНІДу. Пам'ятайте про покладену на вас місію — передавати свої знання іншим. З огляду на це треба вчитися відповідати на складні запитання, знати достовірні джерела інформації, розвивати навички адвокації.



Потренуйтесь відповідати на складні запитання:

- прочитайте запитання і відповіді на с. 178;
- підгответе по одному запитанню з цієї теми і поставте його будь-кому з групи;
- обговоріть можливі варіанти відповіді на запитання.

- 3:** Чи можна інфікуватися ВІЛ, займаючись контактними видами спорту, наприклад боксом чи футболом?
- B:** Не зафіковано жодного випадку, коли людина, яка займається контактними видами спорту, інфікувалася б або заразила інших людей. Яскравий приклад — баскетболіст Мейджик Джонсон, який спочатку покинув великий спорт, а потім повернувся. Гіпотетично зараження може відбутися, якщо кров ВІЛ-позитивного спортсмена потрапить на рану іншого. З огляду на це у разі виникнення кровотечі доцільно виконати такі процедури: зупинити кровотечу, а потім обробити рану антисептиком і закрити її пластирем або пов'язкою. Допомогу травмованому треба надавати в захисних рукавичках.
- 3:** Скільки може тривати безсимптомний період ВІЛ-інфекції, якщо людина не приймає антиретровірусних препаратів?
- B:** За даними американського дослідження, симптоми СНІДу з'явилися:
- до кінця першого року — у 0 %;
  - третього року — у 3 %;
  - п'ятого року — у 12 %;
  - восьмого року — у 36 %;
  - десятого року — у 53 %;
  - чотирнадцятого року — у 68 % пацієнтів.
- 3:** Чи завжди тест на антитіла показує достовірний результат?
- B:** Результати тесту достовірні на 99 %. Але в «період вікна» він не виявить захворювання. Отже, якщо результат аналізу, зробленого в перші тижні після можливого інфікування, негативний, через три місяці треба повторити його (між тестами слід унеможливити ризик зараження).
- 3:** Чи всім треба проходити тестування на ВІЛ?
- B:** Якщо людина жодного разу не потрапляла в ризикований ситуацію (наприклад, не вживала наркотиків, не мала статевих стосунків), вона не повинна хвилюватись і робити тест на ВІЛ. Якщо ні, варто це зробити, щоб надалі почуватися спокійно. Якщо ж тест виявить ВІЛ-інфекцію, слід отримати консультацію лікаря, виконувати його призначення, стежити за своїм здоров'ям. Важливо також вжити необхідних заходів для захисту інших людей.
- 3:** Чи треба повідомляти всім про свій ВІЛ-позитивний статус?
- B:** За законом людина не зобов'язана цього робити в школі, на роботі й навіть у поліклініці, наприклад у стоматолога. Лікарі повинні вживати однакових заходів безпеки стосовно будь-якого пацієнта (так, наче кожен із них є ВІЛ-інфікованим). Однак існує відповідальність за навмисне зараження небезпечними хворобами. Тому якщо хтось, знаючи про свій ВІЛ-позитивний статус, не повідомив про це сексуальному партнеру й інфікував його, він може бути притягнений до кримінальної відповідальності.



Запитайте батьків і друзів, що вони хотіли б дізнатися про ВІЛ і СНІД. Запишіть їхні запитання, підгответе відповіді на них.

Держава усвідомлює особливі потреби підлітків і молоді в інформації щодо здоров'я, а також в індивідуальних медичних і психологічних послугах. Тому у столиці та в багатьох обласних центрах України відкривають якісно нові медичні заклади — клініки, дружні до молоді.

Тут працює кваліфікований персонал: психолог, гінеколог, дерматолог. Повага і доброзичливе ставлення до підлітків — головний принцип роботи клініки. Ти можеш зателефонувати до клініки, і тобі повідомлять, коли краще приїхати. Усі послуги клініки безкоштовні.



**Головне управління охорони здоров'я  
та медичного забезпечення**

**Дитяча клінічна лікарня  
Дружня клініка  
для молоді**

**Дитячий фонд ООН**



Дізнайся адреси і телефони психологічних та соціальних служб, кабінетів довіри, які є в місті чи селі або в найближчому районному (обласному) центрі.

Виокремлюють три шляхи передачі ВІЛ-інфекції: через кров, незахищенні статеві стосунки, від інфікованої матері до дитини.

Достовірно відомо, що ВІЛ не передається під час побутових контактів і спілкування.

Захворювання на ВІЛ-інфекцію охоплює три стадії: «період вікна», безсимптомний період, стадія СНІДу.

Заходи профілактики ВІЛ-інфікування здійснюються на державному та особистому рівнях. Формула особистого захисту: «Утримання, вірність, презерватив, стерильність».

Діагностувати ВІЛ-інфекцію за симптомами неможливо. Для цього треба провести тестування на антитіла до ВІЛ.





## § 26. ВІЛ/СНІД: ВИКЛИК ЛЮДСТВУ



У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся з положеннями законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу;
- проаналізуйте причини та наслідки стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних, вчитиметься захищати їхні права;
- обговорите, які цінності підвищують рівень захищеності в умовах епідемії та формують толерантне ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.



За результатами домашнього завдання наведіть статистику перебігу епідемії у світі, в Україні та у вашому регіоні.

Відтоді, як було відкрито ВІЛ, минуло майже 30 років. За цей час епідемія ВІЛ/СНІДу охопила планету. Найбільше постраждали регіони, які не спромоглися мобілізувати ресурси і політичну волю на подолання епідемії. Серед них – країни Центральної та Південної Африки. Нині вони платять дуже високу ціну за бездіяльність своїх урядів – мільйони жертв і економічний занепад, адже епідемія ВІЛ/СНІДу загрожує економікам цих країн не менше, ніж здоров’ю населення.

Останніми роками на мапі світу з’явилися нові гарячі точки епідемії: Індія, країни Східної Європи і Центральної Азії. На жаль, Україна належить до країн «нової хвилі», які найбільше потерпають від епідемії.

На середину 2016 р. в Україні офіційно зареєстровано близько 290 тис. випадків ВІЛ-інфікування, майже 40 тис. українців померли від СНІДу. Та офіційну статистику з ВІЛ/СНІДу часто називають верхівкою айсберга, оскільки вона враховує лише тих, хто пройшов тестування на ВІЛ. Реальну кількість людей, які живуть з ВІЛ, і тих, хто помер від СНІДу, можна визначити лише приблизно.



За оцінками експертів, в Україні інфіковані 1,63 % дорослого населення. Це означає, що епідемія набирає загрозливих масштабів. Занепокоєння викликає той факт, що ВІЛ-інфекція виходить за межі вразливих груп і швидко поширяється статевим шляхом серед широких верств населення. Якщо раніше ця інфекція асоціювалася зі споживачами ін’екційних наркотиків і представникамиекс-бізнесу, то сучасне «обличчя» ВІЛ/СНІДу – це переважно обличчя соціально благополучної молодої жінки та її дитини.

## **Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу**

Ефективні заходи боротьби з епідемією ВІЛ/СНІДу ґрунтуються на визнанні й захисті прав людини на рівні держави. Коли права люди-ни захищено, інфікується менше людей, а ВІЛ-позитивні та їхні родини легше долають труднощі, пов'язані з хворобою.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії. Воно гарантує право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ-інфекцію, збереження лікарської таємниці, соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ. Проблема в тому, що іноді положення цього законодавства порушують або бракує коштів для їх реалізації.



Ознайомтеся з деякими статтями Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ» (2011 р.). Обговоріть положення цього документа, які:

- забезпечують право молоді на профілактичну освіту;
- гарантують дотримання прав і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ;
- встановлюють правову відповідальність за дискримінацію ВІЛ-позитивних пацієнтів.

### **Стаття 4. Держава гарантує забезпечення:**

- 1) пріоритетності в профілактиці поширення ВІЛ-інфекції інформаційно-роз'яснювальної роботи з населенням щодо принципів здорового та морального способу життя, духовних цінностей і відповідальної поведінки у сфері сексуальних стосунків;
- 2) пропаганди здорового способу життя;
- 4) доступності та належної якості тестування з метою виявлення ВІЛ-інфекції, у тому числі анонімного, з наданням попередньої та подальшої консультативної допомоги, а також забезпечення безпеки тестування для обстежуваної особи та персоналу, який його проводить;
- 5) регулярного інформування населення, у тому числі через засоби масової інформації, про причини зараження, шляхи передачі ВІЛ-інфекції, важливість здорового та морального способу життя для запобігання зараженню ВІЛ-інфекцією, заходи та засоби профілактики захворювання на ВІЛ-інфекцію, а також про можливості діагностики та лікування;
- 6) включення питань щодо профілактики ВІЛ-інфекції, здорового та морального способу життя, духовних цінностей, відповідальної поведінки у сфері сексуальних стосунків, традиційних сімейних цінностей, лікування, догляду та підтримки людей, які живуть з ВІЛ, та їх близьких, а також щодо неприпустимості дискримінації таких людей та необхідності формування толерантного ставлення до них до відповідних навчальних програм для середніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладів;

- 9) інформаційно-роз'яснювальної та реабілітаційної роботи, у тому числі із зауваженням представників громадських, благодійних та релігійних організацій, серед осіб, які вживають наркотичні засоби та психотропні речовини ін'єкційним способом, з метою протидії поширенню ВІЛ-інфекції;
- 11) вільного доступу до послуг з профілактики передачі ВІЛ-інфекції від ВІЛ-інфікованих вагітних жінок їхнім новонародженим дітям;
- 13) реалізації послідовної політики, спрямованої на формування толерантного ставлення до людей, які належать до груп підвищеного ризику щодо інфікування ВІЛ, та людей, які живуть з ВІЛ;
- 15) соціального захисту людей, які живуть з ВІЛ, членів їхніх сімей, медичних, соціальних та інших працівників, зайнятих у сфері запобігання захворюванню на ВІЛ-інфекцію, а також надання людям, які живуть з ВІЛ, необхідної медичної допомоги та соціальних послуг;

**Стаття 14.** Рівність перед законом та заборона дискримінації людей, які живуть з ВІЛ, та осіб, які належать до груп підвищеного ризику щодо інфікування ВІЛ.

- 1. Люди, які живуть з ВІЛ, та особи, які належать до груп підвищеного ризику щодо інфікування ВІЛ, — громадяни України, іноземці та особи без громадянства, які постійно проживають в Україні, особи, які звернулися за наданням статусу біженця та яким надано статус біженця в Україні, шукачі притулку, іноземці та особи без громадянства, які на законних підставах тимчасово перебувають на території України, користуються всіма правами та свободами, передбаченими Конституцією та законами України, іншими нормативно-правовими актами України.
- 2. Держава гарантує надання всім людям, які живуть з ВІЛ, та особам, які належать до груп підвищеного ризику інфікування ВІЛ, рівних з іншими громадянами можливостей для реалізації їхніх прав, зокрема в частині можливості адміністративного та судового захисту своїх прав.
- 3. Дискримінація особи на підставі наявності в ней ВІЛ-інфекції, а також належності людини до груп підвищеного ризику інфікування ВІЛ забороняється. Дискримінацією вважається дія або бездіяльність, що у прямий чи непрямий спосіб створює обмеження, позбавляє належних прав особу або принижує її людську гідність на підставі однієї чи кількох ознак, пов'язаних з фактичною чи можливою наявністю в ней ВІЛ, або дає підстави віднести особу до груп підвищеного ризику інфікування ВІЛ.

**Стаття 24.** Порушення законодавства у сфері запобігання поширенню ВІЛ-інфекції тягне за собою дисциплінарну, цивільно-правову, адміністративну або кримінальну відповідальність у встановленому законом порядку.

## Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних

Світ, в якому понад 40 мільйонів людей живуть з ВІЛ, не може відгородитися від них. Але й нині стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних є поширеним явищем.

**Стигма** (тавро) — уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними. Про СНІД склалося уявлення, що це хвороба тих, хто вживає ін'єкційні наркотики, працівників секс-бізнесу і гомосексуалів. Тому коли дізнаються, що хтось є ВІЛ-позитивним, до нього починають ставитися з відразою.

Таке ставлення не має реальних підстав. Адже частину людей, особливо на початку епідемії, було заражено під час переливання інфікованої крові або в лікарні. Діти інфікуються здебільшого ще до свого народження. Багато людей заразилися, перебуваючи у шлюбі й зберігаючи подружню вірність.

Найбільша небезпека стигми в тому, що людина може подумати: «Я не вживаю наркотиків і не працюю у секс-бізнесі. Мене це не стосується, мені нічого не треба знати про ВІЛ і СНІД». Але це не так! Найбільше ризикують ті, хто не обізнаний зі шляхами передачі ВІЛ і методами захисту від нього або не хоче застосовувати ці знання на практиці.

Стигма у дії — це вже **дискримінація** (порушення або позбавлення людини будь-яких її прав через колір шкіри, стать чи стан здоров'я). Дискримінація ВІЛ-позитивних людей має різні форми і прояви: від вимог ізолювати їх від суспільства до звільнень із роботи, неприйняття до школи, погроз і образ на їхню адресу.

Дехто вважає, що людей із ВІЛ треба ізолювати, як, наприклад, хворих на дизентерію. Але, як уже зазначалося, ВІЛ — це інфекція, шляхи передачі обмежені, і тому нема потреби ізолювати хворих. Ізоляція такої кількості людей була б жорстокою, а головне — безглуздою, оскільки не дала б жодних позитивних результатів. Якщо люди покладуть відпо-

### Причини стигми і дискримінації:

- недостатня обізнаність;
- міфи про шляхи передачі ВІЛ;
- обмежений доступ до лікування;
- безвідповідальні повідомлення у ЗМІ;
- поширеність соціальних страхів;
- табу, пов'язані з сексуальністю, хворобами, смертю.

### Наслідки стигми і дискримінації:

- негативний вплив на здоров'я ВІЛ-позитивних людей (низька самооцінка, депресія, відчай, зниження функції імунної системи);
- ігнорування людиною свого реального або потенційного ВІЛ-статусу;
- порушення прав і свобод людини у сфері охорони здоров'я, праці, освіти;
- послаблення зусиль, спрямованих на боротьбу з ВІЛ / СНІДом.

відальність за свою безпеку на державу, а самі не захищатимуться, наприклад, під час статевих контактів, вони дуже ризикуватимуть. ВІЛ не має специфічних симптомів, наприклад таких, як висипка або інші зовнішні ознаки. Людина може багато років жити з ВІЛ, на вигляд бути цілком здорововою та, нічого не знаючи про це, інфікувати інших.

Нерідко можна почути: «Добре, нехай собі живуть, але не ходять до школи, в якій навчаються наші діти, не працюють на наших підприємствах, не роблять зачіску в наших перукарнях, не лікують зуби в нашій поліклініці». Від подібних проявів дискримінації потерпає переважна більшість людей, які живуть з ВІЛ, їхні дружини і чоловіки, батьки і діти, родичі і друзі. Насправді ці вимоги також продиктовані небажанням щось змінювати в собі. Та якщо хоч на мить уявити наслідки цього, то починаєш розуміти, що перекладання відповідальності за своє здоров'я на інших не зменшує, а навпаки, збільшує ризики інфікування.

Стигма і дискримінація сприяють поширенню епідемії. Ці ганебні явища вбивають ВІЛ-позитивних людей у прямому значенні цього слова. Адже їхнє здоров'я залежить від стану імунної системи, а зневажливі висловлювання не лише принижують гідність людини, а й ослаблюють уражений вірусом імунітет. Це науково доведений факт.



Потренуйтеся захищати права ВІЛ-позитивних людей:

- прочитайте запитання і відповіді;
- підгответе по одному запитанню і поставте його будь-кому з групи;
- обговоріть можливі варіанти ваших відповідей.

**3:** Чи може ВІЛ-позитивний педагог працювати у школі й чи зобов'язаний він повідомити директору про свій діагноз?

**B:** Діагноз ВІЛ-інфекція не є перепоною для будь-якої професійної діяльності. Розголошення ВІЛ-статусу — особиста справа кожного. Людина приймає це рішення, зважуючи всі «за» і «проти». Найчастіше добровільно розголошують свій діагноз відомі люди, які прагнуть зробити внесок у боротьбу зі стигмою і дискримінацією ВІЛ-позитивних. За законом ВІЛ-позитивна особа зобов'язана повідомити про це лише своєму сексуальному партнеру.

**3:** Мій знайомий хоче лікувати зуби в сучасній клініці, але там відмовляють ВІЛ-позитивним. Чи доведеться йому відповісти за те, що він не повідомить лікарю про свій діагноз?

**B:** Закон не передбачає такої відповідальності. Усі лікарі мають дотримуватися однакових заходів безпеки стосовно своїх пацієнтів — так, наче кожен із них інфікований.

**3:** Мені сказали, що оскільки я ВІЛ-позитивний, то не зможу поїхати за кордон навіть у турпоїздку. Але як у тур-агентстві дізнаються про це? Може, в лікарні поставлять штамп у моєму паспорті?

**B:** Жодної відмітки у паспорті не роблять. Лише деякі країни вимагають довідку про ВІЛ-статус для отримання візи. Отже, ви можете мандрувати світом і жити повноцінним життям.

## Об'єднання заради життя

Як свідчить досвід, епідемія ВІЛ/СНІДу здатна пробуджувати най-ріші і найкращі людські якості. Найгірші якості виявляються тоді, коли ВІЛ-позитивні стають жертвами стигми і дискримінації з боку рідних, друзів, знайомих, сусідів, лікарів, учителів чи державних службовців. А найкращі — коли люди об'єднуються для боротьби з бездіяльністю уряду чи окремих осіб для надання допомоги і догляду за тими, хто живе з ВІЛ.

Важливо злагнути, що епідемію можна здолати лише об'єднаними зусиллями міжнародної спільноти, урядів усіх країн світу, державних установ, бізнесу, громадських організацій, кожної місцевої громади, родини і кожної людини незалежно від її ВІЛ-статусу.



1. Які ВІЛ-сервісні організації діють у вашому місті (районі)? Які акції вони організували?

2\*. Символом єднання у боротьбі з ВІЛ-СНІДом з 1991 року є червона стрічка. Пригадайте, з якою метою її було створено та яка подія закарбувала в пам'яті людей червону стрічку.

## Моральні цінності у боротьбі з ВІЛ/СНІДом

На долю вашого покоління випало серйозне випробування — створити сім'ю і виховати здорових дітей в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу. Попередні покоління людства не знали подібних загроз. Але те, що найбільше цінувалось у всі часи — дошлюбна цнотливість і подружня вірність, — допоможе і вам. Адже це найкращий захист від ВІЛ. Як і золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе». Воно додасть сили протидіяти дискримінації та підтримувати людей, які цього потребують.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу. Проблема в тому, що іноді положення цього законодавства порушують або бракує коштів для їх реалізації. Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних людей порушує їхні права у сфері охорони здоров'я, праці, освіти, послаблює зусилля, спрямовані на боротьбу з епідемією, перешкоджає ефективній профілактиці.

Одвічні моральні цінності зменшують уразливість молоді в умовах епідемії та сприяють захисту прав людей, які живуть з ВІЛ.

## ПІДСУМКОВІ ЗАВДАННЯ ДО ГЛАВИ 1 РОЗДІЛУ 4



1. Об'єднайтесь у сім команд. Розподіліть між собою параграфи 20–26 підручника і складіть концептуальні карти пам'яті для кожного з них.



2. По черзі зробіть повідомлення і продемонструйте підготовлені командами концептуальні карти за матеріалом параграфів 20–26.

3. Складіть із підготовлених концептуальних карт колаж і розмістіть його на видному місці у класі.

§ 20. Ефективне спілкування

§ 21. Формування здорових стосунків

§ 22. Чистота речів

§ 23. Репродуктивне здоров'я молоді

§ 24. Шкода майбутніх батьків

§ 25. ВІЛ / СНІД:  
виклик людини

§ 26. ВІЛ / СНІД:  
виклик навколо



Підсумуйте головне з того, що ви вивчали у главі 1 розділу 4.

## ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Ознаками соціальної зрілості є:
  - а) матеріальна незалежність;
  - б) сформованість організму;
  - в) здатність приймати виважені рішення;
  - г) здатність налагоджувати і підтримувати здорові стосунки;
  - і) спроможність створити і утримувати родину;
  - д) здатність свідомо керувати своїми емоціями і поведінкою.
2. Для ефективного спілкування важливо:
  - а) висловлювати зацікавленість у спілкуванні;
  - б) поважати особистий простір співрозмовника;
  - в) постійно говорити або тільки слухати;
  - г) використовувати парафраз;
  - і) дивитися в очі співрозмовнику.
3. Першою стадією захворювання на ВІЛ-інфекцію є:
  - а) «період вікна»;
  - б) безсимптомний період;
  - в) стадія СНІДу.
4. Ситуації, в яких існує високий ризик інфікування ВІЛ, це:
  - а) бути покусаним тим самим комаром;
  - б) спільно користуватися посудом;
  - в) робити ін'єкції одним шприцом;
  - г) користуватися громадськими вбиральннями;
  - і) їздити у переповненому транспорті.
5. Принцип тестування на ВІЛ, який означає, що людина не зобов'язана називати своє ім'я, якщо вона цього не бажає, має назву:
  - а) добровільність;
  - б) анонімність;
  - в) конфіденційність.

Правильні відповіді:

1 а, і; 2 а, 6, і; 3 а; 4 б; 5 6.



1. Розкрийте значення наведених у рамочці термінів.
2. Прочитайте речення 1–8 і перевірте, чи правильно вжито підкresлені у тексті терміни. Запишіть у зошиті правильні відповіді.

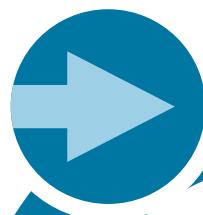
- |                |                  |
|----------------|------------------|
| a) спілкування | r) токсоплазмоз  |
| b) стосунки    | d) краснуха      |
| v) кооперація  | e) стигма        |
| g) компроміс   | є) дискримінація |

1. Спілкування — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.
2. Кооперація — це процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.
3. Компроміс — це розв'язання проблеми у стосунках шляхом взаємних поступок.
4. Стосунки — це об'єднання зусиль заради спільної мети.
5. Токсоплазмоз — це вірусна інфекція, що передається повітряно-крапельним шляхом.
6. Краснуху спричиняє паразит, який може міститися в сирому м'ясі, котячих екскрементах і землі.
7. Стигма — це порушення або позбавлення людини будь-яких її прав через колір шкіри, стать чи стан здоров'я.
8. Дискримінація у перекладі з грецької означає «тавро».

Правильні відповіді:

1 6; 2 a; 3 r; 4 b; 5 v; 6 t; 7 e; 8 є.

## Глава 2. Сучасний комплекс проблем безпеки





## § 27. РІВНІ, ВИДИ І ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, від чого залежить безпека людини;
- проаналізуете сучасний комплекс проблем безпеки;
- потренуєтесь визначати рівень ризику свого життя.



Небезпека — це будь-яке явище, здатне заподіяти шкоду життєво важливим інтересам людини. Наведіть приклади небезпечних ситуацій природного, техногенного і соціально-го походження.

### Безпека — базова потреба людини

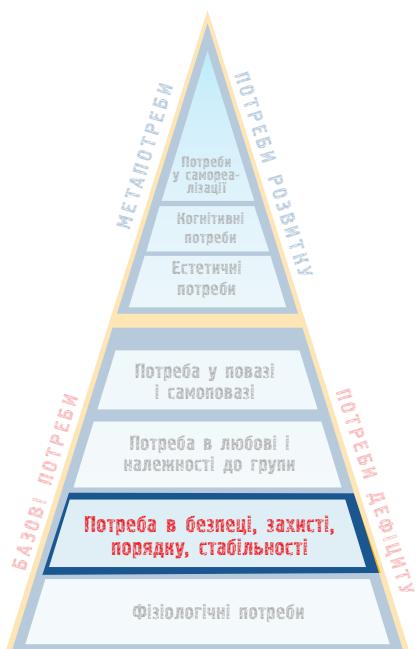
Безпека — це відсутність загроз життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю і добропуту. Безпека належить до базових людських потреб і є потребою дефіциту. Це означає, що доки людина не почувається

безпечно, вона не може належним чином дбати про потреби вищого порядку — соціальні та духовні.

І навпаки, навіть мінімальне відчуття безпеки породжує прагнення до соціальних зв'язків. Задоволення потреб у повазі та визнанні підвищує рівень соціальної безпеки. Адже в такому разі особисті інтереси людини збігаються з інтересами соціального оточення і підтримуються ним.

Найвищою потребою людини є духовний розвиток, що спонукає її дбати не лише про безпеку свою та близьких, а й про безпеку наступних поколінь і всього живого на Землі.

Абсолютна безпека, як і абсолютне здоров'я, є категорією теоретичною, адже ніхто цілковито не захищений від випадкових небезpieczeń, наприклад від імовірності потрапити у ДТП.



## Від чого залежить безпека людини

Індивідуальний рівень безпеки залежить від самої людини: як вона вміє передбачати небезпеки і уникати їх, раціонально діяти у небезпечній ситуації, від її характеру й особистих якостей. Наприклад, оптимізм і віра у власні сили допомагають вижити в екстремальній ситуації, а така риса характеру, як поміркованість, — уникати зайвих ризиків. І навпаки, пессімізм відбирає сили і надію, а звичка «ходити по краю» перетворює життя на суцільний екстрим.

Однак безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві. Загалом поведінка людини дає їй змогу лише реалізовувати (чи не реалізовувати) суспільний рівень безпеки.

Загальним показником рівня безпеки в суспільстві є середня тривалість життя. У процесі розвитку цивілізації цей показник невинно зростав. Зокрема, у Стародавньому Єгипті середня тривалість життя становила 22 роки. Небагато єгиптян доживали до 40–45 років через те, що пили неочищено воду з Нілу і використовували її для інших потреб. В умовах спекотного клімату це спричиняло епідемії, від яких масово гинули люди.

Нині середня тривалість життя у найрозвиненіших країнах світу майже досягла свого біологічного максимуму (мал. 49).

- 
1. Назвіть чинники, що знижують рівень суспільної безпеки (бройні конфлікти, високий рівень безробіття...).
  2. Назвіть чинники, які підвищують рівень безпеки в суспільстві (економічна стабільність, санітарний контроль...).

Стародавній Єгипет	Стародавній Рим	Російська імперія (XIX ст.)	СРСР (XX ст.)	Японія, Західна Європа (початок XXI ст.)
22 роки	24 роки	35 років	72 роки	79–80 років

Мал. 49

## Рівні безпеки

В усі часи батьки, вчителі навчали дітей особистої безпеки: як уникати небезпек, вести здоровий спосіб життя, як правильно поводитися в екстремальних ситуаціях, надавати домедичну допомогу.

Дехто може подумати, що цього достатньо, що світ, правду кажучи, не змінився. Виники, звісно, нові небезпеки, пов'язані з наслідками технічного прогресу, але створено й служби, які допомагають людям у нових умовах, наше життя стає безпечнішим і комфортнішим.

Однак нині людство вступило в нову епоху свого розвитку. Тепер безпека кожного залежить не лише від його поведінки і від рівня безпеки в суспільстві (національної безпеки), а й від безпеки всього людства і біосфери загалом. Додавши загрозу зіткнення планети з великим метеоритом чи кометою, матимемо сучасний комплекс проблем безпеки.



1. За допомогою мал. 50 (с. 193) назвіть рівні та види загроз.
2. Назвіть рівні та види заходів безпеки.
- 3\*. Проаналізуйте взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки.

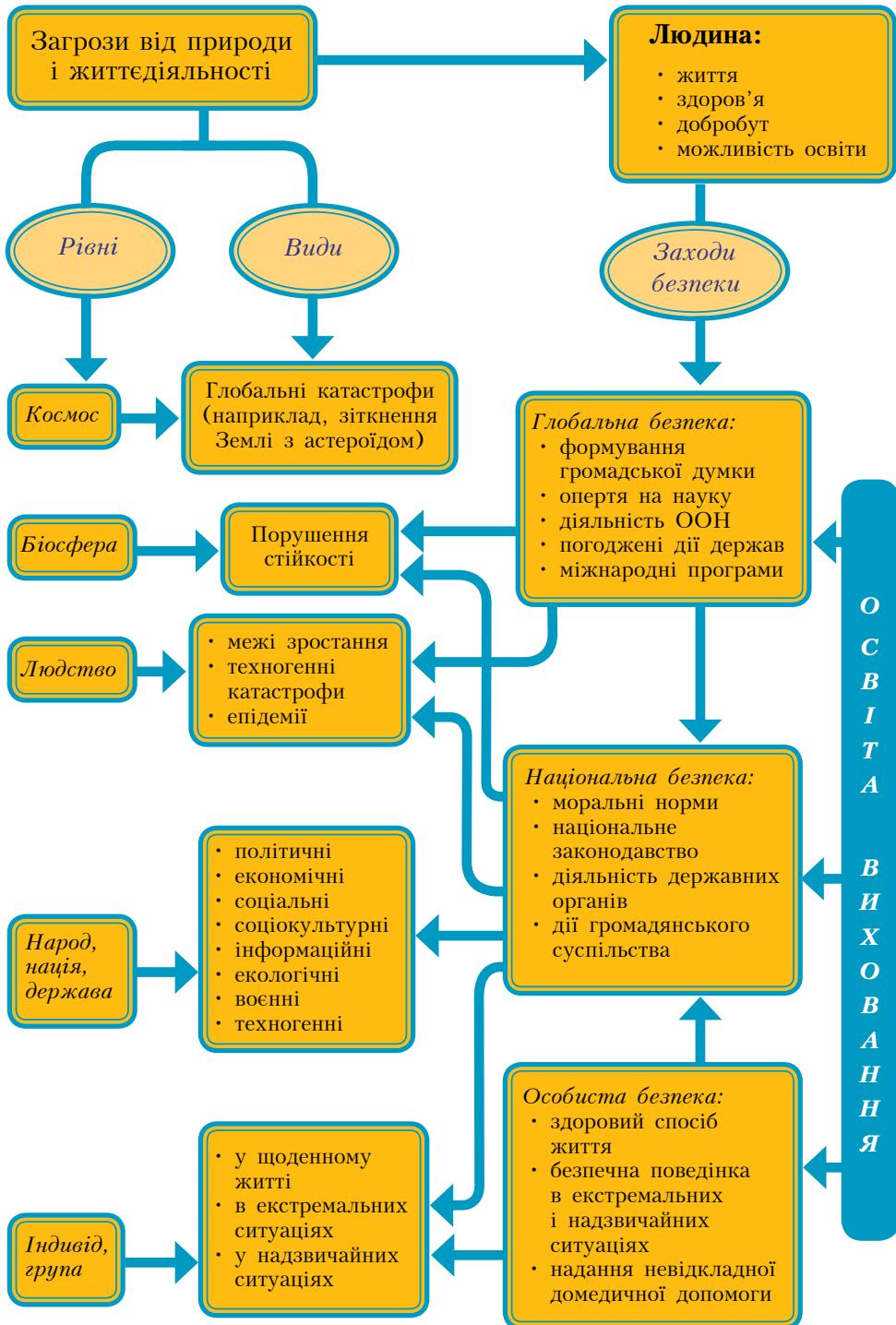
Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиками. Найважливішим для особистої безпеки є вміння адекватно оцінювати ризики. Потренуйте це вміння, виконуючи практичну роботу.



1. Використовуючи метод мозкового штурму, наведіть приклади життєвих ситуацій, в яких існує загроза життю чи здоров'ю ваших однолітків (катання на велосипеді без шолома, користування газовою плитою...).
2. Назвіть ризики, пов'язані з цими ситуаціями (катання на велосипеді — травма, ДТП; користування газовою плитою — отруєння газом, пожежа...).
3. Об'єднайтесь у пари, оцініть індивідуальний рівень ризику в цих ситуаціях (ризик низький, ризик середній, ризик високий) і поясніть одне одному, чому ви так думаете. Наприклад: «Катання на велосипеді без шолома для мене — високий рівень ризику, тому що я ніколи цього не робила і можу бути травмована».
4. Доповніть *табл. 10* за зразком і запишіть результати у зошиті. Поміркуйте, як ви можете підвищити рівень особистої безпеки.

Таблиця 10

Ризик низький	Ризик середній	Ризик високий
Їздити на велосипеді у парку в шоломі	...	Їздити на велосипеді без шолома на швидкісній автомагістралі
Повертатись увечері з кіно разом із друзями	...	...



Мал. 50. Сучасний комплекс проблем безпеки



1. Оцініть рівень безпеки в Україні за 10-балльною шкалою (0 балів – дуже низький, 10 – максимальний рівень захищеності).
2. Оцініть рівень особистої безпеки за 10-балльною шкалою.
3. По черзі назвіть і обґрунтуйте свої оцінки.



1. Проаналізуйте ризики на рівні громадської безпеки вашого місця проживання (міста, селища).
2. Поміркуйте, як можна підвищити рівень безпеки вашого міста або селища.

Людство вступило в нову епоху свого розвитку. Тепер безпека кожного залежить не лише від його особистої поведінки і рівня національної безпеки, а й від безпеки всього людства і біосфери в цілому. Індивідуальна безпека людини залежить від стану довкілля, її поведінки, рівня компетентності та особистих якостей.



## § 28. НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА УКРАЇНИ



У цьому параграфі ви:

- ознайомитеся із засадами національної безпеки України;
- дізнаєтесь про сфери національної безпеки;
- проаналізуете основні загрози національній безпеці України.



1. Використовуючи метод мозкового штурму, наведіть приклади загроз національній безпеці України.
2. Обговоріть, як пов'язана безпека вашого місця проживання із заходами безпеки на національному рівні.

### Засади національної безпеки України

Верховна Рада України 19 червня 2003 року ухвалила Закон України «Про основи національної безпеки України». Згідно з цим документом об'єктами національної безпеки є:

*громадянин* — їхні права і свободи;

*супільство* — його духовні та матеріальні цінності;

*держава* — її конституційний лад, суверенітет, територіальна цілісність і недоторканність кордонів.

Національна безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, супільства і держави. У законі визначено, зокрема, такі принципи забезпечення національної безпеки України:

- пріоритет прав і свобод людини і громадяніна;
- верховенство права;
- пріоритет договірних (мирних) засобів у розв'язанні конфліктів;
- чітке розмежування повноважень та взаємодія органів державної влади у забезпеченні національної безпеки;
- демократичний цивільний контроль над Воєнною організацією держави;
- використання в інтересах України міждержавних систем та механізмів міжнародної колективної безпеки.

Пріоритетами національних інтересів України є:

- гарантування конституційних прав і свобод людини і громадяніна;

- розвиток громадянського суспільства, його демократичних інститутів;
- захист державного суверенітету і територіальної цілісності;
- досягнення національної злагоди і стабільноті;
- створення соціально орієнтованої ринкової економіки;
- забезпечення екологічно безпечних умов життедіяльності громадян і суспільства;
- збереження та зміцнення науково-технічного потенціалу;
- зміцнення інтелектуального потенціалу українського народу, його фізичного і морального здоров'я;
- розвиток української нації, а також самобутності громадян усіх національностей, що становлять український народ;
- налагодження відносин з усіма державами;
- інтегрування в європейську і світову спільноту.

## **Сфери національної безпеки**

### ***Економічна безпека***

Економічна безпека — це здатність держави задовольняти потреби суспільства у необхідних товарах та послугах і створювати умови для сталого розвитку економіки в майбутньому.

До 1991 року економіка України була частиною народного господарства СРСР, що функціонувало за принципами планової економіки і мало дуже високий ступінь спеціалізації та кооперації. Наприклад, завод із виготовлення телевізорів міг отримувати кінескопи з Уралу, а корпуси — з Естонії чи Білорусі. Після розпаду СРСР розпочався процес формування національних економік, і більшість зв'язків було розірвано.

Україна взяла курс на розбудову ринкової економіки. Було здійснено масштабну приватизацію й ухвалено багато нових законів. На жаль, економічного спаду не вдалося уникнути: закрилися численні підприємства, працівники залишилися без роботи, а їхні родини — без засобів до існування. Це призвело до погіршення демографічної та соціальної ситуації в державі.

Демографічна ситуація є важливим показником економічної безпеки. Вона дає змогу оцінити наявні та майбутні трудові ресурси, а також вжити заходів для запобігання демографічній експансії інших народів.

За статистичними даними, у 1991–2015 рр. смертність в Україні переважала народжуваність, населення зменшилося на 9 мільйонів. Скоротився показник середньої тривалості життя. Спостерігається міграція за межі України громадян працездатного віку. В умовах інформаційного суспільства особливо небезпечним є «відтік мізків» — з України виїжджають представники інтелектуальної еліти: науковці та обдарована молодь.

Нині економічній безпеці України загрожують застарілі технології, корупція, економічні злочини, низька ефективність державного управління економікою, значні диспропорції в розвитку регіонів, політична нестабільність і недостатні обсяги інвестицій.

Великих економічних втрат Україна зазнала внаслідок агресії Російської Федерації та її втручання у всі сфери життя.

## Продовольча безпека

Важливою складовою економічної безпеки є продовольча безпека. Населення світу стрімко зростає, а отже, зростає й виробництво продовольства, однак не так стрімко.

Рівень продовольчої безпеки впливає на рівень соціального, політичного та економічного спокою в державі. Забезпеченість продуктами харчування залежить від багатьох чинників. На деякі з них люди не можуть вплинути (наприклад, погодні умови — повені, посухи).

Для запобігання продовольчим кризам створюються національні резерви стратегічних продуктів — зерна, цукру, м'яса тощо.



## Воєнна безпека

Є одним із найважливіших і водночас найдорожчих для народного господарства напрямів державної безпеки. Україна отримала у спадок від колишнього СРСР величезне військо, яке не здатна була утримувати на належному матеріальному та технічному рівні. Адже надмірні військові витрати лягали непосильним тягам на державний бюджет, і як наслідок — скорочувалися видатки на соціальні потреби.

Сучасна Україна потребує компактної, мобільної, добре підготовленої армії, здатної забезпечити обороноздатність держави в умовах агресії Російської Федерації.

З огляду на це відбувається процес реформування Збройних сил України відповідно до стандартів НАТО. Важливою складовою цієї реформи є запровадження контрактної служби в армії. Проходження військової служби у добровільному порядку (за контрактом) або за призовом здійснюється громадянами України, яким на момент призову виповнилося 18 років. Іноземці та особи без громадянства можуть проходити військову службу тільки за контрактом.



## Екологічна безпека

Екологічна безпека — напрям національної безпеки, що характеризується здатністю держави забезпечити сталій розвиток суспільства.

У 1986 р. в Україні сталася найбільша у світі екологічна катастрофа – аварія на Чорнобильській АЕС. Українською є екологічна ситуація у промислових регіонах – Донецькій, Дніпропетровській, Луганській, Запорізькій областях.



Забруднення довкілля негативно впливає на стан здоров'я людей. Зростає захворюваність, зменшується потенціал трудових ресурсів, знижується продуктивність праці.

Нейтралізація екологічних загроз потребує величезних ресурсів. Поліпшення стану екологічної безпеки неможливе без значних інвестицій у переоснащення виробництва, будівництво очисних споруд, збільшення соціальних витрат на охорону здоров'я.

## Інформаційна безпека

У будь-якому суспільстві існують такі важливі явища, як інформаційне поле і громадська думка. Масштаби інформаційних впливів і швидкість формування громадської думкиувесь час зростають. Нині завдяки впровадженню новітніх інформаційних технологій (супутникового зв'язку, телебачення, Інтернету) інформаційні поля окремих спільнот зливаються у гіантський інформаційний простір людства, що діє в режимі реального часу. Це означає, що інформація про будь-які важливі події стає миттєво доступною всьому світові.



Наявність глобального інформаційного простору – дуже позитивне явище, що сприяє взаємному збагаченню культур, посиленню зв'язків між народами та окремими людьми. Водночас це уможливлює інформаційну експансію інших держав, що становить реальну загрозу національній безпеці. Інформаційні війни є ознакою нашого часу, стають дієвою альтернативою навіть збройним конфліктам. Адже

нерідко за допомогою інформаційного пресингу можна сформувати бажану громадську думку й у такий спосіб вплинути на політичну ситуацію в іншій країні.



За допомогою інформації, наведеної на с. 199–201, назвіть основні загрози національної безпеці України. Наведіть конкретні приклади.

## **Загрози національній безпеці України**

### *У політичній сфері:*

- посягання на конституційний лад і державний суверенітет України;
- втручання у внутрішні справи України з боку інших держав;
- наявність сепаратистських тенденцій в окремих регіонах та у певних політичних сил в Україні;
- масові порушення прав громадян в Україні та за її межами;
- загострення міжетнічних і міжконфесійних відносин;
- порушення принципу розподілу влади;
- поширення корупції в органах державної влади;
- невиконання чи неналежне виконання законних рішень органів державної влади та місцевого самоврядування;
- відсутність ефективних механізмів забезпечення законності, правопорядку, боротьби зі злочинністю, особливо з її організованими формами, та тероризмом;
- прояви сепаратизму.

### *В економічній сфері:*

- істотне скорочення внутрішнього валового продукту;
- неефективність системи державного регулювання економічних відносин;
- нестабільність у правовому регулюванні відносин у сфері економіки;
- наявність структурних диспропорцій, монополізму виробників, перепон становленню ринкових відносин;
- нерозв'язаність проблеми ресурсної, фінансової та технологічної залежності національної економіки від інших країн;
- неконтрольований відплів за межі України інтелектуальних, матеріальних і фінансових ресурсів;
- криміналізація суспільства, діяльність тіньових структур.

### *У соціальній сфері:*

- низький рівень життя та соціальної захищеності значних верств населення;
- неефективність державної політики щодо подолання бідності;
- зниження можливостей здобуття якісної освіти представниками бідних прошарків суспільства;
- зниження рівня здоров'я населення, незадовільний стан системами його охорони;
- тенденції моральної та духовної деградації в суспільстві;
- неконтрольовані міграційні процеси в країні.

*У воєнній сфері:*

- посягання на державний суверенітет України та її територіальну цілісність;
- нарощування поблизу кордонів України угруповань військ та озброєнь, які порушують співвідношення сил, що склалося;
- військово-політична нестабільність, конфлікти в сусідніх країнах;
- можливість застосування ядерної зброї та інших видів зброї масового ураження проти України;
- зниження рівня боєздатності Збройних сил держави;
- політизація силових структур держави;
- створення та функціонування незаконних збройних формувань.

*В екологічній сфері:*

- значне антропогенне порушення і техногенна перевантаженість території України, негативні екологічні наслідки Чорнобильської катастрофи;
- неефективне використання природних ресурсів, широкомасштабне застосування екологічно шкідливих і недосконалих технологій;
- неконтрольоване ввезення в Україну екологічно небезпечних технологій, речовин і матеріалів;
- негативні екологічні наслідки оборонної і військової діяльності, що особливо відчутно в зоні антитерористичної операції на неконтрольованих Україною територіях.

*В науково-технологічній сфері:*

- невизначеність державної науково-технологічної політики;
- відплив інтелектуального та наукового потенціалу за межі України;
- науково-технологічне відставання України від розвинутих країн;
- зниження рівня підготовки висококваліфікованих наукових та інженерно-технічних кадрів.

*В інформаційній сфері:*

- прояви обмеження свободи слова та доступу до публічної інформації;
- невиваженість державної політики в інформаційній сфері;
- комп'ютерна злочинність і комп'ютерний тероризм;
- інформаційна експансія з боку інших держав;
- витік інформації, яка становить державну таємницю, та конфіденційної інформації, що є власністю держави;
- намагання маніпулювати суспільною свідомістю, зокрема через поширення недостовірної, неповної або упередженої інформації.

У зв'язку з агресією Російської Федерації та окупацією частини території України Рада національної безпеки і оборони України у травні 2015 року схвалила Стратегію національної безпеки і оборони.

*Стратегія національної безпеки України розрахована на термін до 2020 року. Основними її цілями є:*

- мінімізація загроз державному суверенітету та створення умов для відновлення територіальної цілісності України у межах міжнародно визнаного державного кордону;
- відновлення мирного розвитку Української держави;
- набуття нової якості економічного й гуманітарного розвитку, забезпечення інтеграції України до Євросоюзу та її майбутнього як демократичної, правової, соціальної держави.

*Стратегія відносить до основних загроз національній безпеці:*

- агресивну політику Російської Федерації;
- неефективність системи забезпечення національної безпеки України;
- корупцію та неефективну систему державного управління;
- економічну кризу, виснаження фінансових ресурсів держави, зниження рівня життя населення;
- загрози енергетичній, інформаційній, екологічній і техногеній безпеці.



1. Як Україна намагається розв'язати проблему окупованих територій?

2\*. Які заходи вживаються для захисту інформаційного простору держави?

Національна безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства і держави. Пріоритетними національними інтересами України є створення громадянського суспільства, забезпечення прав і свобод людини, досягнення національної злагоди і стабільності, зміцнення Збройних сил України, повернення окупованих територій, забезпечення державного суверенітету, налагодження відносин з усіма державами, інтегрування в європейську і світову спільноту тощо.



## § 29. РОЗВИТОК ЛЮДСТВА І ГЛОБАЛЬНІ НЕБЕЗПЕКИ



У цьому параграфі ви:

- обговорите наслідки технічного прогресу;
- дізнаєтесь ознаки нової епохи;
- ознайомитеся з глобальними загрозами, породженими життєдіяльністю людини.

У другій половині ХХ століття ейфорія від досягнень науково-технічної революції (НТР) була затмінена багатьма негативними наслідками, які несла з собою НТР.



1. Назвіть позитивні наслідки науково-технічного прогресу (швидкий транспорт, побутові зручності, Інтернет, мобільний зв'язок...).
2. Назвіть негативні наслідки технічного прогресу, які відчуваєте на собі (погіршення якості питної води, забруднення повітря, закриття пляжів, купи сміття в лісі...).
- 3\*. Щодня із засобів масової інформації дізнаємося про загрозу глобального потепління, енергетичну кризу, знищенні екваторіальних лісів, поширення пустель і спричинені цими явищами соціальні негаразди — голод, війни за ресурси, масові міграції, зростання расової нетерпимості. Пригадайте й обговоріть кілька таких повідомлень.

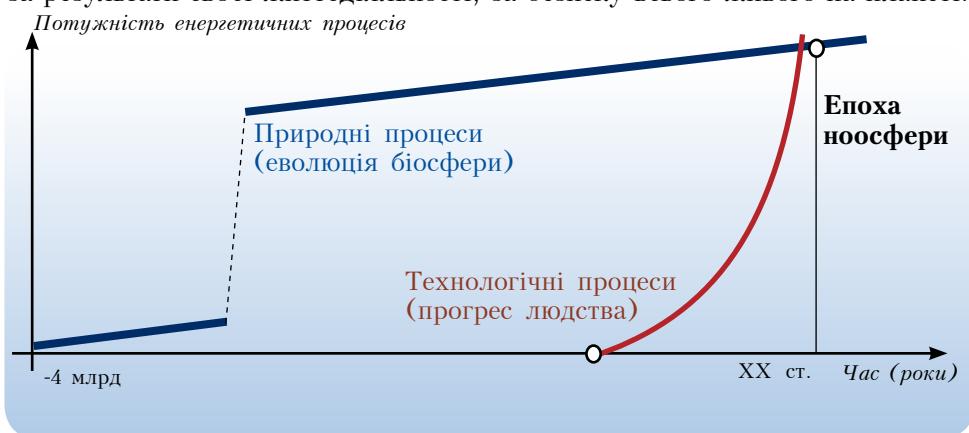


## Ознаки нової епохи

Вивчаючи наслідки науково-технічного прогресу, перший президент Академії наук України Володимир Вернадський ще у першій половині ХХ століття спрогнозував невідворотність настання принципово нової епохи. Він зазначав, що людство переходить від локальних перетворень до такої життєдіяльності, яка починає впливати на біосферу в глобальних (геологічних) масштабах. Цей вплив зростає, і швидкість цього зростання суттєво перевищує швидкість природної еволюції біосфери.

Згідно з вченням Вернадського, людство нездовзі має перетворитися на «найбільшу геологічну силу», еволюція на нашій планеті визначатиметься передусім людським чинником (мал. 51).

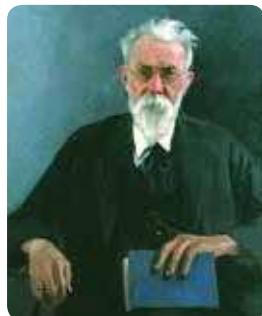
І як результат — біосфера неминуче перетвориться на ноосферу: сферу панування людського інтелекту («ноо» в перекладі з латинської означає «розум»). Епоха ноосфери вимагатиме від людства відповідальності за результати своєї життєдіяльності, за безпеку всього живого на планеті.



Мал. 51. Схема виникнення ноосфери (за В. Вернадським)

## Глобальні загрози

Досягнення цивілізації, що забезпечили людям високий рівень комфорту, на жаль, породили й нові загрози. У ХХІ столітті масштаби цих загроз зростають через збільшення чисельності населення Землі, вичерпання запасів природних ресурсів, порушення стійкості біосфери, накопичення арсеналів зброї масового ураження. Деякі з цих загроз ставлять під питання існування людини як біологічного виду. Єдина можливість збереження людства — навчитися впливати на причини цих загроз, а не лише боротися з наслідками.



В. Вернадський



Світ стає дедалі більш взаємопов'язаним, взаємозалежним і взаємоуразливим. Щоб оцінити масштаби глобальних загроз, об'єднайтесь у три групи і за допомогою підручника підготуйте повідомлення про можливі наслідки:

група 1: демографічного вибуху;

група 2: накопичення зброї масового ураження;

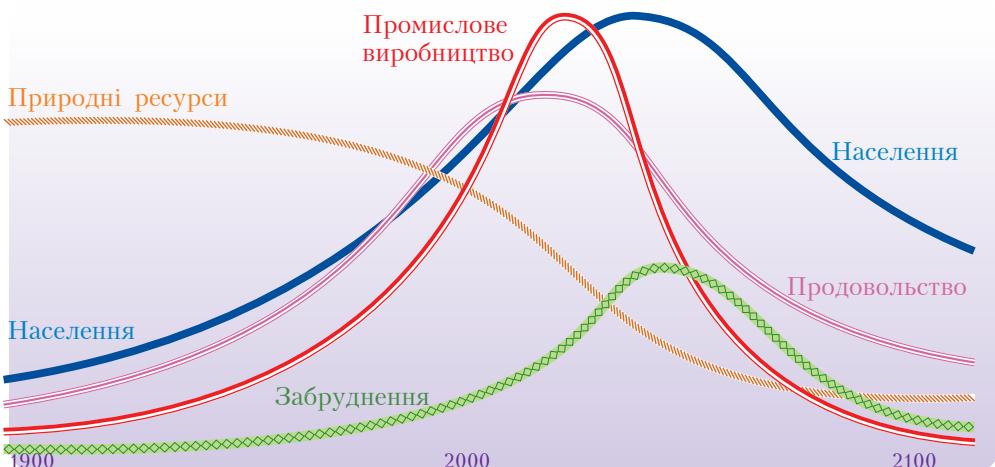
група 3: порушення стійкості біосфери.

## Демографічний вибух

Людство усвідомило передусім глобальну демографічну проблему. Завдяки винайденню вакцин, антибіотиків, очищенню води, пастеризації молока, загальному підвищенню рівня санітарії та гігієни зменшилась дитяча смертність і зросла тривалість людського життя. Це зумовило різке збільшення населення Землі — демографічний вибух.

На невідповідність між зростанням населення Землі та обмеженими запасами природних ресурсів планети уперше звернули увагу ще на початку XIX століття. Англійський учений Томас Мальтус підрахував, що населення Землі зростає в геометричній прогресії, а кількість продовольства — в арифметичній. У XX ст. питання демографічної кризи і меж зростання чисельності населення стало ще актуальнішим. У 1960-ті роки на замовлення Римського клубу (об'єднання політиків і вчених) дві групи експертів зробили глобальні прогнози розвитку людської цивілізації. Результати виявилися вражаючими: якщо людство розвиватиметься такими темпами й у такий спосіб, воно перестане існувати вже у ХХІ столітті.

Першим такого висновку дійшов американський професор Джей Форрестер, створивши модель світової системи, що розвивається в умовах обмежених ресурсів планети (мал. 52). Він установив, що зростання населення супроводжується освоєнням нових земель, глобальною



індустріалізацією та забрудненням навколошнього середовища. Спочатку населення зростає в геометричній прогресії, однак із часом це зростання сягає визначених природою меж: територію планети освоєно, природні ресурси вичерпано, техногенне навантаження на біосферу перевишило її здатність до відновлення.

Досягнувши межі зростання, населення Землі почне різко зменшуватися. Причини цього можуть бути різні: голод через нестачу продовольства, техногенні катастрофи, загибель від епідемій (внаслідок тотального забруднення), масова загибель народів у глобальних збройних конфліктах за дефіцитні ресурси. За розрахунками Дж. Форрестера, ця катастрофа настане між 2025–2050 роками.

Щоб перевірити висновки Дж. Форрестера, Римський клуб замовив аналогічне дослідження групі вчених під керівництвом Денніса Медоуза. Побудувавши власну математичну модель, ця група підтвердила визначені Форрестером показники і час можливої глобальної катастрофи. Вона підготувала доповідь «Межі зростання», яку було видано у 1972 році накладом 10 мільйонів примірників.

### *Загроза ядерного конфлікту*

Збройні конфлікти супроводжують усю історію цивілізації. За останні 5000 років у них загинуло більше як 5 мільярдів людей.

У війнах завжди перемагали ті, хто володів найсучаснішою зброєю. Результат Другої світової війни також залежав від того, чи встигне Адольф Гітлер створити атомну бомбу. Якби його плани здійснилися, результат війни міг бути іншим. Коли про ці плани стало відомо у США, там було розпочато надсекретний проект «Манхеттен», щоб випередити Гітлера. Навесні 1945 року США створили і випробували першу атомну бомбу.

Передбачена Вернадським епоха, коли життєдіяльність людини досягне геологічних масштабів, настала. Перед експериментальним випробуванням першого атомного заряду в учених виникло занепокоєння, чи не спричинить ланцюгова ядерна реакція бомби таку ж реакцію речовини усієї планети, чи не перетвориться Земля внаслідок вибуху на нову зірку Сонячної системи?

На щастя, цього не сталося, однак стала очевидною небезпека монопольного володіння атомною зброєю. Занепокоєні долею планети учасники проекту «Манхеттен» сприяли витоку інформації про атомну бомбу до СРСР. Завдяки цьому вже у 1949 році атомну бомбу було створено у Радянському Союзі.

Відтоді розпочалася гонка озброєнь. За кілька десятиліть ядерні держави накопичили арсенали, що налічують десятки тисяч атомних зарядів, і ракети, здатні донести ці заряди в будь-яку точку планети.

Наслідки одного атомного вибуху жахливі, але локальні: тепловий удар, повітряна ударна хвиля, пожежі, радіація. Однак низка таких вибухів може спричинити глобальну загрозу існуванню життя на Землі.



Дж. Форрестер

Цю загрозу у 60–70-ті роки ХХ ст. проаналізували радянські вчені на чолі з Микитою Моісеєвим і група американських дослідників, очолювана Карлом Саганом. Вони з'ясували, що внаслідок низки ядерних вибухів в атмосферу підніметься величезна кількість пилу. Великі часточки швидко осядуть, а дрібні можуть залишатись у повітрі більш як три місяці. Вони утворять екран, який перекриє доступ сонячній енергії до поверхні Землі. Уже за кілька днів після вибухів температура поблизу поверхні суші знизиться на десятки градусів і настане ядерна зима (мал. 53).



Мал. 53. Ядерна зима

Температурний контраст між сушою та океаном, що повільно остигатиме, спричинить катастрофічні атмосферні явища, урагани й повені на всій планеті. Навіть ті, хто переживе перший ядерний удар, змушені будуть виживати в умовах жахливого холоду, радіації, темряви, відсутності чистої води, харчів і палива, неймовірного стресу.

## Порушення стійкості біосфери

Біосфера — сукупність органічних і неорганічних структур, що забезпечує існування всіх форм життя на Землі. Біосфера схожа на гіантський хімічний комбінат з переробки речовини та енергії. Сонце забезпечує їого енергією. Завдяки цьому живі організми народжуються, в них відбувається обмін речовин, відмирають. У процесі еволюції вони повністю змінили поверхню планети — створили насичену киснем атмосферу, родючі ґрунти і клімат із прийнятним для вищих форм життя діапазоном температур та вологості.

Біосфера має певну стійкість — здатна відновлюватися після несприятливих «збурень»: падіння метеоритів, виверження вулканів тощо. Цю стійкість підтримує безліч видів живих організмів, сформованих протягом чотирьох мільярдів років. Кожен із цих видів має свою екологічну нішу й виконує важливу роботу для підтримання біосферної стійкості. Лише людина, життєдіяльність якої спрямована на безконтрольне споживання і забезпечення власного комфорту, є загрозою для біосфери.

Науково-технічна революція дала змогу людям діяти з розмахом: видобувати гори корисних копалин, спалювати гігантські обсяги палива, перегороджувати могутні ріки, осушувати величезні масиви боліт, зрошувати сухі степи. Тільки переживши не одну екологічну катастрофу, вони почали розуміти, що всі елементи біосфери — рельєф, ґрунти, підземні та поверхневі води, рослинний і тваринний світ — тісно взаємопов'язані.



1. Прочитайте повідомлення «Як землероби море згубили».
2. Зміна якого елемента довкілля призвела до катастрофічних змін інших елементів екосистеми Аральського моря?

# Як землероби море згубили

**П**осусливий клімат Середньої Азії непридатний для сільського господарства без зрошування, а в Аральське море впадають дві великі річки — Сирдар'я та Амудар'я. Тому рішення використовувати ці річки для будівництва водосховищ, каналів та зрошувальних систем здавалося цілком виправданим.

Однак внаслідок забору води річковий стік в Аральське море значно скоротився, площа моря зменшилась і через кілька років портові міста опинилися далеко від його берегів. Кораблі й тепер іржавіють посеред пустелі. Збліьшилася солоність Аральського моря, загинули прісноводні організми, що здебільшого населяли його.

Водночас надлишок зрошувальних вод накопичувався в низинах. Так утворилася система Арнасайських озер, забруднених мінеральними добривами і пестицидами.

Фільтрація води через дно каналів та штучних озер підвищила рівень ґрунтових вод. Великі площи виявилися заболоченими або засоленими. У багатьох населених пунктах ґрунтові води піднялися до рівня вигрібних ям. Це призвело до зараження криниць небезпечними інфекціями.

Аральська екологічна катастрофа триває й нині. Вона завдає величезних збитків країнам Середньої Азії, які неспроможні самотужки впоратися з нею.



1980 рік

2003 рік



Важко повірити, що на цьому місці ще 30 років тому було море, в якому жили сотні видів риб та інших живих організмів.

У ХХ столітті перетворення біосфери досягло таких масштабів, які вона вже не в змозі компенсувати. В Європі та Північній Америці майже не залишилося неосвоєних територій. Щороку на Землі зникає декілька видів живих організмів, кожен з яких має унікальний генетичний код і свою екологічну нішу. Знищуються екваторіальні ліси, які називають «легенями планети».

Життедіяльність людини порушила досягнуту за мільярди років рівновагу. На думку вчених, межу стійкості перейдено приблизно 100 років тому, і це неминуче призведе до глобальної екологічної катастрофи. Цього ще не сталося лише через інерційність природних процесів.

Єдиний спосіб запобігти катастрофі — припинити подальше освоєння дикої природи і відновити природні екосистеми на більшій частині земної поверхні, адже замінити природну біосферу штучним середовищем, що живиться сонячною енергією, неможливо.

## Космічні небезпеки

Дослідження наслідків ядерної зими наштовхнули ученіх на думку про можливість подібної загрози від зіткнення Землі з великим астероїдом. Було підраховано, що її зіткнення з небесним тілом, яке має 3 км у діаметрі, аналогічне одночасному вибуху всіх накопичених на Землі ядерних арсеналів.

Людству час замислитись, як запобігти можливій катастрофі. Рівень сучасних технологій дає змогу вести підготовку до боротьби з космічними загрозами. Йдеться про створення Системи протиастероїдного захисту Землі (СПЗЗ). На думку вчених, вона має складатися з наземних і космічних пунктів спостереження, систем наведення і засобів ураження.



Досягнення цивілізації, завдяки яким люди забезпечили собі високий рівень комфорту, породили нові загрози.

У ХХІ столітті масштаби цих загроз зростають через збільшення чисельності населення, накопичення арсеналів зброї масового ураження, нераціональне природокористування і порушення біосферної стійкості.

Найбільшими глобальними проблемами людства є загроза демографічного вибуху, ядерного конфлікту та порушення стійкості біосфери.

Безпека життедіяльності стає найважливішим завданням у ХХІ столітті, оскільки від неї залежить виживання людини як біологічного виду.



## § 30. НА ШЛЯХУ ДО СТАЛОГО РОЗВИТКУ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте види і наслідки глобальних небезпек;
- дізнаєтесь, як завдяки громадському руху вдалося зменшити загрозу використання ядерної зброї;
- ознайомитеся з поняттям «сталий розвиток» та з окремими положеннями документів міжнародного екологічного права;
- потренуєтесь планувати свої дії за принципом «Мисли глобально, дій локально».



1. Які глобальні загрози, на вашу думку, є найбільш актуальними у наш час?

2\*. Які заходи з боку світової спільноти могли б поліпшити екологічну ситуацію на планеті?

Створення атомної зброї, нарощування ядерних потенціалів, демографічний вибух, безконтрольне зростання матеріального виробництва і споживання перетворили людство на найбільшу геологічну силу, що загрожує вичерпанням природних ресурсів, порушенням природних балансів, руйнуванням екосистем. Усвідомивши глобальні небезпеки, світова спільнота робить перші кроки на шляху до сталого розвитку, який не позбавляє людство майбутнього.

### Як вдалося зменшити загрозу атомної війни

Створивши атомну бомбу, люди вперше усвідомили, що можуть стати жертвою рукотворної глобальної катастрофи. Зважаючи на трагізм ситуації, фізик Альберт Ейнштейн і філософ Берtran Рассел у 1955 році звернулися до народів світу з маніфестом, в якому гонку атомних озброєнь назвали ядерним безумством.

Як відповідь на цей маніфест виник всесвітній рух учених за мир, роззброєння, міжнародну безпеку і наукове співробітництво. Його назвали Пагвоським рухом (за назвою канадського містечка Пагвош, де в 1955 році було проведено першу конференцію з цієї проблеми). Відтоді відбулося більш як 200 таких конференцій, у їхній роботі взяли участь 10 тисяч осіб.

Активісти Пагвоського руху, всесвітньо відомі фізики Ірен та Фредерік Жоліо-Кюрі, виступили зі Стокгольмським зверненням до народів світу, в якому вимагали заборонити атомну зброю. Під цим



Ірен та  
Фредерік Жоліо-Кюрі

засвідчив, що запобігти загрозі, передусім глобальній, набагато легше, ніж захиститися від неї.

зверненням поставили свої підписи сотні мільйонів людей в усьому світі.

Завдяки зусиллям Пагвоського руху сформувалася громадська думка про недопущення атомної війни. І хоча заборони на атомну зброю досі немає, однак більш як за 60 років не сталося й атомної війни.

У 1995 році представники Пагвоського руху отримали Нобелівську премію миру за кампанію проти застосування атомної зброї. Результат діяльності цього руху

## Усвідомлення необхідності контролю за розвитком

Прогнози, зроблені на замовлення Римського клубу, засвідчили: якщо нічого не змінювати, то вже у першій половині ХХІ століття на Землі вичерпаються природні ресурси, забруднення навколошнього середовища (довкілля) стане незворотним і катастрофічним для існування людства.

Ці прогнози мали великий резонанс у засобах масової інформації, наукових і політичних колах. Багато хто сприйняв їх як прогноз про настання кінця світу. Було скликано три Конференції ООН з питань довкілля.



- Об'єднайтесь у три групи і підготуйте повідомлення:
- група 1: про Стокгольмську конференцію (1972 р.);
  - група 2: Конференцію в Ріо-де-Жанейро (1992 р.);
  - група 3: Конференцію в Йоганнесбурзі (2002 р.).

### *Визнання екологічної кризи: Стокгольмська конференція ООН (1972 р.)*

Учасники Стокгольмської конференції з повагою поставилися до думки вчених про те, що довкілля і розвиток людської цивілізації вже не можна розглядати окремо. Вперше в історії на найвищому рівні було визнано гостроту глобальних проблем.

Для багатоаспектного з'ясування проблеми було засновано низку міжнародних програм із вивчення біосфери, Світового океану, клімату, процесів знищення лісів, спустелювання тощо.

Після Стокгольмської конференції в більшості країн світу створено спеціальні державні органи (міністерства) з охорони навколошнього середовища. Розроблено десятки екологічних програм, виникли рухи «зелених». Утворено й координаційний орган – ЮНЕП (Програма ООН з навколошнього середовища).

Дослідження, проведені після Стокгольмської конференції, підтвердили прогнози Римського клубу про наявність глобальної кризи, а також висновок про те, що цю проблему неможливо розв'язати за допомогою

локальних екологічних проектів. Незважаючи на реалізацію проекту з відновлення екології басейну річки Рейн та кількох інших успішних проектів у СРСР і США, реального поліпшення в глобальному масштабі досягти не вдавалося.

До того ж виникли нові глобальні загрози: погіршилася екологічна ситуація в бідних країнах, зафіковано зменшення озонового шару атмосфери, подальшу втрату біологічного різноманіття, зменшення площ лісів, збільшення площ пустель.

### *Концепція сталого розвитку: Конференція ООН в Ріо-де-Жанейро (1992 р.)*

Друга Конференція ООН з проблем довкілля відбулася через 20 років у Ріо-де-Жанейро (Бразилія). Вона зібрала представників зі 179 країн і 1600 громадських організацій. У паралельному «Глобальному форумі» взяли участь 9 тис. організацій, майже 30 тис. учасників і 450 тис. слухачів.

На конференції було зроблено попередження, що бідні країни, на відміну від економічно розвинених держав, не зможуть рухатися шляхом стихійного ринкового розвитку. Усі не зможуть жити, «як на Заході», адже 5 % населення Землі, яке проживає у США, використовує 40 % ресурсів планети. Щоб усім народам жити так, як у США, потрібно 800 % ресурсів, а іх лише 100 %. Цей шлях веде до глобальної катастрофи.

Генеральний секретар ООН Бутрос Галі від імені народів світу заявив: «Ніколи ще в історії від того, що ви робите або не робите, не залежало так багато для вас самих, для інших, для ваших дітей, онуків, для життя в усій різноманітності його форм».

Конференція ухвалила Декларацію Ріо, в якій проголошено 27 керівних принципів, а також запропонувала Порядок денний на ХХІ століття. У цьому документі (мал. 54 на с. 212) наголошено на необхідності об'єднання зусиль для переходу від необмеженого економічного зростання до *сталого розвитку*, який дасть змогу задовольнити потреби сьогодення, але не позбавить людство перспективи існування, не створить перепон для задоволення потреб майбутніх поколінь.

Сталий розвиток передбачає досягнення динамічної рівноваги між:

- виробництвом та споживанням;
- екологією та економікою;
- розвитком і заощадженням.

### **Основні результати Конференції**

- Визнано гостроту екологічних проблем.
- Засновано міжнародні програми з вивчення біосфери, Світового океану тощо.
- Створено ЮНЕП.

### **Основні результати Конференції**

Прийнято п'ять документів:

- Декларацію Ріо;
- Порядок денний на ХХІ століття;
- Конвенцію про зміну клімату;
- Конвенцію про біологічне різноманіття;
- Заяву про збереження лісів.

Специфіка цієї рівноваги для бідних країн відмінна від рівноваги для розвинених. Згідно зі сталим розвитком у глобальних масштабах, найбагатші країни світу мають жити так, щоб їхнє існування відповідало загальнопланетарним екологічним потребам.

Для реалізації ідей Конференції в Ріо-де-Жанейро у 1997 році було розроблено Кіотський протокол, який визначив квоти на викиди парникових газів в атмосферу Землі. За цим протоколом, країни, що перевищать свої квоти, мають сплатити штраф або викупити квоти інших країн, які не повністю їх використали.

На жаль, не всі країни підписали цей протокол. Зокрема, через небажання мати економічні збитки відмовилися зробити це США — держава, яка дає 25 % світових викидів парникових газів.

## Порядок денний на ХХІ століття

1. Просвітницька діяльність: люди повинні мати чітке уявлення про небезпеки, які загрожують їм та їхнім нащадкам.
2. Об'єднання зусиль щодо узгоджених програм сталого розвитку.
3. Розроблення державних програм з урахуванням національних особливостей.
4. Погоджене скорочення військових витрат.
5. Реалізація заходів щодо стабілізації чисельності населення Землі.
6. Боротьба з голодом, бідністю і хворобами за міжнародними програмами.
7. Поширення світогляду, орієнтованого на духовні інтереси, обмеження цінностей споживання.
8. Використання стихійної інтеграції людства в інтересах переходу до сталого розвитку.
9. Боротьба за розвиток наукових досліджень. Тільки наука може вказати шляхи до безпечного майбутнього. ХХІ століття стане або ерою розквіту науки, або останнім століттям світової історії.

Мал. 54

## Хартія Землі: Конференція ООН в Йоганнесбурзі (2002 р.)

У 2002 році в Йоганнесбурзі відбулася Конференція ООН, яку ще до її початку назвали Самітом Землі. До цієї події країни світу готували національні звіти про свої досягнення.

На жаль, результати виявилися невтішними. Очікуваного прогресу не досягнуто. Десять років, що минули після Конференції в Ріо-де-Жанейро, назвали десятиліттям розчарувань. Офіційні документи засвідчили: щороку на планеті зникають 15 млн гектарів тропічних лісів, від ерозії 6 млн гектарів земель перетворюються на пустелю. Викиди парникових газів замість запланованого скорочення до 2020 року зростуть на 30 %.

Хоча способи виробництва і стають ощадливішими, його обсяги і далі швидко зростають. Таке економічне зростання обертається дедалі більшим тягарем для довкілля.

Не вдалося подолати й соціальну нерівність: 20 % населення володіє 80 % багатства. Половина населення найменш розвинених країн живе у злиднях (за 1 долар на добу), 65 % його — у країнах Африки. Прірва між ним і населенням розвинених країн світу поглибується (мал. 55).



Мал. 55

На саміті передбачалося прийняти Хартію Землі. Міжнародний комітет готовував проект цього документа з 1987 року. Його обговорювали протягом 15 років у більш як 50 країнах світу (див. мал. 56).

Однак Хартію Землі не було прийнято через спротив розвинених країн, які відмовилися обмежити безконтрольне нарощування матеріальних благ і забезпечити більш справедливий і рівномірний розподіл ресурсів.

Отже, за 30 років, що минули після першої Конференції ООН з проблем довкілля, проведено величезну підготовчу роботу, виявлено нові загрози, намічено шляхи їх подолання. Однак людство поки що не змогло відмовитися від нарощування матеріальних благ. Найрозвиненіші країни світу після прояснення особливостей нової епохи пішли шляхом замовчування глобальних загроз.

### Основні результати Конференції

- Підбито підсумки за 30 років.
- Обговорено проект Хартії Землі.
- Зросло напруження між багатими і бідніми країнами.

# **Витяг з проекту Хартії Землі**

## ***Вихідні положення***

Настав ключовий момент нашої історії, коли людство має обрати своє майбутнє.

Людство є частиною Всесвіту, що розвивається. Добробут людей залежить від збереження стійкості біосфери.

Глобальна безпека під загрозою: екологічне спустошення, блага економічного розвитку доступні не всім, у світі панують несправедливість, бідність і насилия.

Усі разом ми повинні знайти спільні рішення. Передусім створити єдине уявлення про загальнолюдські цінності.

## ***Принципи***

1. Поважати Землю і життя в усьому його різноманітті.
2. Дбати про живу спільноту з розумінням, співчуттям і любов'ю.
3. Будувати справедливі, сталі й мирні демократичні спільноти.
4. Охороняти багатство і красу Землі для сучасного і майбутнього поколінь.

## ***Шлях уперед***

1. Треба усвідомити глобальну взаємозалежність і взаємовідповідальність.
2. Розробити і втілити сталий розвиток на всіх рівнях: локальному, регіональному, національному і глобальному.
3. Культурне різноманіття є цінною спадщиною людства. Різні культури знайдуть особливі шляхи для реалізації цього світогляду. Треба поглибити й розширити глобальний діалог для спільного пошуку істини та мудрості.
4. У житті часто виникає конфлікт між важливими цінностями. Потрібно знайти гармонію між різноманіттям і єдністю, особистою свободою і суспільним благом, короткостроковими планами і довгостроковими цілями.
5. Кожна особа, родина, організація і громада мають відігравати життєво важливу роль.
6. Для досягнення сталого розвитку народи світу мають поновити свої зобов'язання перед ООН, виконати свої зобов'язання щодо реалізації існуючих міжнародних угод і підтримати реалізацію Хартії Землі.

## **Екологічне законодавство України**

Екологічне законодавство України є прогресивним, адже його створювали вже за часів незалежності з використанням найкращого світового досвіду. Було ухвалено десятки законів і кодексів, зокрема Закони України:

- «Про охорону навколошнього природного середовища»;
- «Про охорону атмосферного повітря»;
- «Про екологічну експертизу»;
- «Про відходи»;
- «Про природно-заповідний фонд України»;
- «Про екологічну мережу України»;
- «Про Червону книгу України».

А також:

- Лісовий кодекс України;
- Кодекс України про надра;
- Водний кодекс України;
- Земельний кодекс України.



Перехід до сталого розвитку можливий лише завдяки активному міжнародному співробітництву. Це зумовлено глобальним характером багатьох екологічних проблем, транскордонним характером забруднень, необхідністю міжнародного обміну технологіями та можливістю залучення іноземних інвестицій. Україна ратифікувала більшість міжнародних екологічних угод, зокрема:

- Конвенцію про охорону біологічного різноманіття;
- Конвенцію про ядерну безпеку;
- Конвенцію про заборону розробки, виробництва, накопичення, застосування хімічної зброї та про її знищення;
- Рамкову конвенцію ООН про зміну клімату;
- Кіотський протокол до Рамкової конвенції ООН про зміну клімату;
- Конвенцію про захист Чорного моря від забруднення;
- Рамкову конвенцію про охорону та стабільний розвиток Карпат.

## **Перспективи інформаційного суспільства**

Ми живемо на зламі епох, коли індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво і неконтрольоване споживання, поступається місцем суспільству інформаційному, яке несе з собою нові цінності й відносини в усіх сферах життя. Тепер центр тяжіння економіки зміщується від промисловості до інформації. В інформаційній економіці вирішальним чинником господарської діяльності є ноу-хау, що в перекладі з англійської означає «знаю як».

Це інформаційні системи і технології, які суттєво підвищують ефективність виробництва. В умовах автоматизації та комп'ютеризації лише 2–3 % населення будуть зайняті виробництвом продовольства, 20–30 % – промислових товарів, 17–20 % працюватиме у сфері послуг і понад 50 % – у сфері інформаційних технологій: освіті, науці, інноваційній діяльності, комунікаціях. Обмежувальним чинником будуть не матеріальні ресурси (земля, сировина чи капітал), а інтелектуальні – знання.

В інформаційному суспільстві значну частину роботи можна буде виконувати вдома, в «екологічному котеджі» (наприклад, як на мал. 57). Працівник, увімкнувши комп’ютер, через Інтернет контактуватиме з потрібними йому комп’ютерами і колегами. Зменшаться енергетичні затрати, відпаде потреба опалювати й освітлювати величезні підприємства, офіси. Для забезпечення потреб невеликого екологічного котеджу використовуватимуть екологічно чисті види енергії, наприклад сонячні батареї.

## **Мислити глобально, діяти локально**

Людство робить лише перші кроки на шляху до сталого розвитку. І головна проблема полягає не в технічних можливостях, а в необхідності змін у масовій свідомості. Якщо раніше людство діяло за принципом «Після нас хоч потоп» або «Не треба чекати милостей від природи», то нині в суспільстві народжуються нові цінності.

Люди починають розуміти, що досягнення глобальних цілей можливе лише через реальні дії на місцевому та індивідуальному рівнях.

Місцевий порядок денний на ХХІ століття – перехід до сталого розвитку вашого району, міста, села, вулиці, двору, школи чи родини за принципом «Мисли глобально, дій локально».



Мал. 57



Об'єднайтесь у чотири групи. За допомогою мал. 54 на с. 212 складіть порядок денний на ХХІ століття з урахуванням економічних, екологічних і соціальних аспектів для:

група 1: населеного пункту (міста чи села);

група 2: школи;

група 3: родини;

група 4: окремої людини.

Організовані зусилля всіх держав не дадуть бажаних результатів, якщо в кожної людини, кожного жителя Землі не буде сформовано нового світогляду, що відповідає концепції сталого розвитку. Це означає, що нам необхідно змінити ставлення до багатьох речей, відмовитися від споживацької психології та навчитися постійно дбати про довкілля.



Якщо хочете змінити світ — почніть із себе. Перегляньте вашу особисту місію і перевірте її на екологічність. У разі потреби внесіть до неї корективи.

У середині ХХ століття учені виявили глобальні загрози, породжені безконтрольним розвитком людства, і розробили рекомендації для їх подолання.

Світова спільнота переконалась у правоті вчених і створила міжнародні, державні та громадські структури для боротьби з новими загрозами.

Альтернативи сталому розвитку як єдиній можливості запобігання глобальній катастрофі не існує.

Головне завдання сьогодення — формування масової екологічної свідомості та втілення у життя принципу «Мисли глобально, дій локально».

## ПІДСУМКОВІ ЗАВДАННЯ ДО ГЛАВИ 2 РОЗДІЛУ 4



1. Об'єднайтесь у чотири команди. Розподіліть між собою параграфи 27–30 підручника і складіть концептуальні карти пам'яті для кожного з них.



2. По черзі зробіть повідомлення і продемонструйте підготовлені командами концептуальні карти за матеріалом параграфів 27–30.

3. Із підготовлених концептуальних карт оформіть колаж і розмістіть його на видному місці у класі.

§ 27. Рівні, види і  
захисні дії з пеки

§ 28. Національна  
діяльність України

§ 29. Розвиток  
науки і гла-  
бальні небезпеки

§ 30. На шляху  
до створення  
розвитку



Підсумуйте головне з того, що ви вивчали у главі 2 розділу 4.

## ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. До позитивних наслідків науково-технічного прогресу належать:
  - а) побутові зручності;
  - б) забруднення довкілля;
  - в) мобільний зв'язок, Інтернет;
  - г) збільшення середньої тривалості життя;
  - г) створення ядерної зброї;
  - д) глобальне потепління.
2. Концепцію сталого розвитку було прийнято:
  - а) на Стокгольмській конференції (1972 р.);
  - б) Конференції в Ріо-де-Жанейро (1992 р.);
  - в) Конференції в Йоганнесбурзі (2002 р.).
3. В інформаційному суспільстві найбільше людей буде зайнято у сфері:
  - а) виробництва продовольства;
  - б) промисловому виробництві;
  - в) послуг;
  - г) інформаційних технологій.
4. Сталий розвиток передбачає:
  - а) можливість задоволити потреби сьогодення, але не за рахунок майбутніх поколінь;
  - б) досягнення балансу між виробництвом і споживанням;
  - в) відмову від усіх досягнень науково-технічного прогресу.

Правильні відповіді:

1, б, д; 2, 6; 3, д; 4, а, 6.

## СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ

*Аеробні вправи* — ритмічні рухи помірної інтенсивності, в яких задіяно великі групи м'язів (біг підтюпцем, ходьба, аеробіка, танці тощо).

*Анаеробні вправи* — інтенсивні рухи, під час яких м'язи змушені продукувати енергію в умовах дефіциту кисню (тренування на силових тренажерах, футбол тощо).

*Антитіла* — білкові сполуки, які синтезуються в організмі для блокування хвороботворних інфекцій і токсинів.

*Асертивність* — здатність поводитися гідно, з повагою до себе та інших людей.

*Асоціація* — психологічний прийом, заглибленість у переживання, бачення себе в центрі подій (див. також *дисоціація*).

*Гіпотеза* — наукове припущення, що пояснює певне явище. Має бути доведена у процесі наукового дослідження, щоб стати науковою теорією.

*Дискримінація* — порушення або позбавлення людини будь-яких прав за расовою, національною, статевою, релігійною чи іншою ознакою.

*Дисоціація* — психологічний прийом, вихід із переживання у стан стороннього спостерігача (див. також *асоціація*).

*Дистрес* — перенапруження або виснаження організму внаслідок дуже сильного чи накопиченого стресу. Може спричинити серйозні захворювання.

*Діабет* — порушення обміну вуглеводів в організмі, спричинене нестачею або зниженою функцією інсуліну.

*Емпатія або співпереживання* — здатність поставити себе на місце іншого, зрозуміти й відчути те, що й він.

*Енергетична цінність (калорійність)* — характеристика продукту, що вказує на його енергетичні властивості. Вимірюється в калоріях або кілокалоріях.

*Континуум* — у перекладі з латинської означає «безперервний». У цьому випадку — безкінечна кількість станів між абсолютним здоров'ям і хворобою.

*Остеопороз* — зменшення щільності кісткової тканини через втрату кальцію.

*Репродуктивне здоров'я* — здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей.

*Рефреймінг* — психологічний прийом, інструмент емоційної саморегуляції, який дає змогу переосмислити складну ситуацію, побачити у ній нові можливості.

*Самовизначення* — усвідомлення життєвої місії, а також цілей і способів їх досягнення в різних сферах життя: сімейному, соціальному, особистому, професійному. Охоплює не лише мрії про майбутнє, а й формування стійких прагнень і щоденних зусиль для їх реалізації.

*Самооцінка* — ставлення людини до себе, оцінка своїх особистісних якостей і місця серед інших людей. Формується під впливом власного досвіду і ставлення інших людей.

*Самореалізація* — здатність людини всебічно розвивати особистісний потенціал: самовизначатися, жити динамічно і натхненно, вдосконалюватись, рухатися вперед, ставити перед собою амбітні цілі й досягати їх, далаючи перепони, знаходячи оптимальні рішення для себе й оточення.

*Синергія* — спільна дія кількох агентів (наприклад, людей), за якої сумарний результат їхньої взаємодії є більшим, ніж прusta сума результатів їхніх окремих дій.

*Спілкування* або *комунікація* — процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.

*Сталий розвиток* — принципи розвитку людства (суспільства), за яких досягають динамічної рівноваги між виробництвом і споживанням, екологією та економікою, розвитком і заощадженням. Дає змогу задовольнити потреби сьогодення, але не позбавляє людство перспективи існування, не створює перепон для задоволення потреб майбутніх поколінь.

*Стигма* або *тавро* — уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними.

*Стосунки* — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

*Фобії* — хворобливе переживання страхів (темряви, замкнутого приміщення, відкритого простору, натовпу, публічного виступу тощо).

*Характер* — психологічні якості людини, які характеризують її ставлення до навколошнього світу, життєдіяльності, інших людей і до себе. Виявляється в діяльності, стосунках і спілкуванні з іншими людьми.

*Харчова цінність (поживність)* — співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

# ЗМІСТ

Про що цей підручник . . . . .	4
Умовні позначення . . . . .	5
Корисні поради для ефективного навчання за підручником . . . . .	6

## Розділ 1. Здоров'я людини

§ 1. Феномен життя і здоров'я людини . . . . .	11
§ 2. Життя як проект . . . . .	18
§ 3. Сучасне уявлення про здоров'я . . . . .	27
§ 4. Чинники впливу на здоров'я . . . . .	34
<i>Підсумкові завдання до розділу 1</i> . . . . .	39

## Розділ 2. Фізична складова здоров'я

§ 5. Оцінка рівня фізичного здоров'я . . . . .	43
§ 6. Рухова активність . . . . .	48
§ 7. Біологічні ритми і здоров'я . . . . .	55
§ 8. Особиста гігієна . . . . .	61
§ 9. Принципи здорового харчування . . . . .	65
§ 10. Харчування і контроль маси тіла . . . . .	72
§ 11. Моніторинг фізичної форми . . . . .	78
<i>Підсумкові завдання до розділу 2</i> . . . . .	84

## Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я

§ 12. Стратегія самореалізації . . . . .	88
§ 13. Життєве самовизначення . . . . .	95
§ 14. Емоційна саморегуляція . . . . .	101
§ 15. Уміння вчитися . . . . .	109
§ 16. Способи ефективного навчання . . . . .	116
§ 17. Характер і цінності . . . . .	123
§ 18. Самооцінка характеру . . . . .	128
§ 19. Самовиховання характеру . . . . .	137
<i>Підсумкові завдання до розділу 3</i> . . . . .	141

## **Розділ 4. Соціальна складова здоров'я**

### **Глава 1. Соціальне благополуччя**

§ 20. Ефективне спілкування . . . . .	145
§ 21. Формування здорових стосунків . . . . .	150
§ 22. Цінність родини . . . . .	155
§ 23. Репродуктивне здоров'я молоді . . . . .	162
§ 24. Школа майбутніх батьків . . . . .	167
§ 25. ВІЛ/СНІД: виклик людині . . . . .	171
§ 26. ВІЛ/СНІД: виклик людству . . . . .	180
<i>Підсумкові завдання до глави 1 розділу 4</i> . . . . .	186

### **Глава 2. Сучасний комплекс проблем безпеки**

§ 27. Рівні, види і заходи безпеки . . . . .	190
§ 28. Національна безпека України . . . . .	195
§ 29. Розвиток людства і глобальні небезпеки . . . . .	202
§ 30. На шляху до сталого розвитку . . . . .	209
<i>Підсумкові завдання до глави 2 розділу 4</i> . . . . .	218
<i>Словничок термінів</i> . . . . .	220

*Навчальне видання*

**Бех Іван Дмитрович**  
**Воронцова Тетяна Володимирівна**  
**Пономаренко Володимир Степанович**  
**Страшко Станіслав Васильович**

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 9-го класу**  
**закладів загальної середньої освіти**  
*2-ге видання, перероблене*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

Літературне редактування *Л. Воронович*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Коректор *І. Шатунова, С. Гайдук*

Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 18,15. Обл.-вид. арк. 14,1.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.  
E-mail: [tov\\_v\\_alaton@ukr.net](mailto:tov_v_alaton@ukr.net)

Свідоцтво про внесення суб'єкта  
до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011.