

О. В. Тагліна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

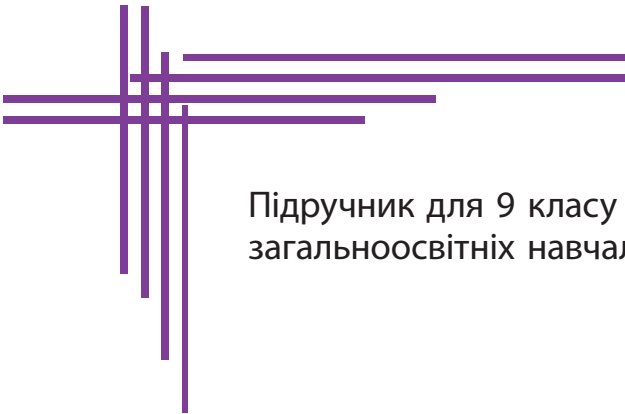
9



Інтернет-
підтримка

О. В. Тагіна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



Підручник для 9 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України

Харків
Видавництво «Ранок»
2017

УДК [613:37.016](075.3)
Т13

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 20.03.2017 № 417)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

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

С. М. Калайда, учитель-методист, учитель Ріпкинської гімназії
Ріпкинської районної ради Чернігівської області;

О. Г. Флис, методист методичного кабінету відділу освіти
Яворівської райдержадміністрації;

Л. Г. Кудрик, кандидат філософських наук, доцент,
доцент Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти», професор МКА

Тагліна О. В.

Т13 Основи здоров'я : підруч. для 9 класу загальноосвіт. навч. закл. / О. В. Тагліна. — Харків : Вид-во «Ранок», 2017. — 160 с. : іл.

ISBN 978-617-09-3363-8

УДК [613:37.016](075.3)



Інтернет-підтримка
Електронні матеріали
до підручника розміщено на сайті
interactive.ranok.com.ua

ISBN 978-617-09-3363-8

© О. В. Тагліна, 2017
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2017

Передмова

Друзі!

Ви тримаєте в руках новий підручник з основ здоров'я, який, сподіваємося, стане для вас попутником на шляху до дорослішання. Ви розумієте, що стаєте старшими, дорослі виявляють до вас більше довіри, але разом з новими правами у вас з'являється більше обов'язків. Тепер ви самостійно несете відповідальність за власні слова, вчинки і своє здоров'я.

Незвичайність цього підручника полягає в тому, що всі теми в ньому розкриті через програвання життєвих ситуацій, які ви легко впізнаєте або зможете уявити, оскільки вони траплялися з вами або ви десь про них чули. Ви зможете поміркувати над ними, поставити себе на місце учасників та учасниць подій, запропонувати вирішення проблеми. Ви, можливо, знайдете тут відповіді на запитання, які вас хвилюють, отримаєте поради, що неодмінно стануть у пригоді в реальному житті.

Підручник побудований так, щоб вам було якомога легше з ним працювати. Він складається із чотирьох великих розділів, які, у свою чергу, діляться на параграфи. Угорі кожної парної сторінки вказано назву розділу, угорі непарної — назву параграфа. Так вам буде легше знайти необхідний матеріал.

На початку кожного параграфа вам запропоновано обміркувати певну ситуацію, обговорення якої передуватиме вивченню нової теми. Сам процес опрацювання нового матеріалу буде для вас цікавим, оскільки ви зможете ознайомитися з думками інших людей, обговорити різні життєві ситуації, вирішити проблеми, виконати практичні завдання.

Також ви матимете змогу попрацювати з додатковим матеріалом, звернутися не лише до літературних чи інтернет-джерел, а й до свого власного досвіду, до знань, отриманих раніше.

У кінці кожного параграфа розміщено запитання для повторення й обговорення, які розподілені за рівнями навчальних досягнень.

У практичних завданнях є поради та вказівки, які допоможуть вам максимально точно виконати всі завдання.

Працювати з підручником нескладно завдяки простій рубрикації та умовним позначенням:



— завдання, яким розпочинається кожний параграф. Уважно прочитайте його та обговоріть усім класом запропоновану проблему.



— малюнок-завдання, у якому ілюстрація слугуватиме вам своєрідною підказкою.



— завдання, для виконання якого вам треба буде звернутися до додаткових джерел інформації.



— стисле резюме після кожного параграфа, яке знадобиться вам для закріплення та повторення вивченого.



— посилання на сайт, де розміщено електронний додаток до підручника

Для роботи з електронним додатком виконайте такі дії:

1. Зайдіть на сайт interactive.ranok.com.ua.
2. Зареєструйтеся.
3. Знайдіть розділ «Підручники».
4. Виберіть назву підручника «Основи здоров'я. 9 клас».
5. У розділі «Електронні матеріали до підручника» виберіть потрібну тему та натисніть «Розпочати роботу».
6. Виберіть для перегляду додатковий матеріал до параграфа або виконайте тестові завдання для перевірки знань.

Що ви знайдете на сайті? Перш за все, цікаву додаткову інформацію до кожного параграфа підручника. На сайті також розміщено тестові завдання для самоконтролю. Після вивчення кожного розділу ви маєте можливість самостійно перевірити свої знання. Для цього потрібно лише перейти за посиланням та виконати тест в онлайн-режимі.

Ми щиро сподіваємося, що цей підручник стане для вас надійним порадиником, допоможе у збереженні вашого здоров'я, виборі майбутньої професії, формуванні вашої громадянської позиції та стосунках з іншими людьми.

Успіхів вам у навчанні!



ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- сучасне уявлення про здоров'я;
- холістичний підхід до здоров'я;
- взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я;
- чинники, що впливають на показники здоров'я;

навчитися:

- оцінювати рівень свого здоров'я;
- аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі;
- розробляти довгострокові плани, ураховуючи важливі сфери життя.

§ 1 Сучасне уявлення про здоров'я. Дотримання здорового способу життя



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Зустрічаючи людину, зазвичай ми говоримо їй: «Доброго здоров'я!». Який особливий зміст ви вкладаєте в таке вітання? Чого ви бажаєте людині, з якою вітаєтеся? Чи часто ви говорите ці слова несвідомо, машинально?

Сучасне уявлення про здоров'я

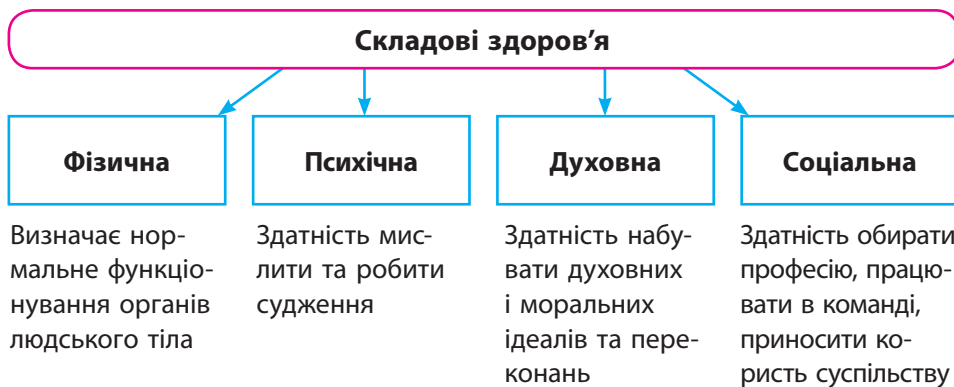
Розуміння того, що таке здоров'я, було неоднаковим у різні часи в різних народів. Кожна людина по-своєму розуміє здоров'я й по-різному до нього ставиться в дитинстві, юнацтві, у зрілі роки та в старості.

Багатьом людям здається, що поняття «здоров'я» є простим і зрозумілим: нічого не болять — здоровий, щось заболіло — хворий. Що тут складного? Але такі міркування далекі від сучасного уявлення про здоров'я людини.

Тож чим відзначається сучасне уявлення про здоров'я?

Поняття «здоров'я» спочатку пов'язували лише з фізичним станом людини. Розвиток суспільства й успіхи багатьох наук зумовили те, що поняття «здоров'я» набуло нового змісту. До поняття «здоров'я» додали моральну, інтелектуальну, емоційну, соціальну та інші складові, що разом утворюють єдиний комплекс здоров'я людини.

Сучасне уявлення про здоров'я спирається на знання, що з'являються завдяки розвитку таких наук, як біологія, фізіологія, імунологія, психологія, хімія, фізика тощо.





Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Видатний український філософ Григорій Савич Сковорода писав: «Надмірність породжує пересиченість, пересиченість — нудьгу, нудьга ж — душевний смуток, а хто хворіє на це, того не можна назвати здоровим». Що мав на увазі Григорій Сковорода? Чи згодні ви з ним? Чому людину, яка нудьгує, не можна назвати здоровою?



Здоров'я посідає найвищу позицію в ієрархії людських потреб і цінностей. Саме здоров'я дає людині можливість реалізувати свій інтелектуальний, моральний, духовний і фізичний потенціал.

Здоров'я є однією з найголовніших цінностей людського життя. Його не можна сприймати просто як відсутність хвороб або звільнення від хворобливих відчуттів. Здоров'я людини потрібно розуміти як сукупність її можливостей. Завдаючи шкоди своєму здоров'ю, ми відмовляємося від певних життєвих перспектив.

Культура здоров'я є складовою загальної культури. Вона поєднує досягнення людства в різних сферах життя — в освіті, вихованні, побуті, науці тощо. Культуру здоров'я потрібно формувати з дитинства. Разом зі ставленням людини до здоров'я вибудовується загальна система цінностей, без якої людське існування втрачає сенс.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Атрибут — це необхідна, істотна, невід'ємна властивість предмета або явища. Чому здоров'я називають атрибутом людського життя й універсальною людською цінністю?

Ознаками здоров'я людини є стійкість до дії негативних зовнішніх чинників, висока працездатність, нормальні фізіологічні показники, наявність моральних принципів і цілей у житті. Ознаки захворювання — це негативні фізіологічні показники (головний біль, підвищення температури, тиску тощо), тривала депресія, відсутність життєвої енергії. Між здоров'ям і хворобою існує проміжний стан, коли людина ще не хворіє, але вже не є здоровою. Такий стан передую певним захворюванням, тому його важливо вчасно розпізнати і проконсультуватися з лікарем.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Існує наукова позиція, що ґрунтується на пріоритеті (важливості, першості) цілого щодо його частин, яка називається *холізм* (від грец. *holos* — цілий, цілісний). Ще великий давньогрецький філософ Арістотель писав, що «ціле більше, ніж сума його частин». Холістичний підхід означає, наприклад, що людина як цілісність важливіша, ніж окремі частини, що її формують, хоча вони теж є необхідними. Як, на вашу думку, послідовники холістичного підходу сприймають здоров'я, враховуючи його фізичний, соціальний, психологічний, емоційний, моральний рівні?

Дотримання здорового способу життя

Головним чинником, що впливає на здоров'я людини, є здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя — це форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, що зміцнюють її здоров'я. Основою будь-якого способу життя є принципи і правила поведінки, яких дотримується людина.



Здоров'я людини залежить від того, який спосіб життя вона веде: здоровий чи нездоровий. Для вибору способу життя потрібні *знання, уміння, воля й активність*.

Якщо людина веде здоровий спосіб життя, то вона:

- знає, які правила поведінки сприяють її благополуччю;
- вірить у те, що здоровий спосіб життя дасть позитивні результати;
- емоційно позитивно ставиться до життя, поважає себе.

Наслідки різних способів життя не завжди можна побачити відразу. Іноді вони виявляються лише через певний час. Наприклад, ви

купили на вулиці хот-дог, з'їли його і вже ввечері вас знудило. Але якщо ви щодня вживаєте таку кількість їжі, що не відповідає вашим енергетичним витратам, результат у вигляді розладу обміну речовин та ожиріння виявиться лише через декілька років.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Чому жодні побажання, накази та покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, зберігати й зміцнювати власне здоров'я?



Яким чином і як швидко виявляються наслідки різних способів життя?

Мотивація до здорового способу життя

Спосіб життя кожної людини визначають її ставлення до навколишнього світу, до себе, до свого здоров'я. Кожна людина має самостійно прийняти рішення, вибрати для себе спосіб життя, сама відповідати за його результати.

Залучення людини до здорового способу життя починається з формування в неї мотивації. **Мотив** — це внутрішня спонукка особистості до того чи іншого виду активності (діяльності, спілкування, поведінки), пов'язаної із задоволенням певної потреби.

Мотивація до здорового способу життя може бути різною, наприклад, є мотив самозбереження: людина не робить тієї чи іншої дії, оскільки знає, що вона загрожує її здоров'ю й життю. Мотив може



Здоровий спосіб життя — це постійний щоденний труд, який вимагає певних інтелектуальних і вольових зусиль. Якими, на ваш погляд, мають бути результати цього труда?



Мотивація до здорового способу життя може бути різною. Який мотив у дитини, коли вона миє руки перед обідом, і який — у лікаря, коли він миє руки перед оглядом пацієнта?

бути пов'язаний із дотриманням правил, що існують у суспільстві. Мотивом також може бути одержання людиною задоволення від здоров'я.

Для того щоб ви обрали здоровий спосіб життя як головний чинник, що визначає ваше здоров'я, у вас мають бути:

- знання про особливості здорового способу життя;
- бажання бути здоровим і воля, щоб утілити це бажання в життя;
- усвідомлення цінності свого життя і здоров'я.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Коли йдеться про ваше здоров'я, то ви самі маєте сформулювати свою мотивацію до здорового способу життя. Як це зробити? Так, це є проблемою. Розв'яжіть її, розглянувши ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів і з'ясувавши, якими можуть бути довгострокові й короткострокові наслідки різних способів життя.

Кожна людина бажає бути здоровою, сильною, упевненою в собі, зберігати якомога довше життєву енергію та активність. Але хотіти здоров'я й мати його — не одне й те саме. Багато хто вважає, що здоров'я — це ідеал, якого можна прагнути, але неможливо досягти. Так, серед нас немає ідеально здорових людей, але кожен має прагнути високої якості свого здоров'я завдяки здоровому способу життя. І, як виявилось, це постійна щоденна праця, яка вимагає певних інтелектуальних і вольових зусиль.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Академік Микола Михайлович Амосов писав: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значущі. Їх нічим не можна замінити». Чи згодні ви з цим твердженням? Які зусилля мав на увазі Амосов? Чому їх нічим не можна замінити?



■ М. М. Амосов



Опорні точки. Сучасне уявлення про здоров'я є інтегральним, його розглядають у зв'язку зі способом життя людини, її психічним станом і духовним розвитком. До поняття «здоров'я» додані моральний, інтелектуальний, емоційний, соціальний та інші компоненти. Зберігати високий рівень здоров'я людині допомагає здоровий спосіб життя. Для вибору способу життя нам потрібні знання, уміння, воля й активність.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що є основою будь-якого способу життя?
2. Наведіть приклади ознак здоров'я й ознак захворювання.
3. На базі яких знань формується сучасне уявлення про здоров'я?

II рівень

4. Наведіть приклади мотивації до здорового способу життя.
5. Що потрібно людині для вибору способу життя?
6. Які складові здоров'я додані до фізичного здоров'я в сучасному уявленні про здоров'я?

III рівень

7. Із чого починається залучення людини до здорового способу життя?
8. Чому розуміння того, що таке здоров'я, було неоднаковим у різні часи в різних народів?
9. Чому здоров'я людини вважають сукупністю її можливостей?

IV рівень

10. Схарактеризуйте людину, яка веде здоровий спосіб життя.
11. Доведіть, що саме здоров'я дає людині можливість реалізувати свій інтелектуальний, моральний, духовний і фізичний потенціал.
12. Доведіть, що, завдаючи шкоди своєму здоров'ю, ви відмовляєтеся від певних життєвих перспектив.

Практичне завдання № 1**Аналіз свого способу життя та особистих цілей**

Мета: навчитися аналізувати свій спосіб життя та особисті цілі.

Порядок виконання роботи**I. Аналіз мого способу життя.**

1. Дайте відповідь на запитання: «Для чого я буду аналізувати свій спосіб життя?».

2. Проаналізуйте форми й способи своєї повсякденної життєдіяльності (чи дотримуєтеся ви розпорядку дня, чи робите зарядку, чи регулярно й повноцінно харчуєтеся, чи відповідає ваше харчування вашим енергетичним витратам, наскільки ви активні фізично, чи маєте шкідливі звички тощо).

Зробіть висновок, які форми й способи вашої повсякденної життєдіяльності сприяють зміцненню здоров'я, а які — ні.

3. Проаналізуйте принципи й правила власної поведінки, яких ви щоденно дотримуєтеся.

Зробіть висновок, які з них сприяють зміцненню здоров'я, а які — ні.

4. Дайте відповідь на запитання: «Чи можна вважати мій спосіб життя здоровим?». Якщо ні, то чому? Що треба зробити для того, щоб виправити ситуацію?

II. Аналіз моїх особистих цілей.

1. Дайте відповідь на запитання: «Для чого я буду аналізувати свої особисті цілі?».

2. Сформулюйте свою ціль. Ціль має бути вашою власною ціллю, тобто такою, що відповідає потребам і світогляду.

3. Проаналізуйте, чи є ця ціль для вас:

- актуальною (такою, що наразі є важливою);
- бажаною (такою, що ви її мрієте досягти);
- реалістичною (такою, яку ви в змозі втілити);
- конкретною (ви можете визначити послідовні кроки до її досягнення).

4. Дайте відповідь на запитання: «Чи вмію я ставити цілі й досягати їх? Якщо ні, то чому? Що треба зробити для того, щоб виправити ситуацію?».

III. Зробіть узагальнюючі висновки.

§ 2 Взаємозв'язок складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Микола веде малорухливий спосіб життя, часто хворіє. Як ви думаєте, чи позначиться слабке фізичне здоров'я на його соціальному здоров'ї, або, незважаючи на це, він може бути соціально успішною людиною?

Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я

Різні складові здоров'я тісно пов'язані між собою. Оскільки людина є живою істотою, то її здоров'я багато в чому визначається фізичною складовою здоров'я. Але кожна людина є особистістю — частиною суспільства, тому її здоров'я визначається також соціальною складовою. Усі складові здоров'я є одним цілим.

Соціально хвора, неуспішна в соціумі людина починає втрачати і своє фізичне здоров'я. Це може бути зумовлене, наприклад, поганими умовами проживання й харчування, частими стресами, відсутністю грошей на лікування. Соціальні негаразди позначаються також на психічному здоров'ї. Людина може впадати в депресію, вона може втрачати контроль над своїми емоціями, у неї виникають психічні розлади, її духовний розвиток припиняється.

Для підлітків взаємозв'язок усіх складових здоров'я, можливо, не є таким очевидним. Розгляньмо його докладно. Фізична складова здоров'я визначає рівень росту й розвитку органів і систем органів



Чи можете ви щось порадити собі й іншим підліткам, як збалансувати розвиток свого фізичного та інтелектуального здоров'я?



Як впливають на психічну, фізичну, соціальну й духовну складові здоров'я заняття танцями та художньою гімнастикою?

підлітків. Недостатня фізична активність організму позначиться на опорно-руховому апараті, вплине на інші фізіологічні системи та матиме негативні наслідки для процесів мислення, пам'яті, призведе до труднощів у навчанні. Якщо із цією складовою все гаразд і дитина фізіологічно нормально розвивається, то це зумовлює можливість її нормального психічного й духовного розвитку.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Відомо, що виразкова хвороба шлунка пов'язана як з фізичним, так і з психологічним станом людини. Стреси та інші психологічні проблеми можуть спричиняти ураження слизових оболонок шлунка. Як ви вважаєте, яка особливість складових здоров'я при цьому виявляється і як її можна використовувати під час лікування виразки шлунка?

Якщо підліток психічно й духовно здоровий, то це сприяє його фізичному здоров'ю. На фізичне здоров'я також впливають стан загального душевного комфорту й моральне благополуччя підлітка.

Фізична, психічна й духовна складові здоров'я впливають на соціальне здоров'я. Ознаками соціального здоров'я підлітків є гармонійний розвиток особистості, вміння спілкуватися з різними людьми, успіхи в навчанні, вміння вільно й відповідально визначати своє місце серед інших людей, відповідати за свої вчинки.

Отже, усі складові здоров'я тісно взаємозв'язані між собою й впливають одна на одну.

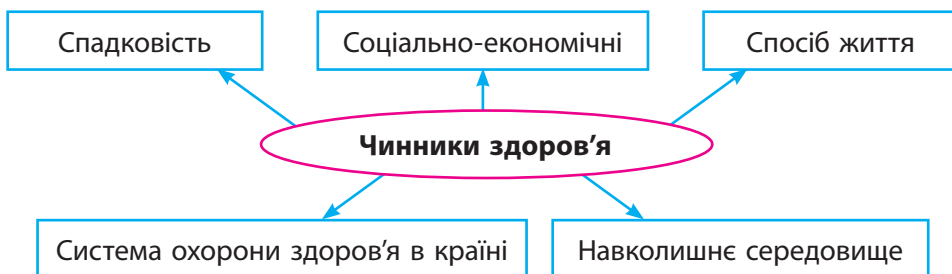


Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Олена полюбляє в'язати й витрачає на в'язання багато часу. Вона створює чудові речі, які потім дарує рідним і друзям. Як це захоплення впливає на різні складові її здоров'я?



Чинники, що впливають на показники здоров'я населення

Слово «чинник» у перекладі з латини означає «той, що робить». Чинник — це причина якихось змін. Коли говорять про чинники здоров'я, мають на увазі ті причини, що можуть змінити стан здоров'я.



Усі чинники здоров'я взаємозалежні й можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно.

Розгляньмо, наприклад, спадковість. Ми можемо одержати в спадок від батьків і міцне здоров'я, і схильність до певних захворювань, приміром, до цукрового діабету або порушення зору.

Навколишнє середовище може бути екологічно чистим і позитивно впливати на здоров'я, а може бути забрудненим і спричиняти розвиток певних захворювань. Так, забруднене повітря у великих містах підвищує ризик захворювань верхніх дихальних шляхів.

Медицина рятує нас від хвороб, але надлишок ліків знижує ефективність нашої власної імунної системи. Переливання крові може врятувати нам життя й одночасно «нагородити» небезпечними вірусами.

Від нас не залежить, яку генетичну інформацію щодо здоров'я передадуть нам батьки, ми не можемо змінити середовище, в якому ростемо й розвиваємося, систему охорони здоров'я в країні також визначаємо не ми. Але головний чинник, що впливає на наше здоров'я,— здоровий спосіб життя — залежить від нас.



Опорні точки. Усі складові здоров'я пов'язані між собою та впливають одна на одну.

До чинників здоров'я належать спадковість, спосіб життя й звички, система охорони здоров'я в країні, навколишнє середовище, соціально-економічні й природні чинники. Усі чинники здоров'я взаємозалежні й можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Поясніть, як ви розумієте поняття «чинники здоров'я».
2. Чому складові здоров'я є взаємозалежними?

II рівень

3. Наведіть ознаки соціального здоров'я підлітків.
4. Які чинники впливають на показники здоров'я населення?

III рівень

5. Чому соціально хвора, неуспішна в соціумі людина починає втрачати і своє фізичне здоров'я?
6. Наведіть приклади чинників здоров'я, що можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно.
7. Які чинники, що впливають на наше здоров'я, залежать від нас?

IV рівень

8. Доведіть, що психічне й духовне здоров'я сприяє фізичному здоров'ю людини.
9. Доведіть на прикладах, що всі складові здоров'я тісно взаємозв'язані між собою й впливають одна на одну.

§ 3 Сфери життя людини. Планування життя



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Дев'ятикласник Григорій під час бесіди з однокласницею Світлою сказав, що він планує вступати до медичного університету. Світлана запитала його: «А що ти збираєшся для цього робити?». Григорій відповів: «Ну, як і всі, я закінчу школу, складу ЗНО й подам документи до різних медичних університетів». Як ви думаєте, чи можна сказати, що Григорій уміє планувати своє життя?

Сфери життя людини

Економічна сфера:

виробництво,
обмін,
споживання,
розподіл
матеріальних
ресурсів



Соціальна сфера:

соціальні класи,
соціальні групи,
громадські організації, родина



Політична сфера:

держава,
законодавча влада,
виконавча влада,
судова влада,
громадські організації



Духовна сфера:

культура,
мораль, наука,
мистецтво
(живопис, театр,
література тощо)



Сфери життя людини

Людина як особистість формується лише в тому випадку, якщо вона живе в суспільстві, тобто так чи інакше пов'язана спільним життям з іншими людьми. Людське суспільство розвивалося впродовж тисячоліть і є дуже складним за своєю структурою. Знаючи особливості цієї структури, людина може визначати сфери своєї діяльності й планувати власне майбутнє.

Основними сферами життя людини є економічна, соціальна, політична й духовна сфери.

Економічна сфера поєднує виробництво, розподіл, обмін і споживання матеріальних благ. В економічній сфері здійснюється господарська діяльність країни, відбувається взаємодія всіх галузей економіки, міжнародне економічне співробітництво. У сфері виробництва втілюються в життя досягнення науково-технічного прогресу. Саме тут формується економічна свідомість людей, виявляється матеріальна зацікавленість у результатах своєї праці.

Соціальна сфера — це сфера взаємовідносин різних груп людей, які формуються в суспільстві щодо власності засобів виробництва.

Наприклад, найманий робітник, який не володіє засобами виробництва, і їхній власник — роботодавець. Можна поділити суспільство також на інші соціальні групи, що формуються не лише за економічними критеріями, а й за такими ознаками, як професійна діяльність, престиж, спосіб і стиль життя, наявність влади й авторитету.

Політична сфера — це простір політичної діяльності класів, інших соціальних груп, національних спільнот, політичних партій і рухів, різного роду громадських організацій. Саме там реалізуються політичні інтереси людини та суспільства в цілому.

До політичної сфери належать: держава, законодавча влада, виконавча влада, судова влада, громадські організації.

Духовна сфера втілює культурні, національні, моральні, релігійні й інші особливості суспільства. Вона складається з повсякденного духовного спілкування людей, процесів освіти й виховання, втілюється у витворах мистецтва. У цій сфері визначаються духовні основи діяльності та поведінки людей. Саме в духовній сфері формуються світогляд людини, її ставлення до наукових ідей, відбувається становлення моральних, естетичних і релігійних поглядів, культурних і духовних цінностей.

Усі сфери (економічна, соціальна, політична й духовна) є простором і компонентами життя кожної людини. Людина самостійно обирає сферу діяльності для кар'єри, роботи, джерел отримання грошей, формує особистісні стосунки з родиною, друзями, колегами,



Як ви вважаєте, до якої сфери життя належить діяльність цих людей? У чому особливості цієї діяльності?



Як ви вважаєте, який вплив має мистецтво балету на духовний розвиток людини? Яке місце посідає театр у вашому житті?

розвиває свій внутрішній світ, духовність, емоційну сферу для того, щоб повною мірою відчувати яскравість життя.

Лише на основі знань про сфери людського життя можна планувати власне життя.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Дев'ятикласникові Андрію батьки дають певну суму грошей на день і не контролюють, як саме він їх витрачає. А в його друга Гліба батьки завжди запитують, на що він планує витратити гроші, і тільки після цього приймають рішення — давати йому ці гроші чи ні. Яке ставлення до грошей сформується в цьому разі в Андрія, а яке — у Гліба? Яке відношення мають ці дев'ятикласники до економічної сфери життя? Чому?

Планування життя

Грунтуючись на власному світогляді, людина може визначати цілі свого життя та планувати його. Планування життя може бути довгостроковим, якщо для досягнення певної мети потрібні роки. Наприклад, коли ви обираєте професію, що потребує тривалого теоретичного й практичного навчання. Довгострокове планування визначає цілі й плани на рік, які, своєю чергою, зумовлюють плани на місяць, тиждень, день.

Наприклад, ви мрієте знати англійську мову, щоб вільно спілкуватися й читати англійську літературу. Тож ви ставите собі за мету вивчити цю мову. Це довгострокова мета, оскільки знання мови — це не тільки знання англійських слів, а й знання англійського стилю життя, історії та культури Великої Британії. Тому ви плануєте протягом кількох років двічі чи тричі на тиждень відвідувати курси або додаткові заняття, виконувати домашні завдання, регулярно працювати,



У своєму відомому вірші «Contra spem spero!» Леся Українка писала:

Так! я буду крізь сльози сміятись,
Серед лиха співати пісні,
Без надії таки сподіватись,
Буду жити! Геть думи сумні!

Чи можете ви визначити за цими рядками та іншими віршами Лесі Українки, яке майбутнє життя вона обрала для себе?

бо найкраще запам'ятовується саме те, чим ви займаєтеся щодня. Тоді в планах на кожний день, тиждень, місяць ви будете виділяти певний час на свою улюблену англійську.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Чому іноді кажуть: «Хочеш розсмішити Бога — розкажи йому про свої плани»? Як ви вважаєте, про що йдеться? Чи означає це, що планувати своє життя неможливо або не потрібно?

Можна ставити ще складнішу мету й планувати відповідно до неї своє життя. Наприклад, один із засновників США, політичний діяч, дипломат, учений, письменник Бенджамін Франклін склав план свого морального вдосконалення. Ось як він про це пише: «Приблизно 1728 року (у віці 22 років) я замислив сміливий і складний план досягнення моральної досконалості, виокремивши з відомих мені моральних чеснот тринадцять найважливіших». Серед них були такі:

Працьовитість: не витрачати часу даремно; бути завжди зайнятим чимось корисним, відмовлятися від усіх непотрібних дій.

Порядок: тримати всі свої речі на місцях; для кожного заняття є свій час.

Рішучість: зважитися виконувати те, що маєте зробити; неухильно виконувати те, що вирішено.

Мовчання: говорити тільки те, що може дати користь мені або іншому; уникати зайвих розмов.

Ощадливість: витрачати гроші тільки на те, що дає благо мені або іншим, тобто нічого не марнувати.

Це була одна з перших спроб складання плану життя. Бенджамін Франклін був упевнений, що людина може планувати своє вдосконалення. Свій план він виконав певною мірою, ураховуючи особливості життя в тому далекому від нас вісімнадцятому столітті.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Сьогодні Бенджамін Франклін зображений на грошових купюрах номіналом 100 доларів, хоча він не був президентом США. Як ви вважаєте, за які чесноти він був так ушанований?





Більше про планування свого майбутнього життя ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.



Опорні точки. Людина як особистість формується тільки в тому випадку, якщо вона живе в суспільстві, а основними сферами її життя є економічна, соціальна, політична й духовна сфери. Саме ці сфери є простором життя конкретної людини.

Ґрунтуючись на власному світогляді, людина може визначати мету й цілі свого життя та планувати його.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які основні сфери життя людини ви знаєте?
2. Навіщо людині планувати своє життя?
3. Що таке довгострокове планування життя?

II рівень

4. Що належить до політичної сфери життя людини?
5. Схарактеризуйте економічну сферу життя людини.
6. У чому полягають особливості духовної сфери життя людей?

III рівень

7. За якими ознаками формуються соціальні групи суспільства?
8. Хто планує ваше життя: ви, ваші батьки/опікуни (або родичі), ви разом з вашими батьками, або плануванням вашого життя ніхто не займається?
9. Чому планувати своє життя слід на основі знань про сфери життя людини?

IV рівень

10. Як ви вважаєте, чи всі сфери життя людини однаково важливі? Чому?
11. Доведіть, що саме в духовній сфері визначаються світогляд людини, її ставлення до наукових ідей і теорій, моральних, естетичних та релігійних поглядів, формуються духовні цінності.
12. Доведіть, що людина планує своє життя відповідно до власного бачення світу, життєвих цінностей та цілей.

Практичне завдання № 2

Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя

Мета: навчитися здійснювати довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя.

Порядок виконання роботи

1. Дайте відповідь на запитання: «Для чого я буду здійснювати довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя?».
2. Визначте власні довгострокові цілі в одній зі сфер життя: економічній, соціальній, політичній або духовній.
3. Сформулюйте одну з власних довгострокових цілей. Проаналізуйте, чи є ця ціль для вас:
 - актуальною (такою, що наразі є важливою);
 - бажаною (такою, що ви її мрієте досягти);
 - реалістичною (такою, яку ви в змозі втілити);
 - конкретною (ви можете визначити послідовні кроки до її досягнення).
4. Розробіть і запишіть у зошиті або на аркуші план досягнення визначеної цілі.
5. Визначте й напишіть конкретний термін (дату) досягнення цілі.
6. Складіть покроковий порядок дій, які необхідні для втілення вашої цілі. Оскільки ціль довгострокова, то найкраще розбити її на підцілі (етапи) та розробити план для кожного етапу.
7. Які ви бачите можливі перешкоди в ході виконання складеного плану? Як їх можна уникнути або подолати?
8. Зробіть висновки.



Перевірте свої знання за Розділом 1 «Здоров'я людини», виконавши тестові завдання на сайті.



ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності;
- вплив рухової активності на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини;
- біологічні ритми та здоров'я;

навчитися:

- розраховувати калорійність харчового раціону відповідно до енерговитрат організму;
- проводити експрес-оцінку індивідуального рівня фізичного здоров'я.

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я

§ 4 Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Людина з масою тіла 70 кг, яка працює за комп'ютером протягом 8 годин, витрачає на цю роботу в середньому 2400 кілокалорій. Медсестра витратить за той самий час близько 2800 кілокалорій, лісоруб — 4600, шахтар — 5100. Чому витрати енергії за однаковий час є різними? Як слід харчуватися людям, які виконують різну за енерговитратами роботу?

Взаємозв'язок рухової активності й адекватного харчування

Людина народжена для руху, як птах для польоту. Рух є природною потребою та одним з основних атрибутів життя людини.

Тіло людини дозволяє виконувати найрізноманітніші рухи, але для цього необхідна енергія. Потрібну енергію ми отримуємо з їжі. Енергетична цінність споживаної за день їжі має відповідати витраченій за цей час енергії. Отже, наша рухова активність залежить від *адекватного харчування*. Що значить «адекватного»? Це означає, що кількість необхідної їжі визначається енергетичними потребами організму: отримана енергія має дорівнювати витраченій.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Давньогрецький учений-енциклопедист і філософ Арістотель говорив: «Ніщо так не руйнує людину, як фізична бездіяльність. Життя вимагає руху». Зважаючи на те, що він жив у 384–322 роках до н. е., поясніть, чи є це висловлювання актуальним сьогодні. Чому?

Для того щоб харчування було раціональним, необхідно враховувати три важливі компоненти:

- енергію, що надходить з їжею;
- запаси енергії, які вже є в організмі;
- енергетичні витрати.

Іншими словами, необхідно збалансувати те, що ми отримуємо, із тим, що витрачаємо, тобто кількість їжі з кількістю рухової активності.

- Арістотель, фрагмент фрески Рафаеля «Афінська школа» (1511)

Енергетичний баланс:

Енергія, що
надійшла
з їжею

=

Енергетичні
витрати



Енерговитрати можна виразити в кілокалоріях на хвилину (ккал/хв). Що таке кілокалорія? Одна кілокалорія — це кількість енергії, яка необхідна для того, щоб нагріти один кілограм чистої води на один градус. Фізики намагалися привчити біологів і фізіологів до іншої одиниці вимірювання енергії — джоуля. Але джоуль не прижився, і консервативні вчені із задоволенням використовують кілокалорію як одиницю вимірювання енергії.

Якщо ми знаємо свої енерговитрати, тоді можна визначити, скільки необхідно з'їсти, щоб відновити витрачену енергію. Зрозуміло, що це не може бути незмінний обсяг їжі: він буде різним день від дня так само, як і енерговитрати. Однак загалом принципи адекватного харчування мають відповідати руховій активності людини.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Яким може бути оптимальний раціон харчування для людини, яка витрачає 3300 кілокалорій на день? Потрібно враховувати як калорійність їжі, так і її якісний склад. (Скористайтеся таблицею «Калорійність деяких продуктів та вміст у них білків, жирів і вуглеводів» на Форзаці.)

Підмітання підлоги

Енергетичні витрати: чоловіки — 2,6 ккал/хв, жінки — 2,0 ккал/хв.

Гра в баскетбол

Енергетичні витрати: чоловіки — 14,4 ккал/хв, жінки — 12,1 ккал/хв.



Який висновок ви можете зробити щодо інтенсивності обміну речовин організму чоловіків і жінок? Чий організм економніший?



Більше про енергетичний обмін в організмі людини та про те, як розрахувати енерговитрати людини за добу, можна прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Взаємозв'язок принципів рухової активності, особистої гігієни, повноцінного відпочинку

Здоров'я людини залежить від звичного для неї рівня рухової активності. **Рухова активність** — це сумарна величина різноманітних рухів за певний проміжок часу (годину, добу). Наприклад, добова рухова активність — це сума рухів, виконаних протягом дня.

Добова рухова активність залежить від індивідуальних особливостей людини, соціально-економічних умов життя, кількості вільного часу й характеру його використання, доступності спортивних споруд.

Багато нових рухів ми легко освоюємо в дитинстві, але із часом втрачаємо цю легкість освоєння. Наприклад, у дитинстві значно легше навчитися кататися на ковзанах, ніж у дорослому віці.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Від початку навчання в школі ваша рухова активність зменшилася вдвічі. Як ви вважаєте, чому? До яких наслідків для здоров'я це може призвести? Які рекомендації щодо збереження здоров'я ви можете запропонувати?

Існують певні гігієнічні принципи рухової активності:

- оптимальний руховий режим з урахуванням біологічної потреби організму в русі, його фізичних можливостей, віку, стану здоров'я;
- систематичність занять і поступове збільшення навантажень;
- дотримання правил особистої гігієни під час занять фізичною культурою.



З якого віку ви будете навчати своїх дітей плавати, їздити на велосипеді, кататися на ковзанах? Чому?



Кількість рухів протягом доби може бути різною в людей різного віку, статі, професії, соціального статусу. Поясніть, чому саме.



На прикладі туристичного походу поясніть взаємозв'язки між принципами рухової активності, особистої гігієни та повноцінного відпочинку.

Рухову активність необхідно чергувати з повноцінним відпочинком. Відпочинок має випереджати втому. Тобто не треба доводити себе руховою активністю до стану глибокої і постійної втоми.

Відпочинок — це не просто лежання на дивані. Найкращим відпочинком є зміна видів діяльності: зробили уроки — пограли у дворі в настільний теніс; почитали книжку — прогулялися в парку; пограли у футбол — допомогли мамі на кухні; прибрали у своїй кімнаті — зіграли з приятелем партію в шахи.

Існують певні взаємозв'язки між принципами рухової активності, особистої гігієни, повноцінного відпочинку, адекватного харчування. Усі разом вони формують основу здорового способу життя.



Більше про рухову активність ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.



Опорні точки. Здоровий спосіб життя забезпечується взаємозв'язаними принципами особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку. Вибираючи спосіб життя, необхідно враховувати єдність і взаємозалежність цих принципів. Важливо розуміти, що основний принцип адекватного харчування — це його відповідність руховій активності, а рухова активність, своєю чергою, передбачає повноцінний відпочинок і дотримання правил особистої гігієни.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Яке харчування називають адекватним?
2. Енерговитрати можна виразити в кілокалоріях на хвилину (ккал/хв). А що таке кілокалорія?
3. Що таке рухова активність? Що таке добова рухова активність?

II рівень

4. Які принципи фізичного розвитку та рухової активності ви знаєте?
5. Чим визначається кількість необхідної їжі?
6. Чому рухова активність має чергуватися з повноцінним відпочинком?

III рівень

7. Від чого залежить добова рухова активність людини?
8. Доведіть, що рух є одним з основних атрибутів життя людини.
9. Доведіть, що фізична бездіяльність негативно впливає на здоров'я.

IV рівень

10. Які компоненти необхідно враховувати для того, щоб харчування було раціональним?
11. Чому кількість рухів може бути різною протягом доби в людей різного віку, статі, професії, соціального статусу?
12. Доведіть, що найкращий відпочинок — це зміна видів діяльності.

§ 5 Види рухової активності. Вплив рухової активності на благополуччя людини



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Для підтримання фізичного здоров'я оптимальна частота занять, що передбачають рухову активність, становить три рази на тиждень по 30–40 хвилин. Який час особисто ви витрачаєте на підтримання свого здоров'я? Які види рухової активності вам подобаються? Поясніть, чому саме.

Види рухової активності

Людина відчуває себе здоровою лише за відповідного рівня рухової активності. Будь-яка рухова дія потребує певних фізичних зусиль. Для фізичних вправ можна використовувати як прості рухи, так і їх поєднання, крім того, корисними є такі цілісні природні рухові дії, як ходьба, біг, стрибки, плавання тощо.

Для класифікації видів рухової активності виділяють такі критерії: види фізичних вправ, тип організованих занять фізичними вправами, соціальну спрямованість, форму проведення занять.

За цими критеріями визначають такі види рухової активності:

- фізкультурна діяльність;
- спортивна діяльність;
- спортивно-ігрова діяльність;
- фізкультурно-ігрова діяльність.

Змістом *фізкультурної діяльності* є формування фізичної культури особистості: навчання життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних здібностей за допомогою загальнозміцнювальних та загальнорозвивальних вправ.

Змістом *спортивної діяльності* є навчання основ певного виду спорту, розвиток саме тих фізичних здібностей, яких потребує цей вид. Таку діяльність ми також обираємо і здійснюємо самостійно. Ми прагнемо максимально вдосконалюватися в обраному виді спорту, досягати найвищих результатів. Ми свідомо йдемо на великі фізичні навантаження як під час систематичної підготовки до змагань, так і в процесі змагань.

Спортивно-ігрова діяльність — це такий вид рухової активності, в якому спортивні результати залежать від командної боротьби за досягнення спільних цілей, насамперед командного успіху. Такий вид рухової активності передбачає, що ми можемо працювати в команді, виявляємо колективні якості в діях і взаєминах. Кожен з учасників не грає поодиночці, усі вони — єдина згуртована команда!

Фізкультурно-ігрова діяльність — це такий вид рухової активності, яким ви займалися в дитячому садочку та початковій школі.



Які види рухової активності зображено на фото? Чим вони відрізняються? Що їх об'єднує?

Її змістом є відтворення образів різноманітних героїв та виконання властивих їм рухів, а не досягнення результатів.

Види рухової активності можна класифікувати й за іншими критеріями, наприклад за фізичним навантаженням.

Види рухової активності за фізичним навантаженням

Легка	Нескладна хатня робота (приготування їжі, миття посуду, прибирання), піші прогулянки, ранкова зарядка, танці, гра в бадмінтон, боулінг, гольф тощо
Помірна	Ремонтні роботи в будинку, катання на ковзанах і лижах, їзда на велосипеді, туризм, біг тощо
Висока	Плавання, веслування, професійний спорт, альпінізм, копання, вантажно-розвантажувальні роботи тощо

До популярних серед підлітків видів рухової активності належать: біг, рухливі ігри, танці, туризм, фітнес, плавання, гра у футбол, теніс, катання на роliках, їзда на велосипеді.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Наведіть приклади різної за інтенсивністю рухової активності, яку ви здійснюєте протягом дня. Яка рухова активність переважає — легка, помірна чи висока? Чому?



Проведіть невеличке дослідження і дайте відповідь на запитання. Які види рухової активності є популярними серед учнів та учениць вашого класу? Порівняйте ці види рухової активності з популярними в іншому 9-му класі. Чи є між ними різниця? Чому?

Рухова активність вимагає енергії. Подібно до інших живих організмів наш організм отримує її в процесі енергетичного обміну. На першому етапі енергетичного обміну — підготовчому — їжа, що надійшла до травної системи, розщеплюється на окремі молекули. Потім ці молекули надходять до клітин організму, зокрема м'язових. Саме в клітині відбуваються наступні етапи енергетичного обміну — кисневий у цитоплазмі та безкисневий у спеціальних органелах клітини (мітохондріях).

Кисневий етап енергетичного обміну називають *аеробним*, а безкисневий — *анаеробним*. Під час кисневого етапу організм отримує

у 18 разів більше енергії, ніж під час безкисневого, тому саме аеробна активність людини дає можливість отримувати достатню кількість енергії для активного життя. Аеробна активність характеризується виконанням активних рухів, наприклад ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, підйом сходами, танці, баскетбол, теніс тощо, тобто це така активність, що триває достатньо довго.

Однак іноді людині потрібно зробити щось дуже швидко, здійснити різкий ривок інтенсивності навантаження, і тоді кисневий етап «не встигає» за енергетичними потребами організму. У цьому разі енергія виробляється за рахунок швидкого хімічного розпаду органічних речовин у клітинах організму без участі кисню. Під час анаеробного етапу енергія виробляється швидко, але в невеликій кількості.

Біг на дальні дистанції в середньому темпі є характерним прикладом аеробного навантаження, а спринтерський біг на короткі дистанції — анаеробного.

Аеробні вправи не дають такого значного збільшення фізичної сили, як анаеробні. Тому для професіоналів — спортсменів, військово-службовців, пожежників, поліцейських — під час тренувань необхідне поєднання обох типів активності.

Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини

Чинниками розвитку фізичного здоров'я людини є рівень роботи її фізіологічних систем і функціональної готовності до фізичних навантажень, а також здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища. Фізичний розвиток певною мірою зумовлений спадковістю, особливостями онтогенезу (тобто процесами індивідуального

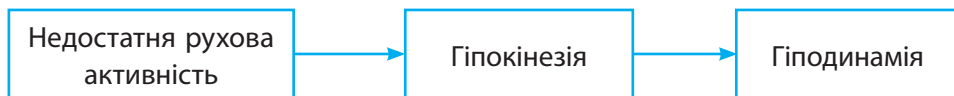


Щоб виховати справжнього козака-воїна, використовували бойовий гопак. Яке це було тренування: аеробне чи анаеробне? Чому?

розвитку), власною настановою на здоровий спосіб життя, фізичною активністю.

Вплив рухової активності на фізичне здоров'я складно переоцінити. Скелетні м'язи становлять близько 40 % маси тіла. Тисячоліттями людина займалася переважно фізичною працею, на яку витрачала до 90 % отриманої енергії.

У сучасному світі людина стикнулася з проблемою гіпокінезії. *Гіпокінезія* (від грец. *hypo* — зниження, недостатність та *kinesis* — рух) — це особливий стан організму, що виникає внаслідок недостатньої рухової активності. В окремих випадках це може призвести до гіподинамії. *Гіподинамія* (від грец. *hypo* — зниження, недостатність та *dinamis* — сила) — це сукупність негативних змін в організмі людини в результаті тривалої гіпокінезії. Як наслідок порушується нормальна робота всіх органів та систем організму.



Сучасна людина відчуває «рухове голодування». Негативні наслідки недостатньої рухової активності найбільше позначаються на організмі дітей та підлітків. Унаслідок гіпокінезії виникає так звана «атрофія органів від невикористання». Насамперед це стосується скелетних м'язів і м'язів серця.

Рухова активність впливає також на психологічне та соціальне благополуччя людини. Фізично активна людина має значно більше шансів бути психічно здоровою й соціально успішною.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Гален, римський медик грецького походження, хірург і філософ, писав: «Тисячу й тисячу разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ». Як ви вважаєте, які саме вправи мав на увазі Гален? Чому вони повертали здоров'я?



Опорні точки. Існують різні види рухової активності, які визначають за різними критеріями. Рухова активність позитивно впливає на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини. Людина відчуває себе здоровою лише за певного рівня рухової активності. Обсяг і характер рухової активності людини залежить від її способу життя.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які види рухової активності ви знаєте?
2. Чим спортивна діяльність відрізняється від фізкультурної?
3. Які види рухової активності популярні серед підлітків в Україні?

II рівень

4. Чому сучасна людина відчуває «рухове голодування»?
5. Наведіть приклади аеробного й анаеробного навантаження.
6. Наведіть приклади легкої, помірної й високої рухової активності.

III рівень

7. У чому полягає небезпека гіподинамії?
8. Як рухова активність впливає на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини?
9. За якими критеріями визначають види рухової активності?

IV рівень

10. Чому людина відчуває себе здоровою лише за певного рівня рухової активності?
11. Що ви знаєте про етапи енергетичного обміну у зв'язку з руховою активністю?
12. Доведіть, що об'єм і характер рухової активності людини значною мірою залежить від її способу життя.

§ 6 Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Дві дев'ятикласниці обговорюють свою подругу, у якої, на їхню думку, не завжди чисте волосся. Одна з них вважає, що подрузі треба про це сказати й натякнути, що потрібно частіше мити голову. Інша вважає, що такі розмови вести непристойно. Як би ви вирішили таку проблему?

Складові особистої гігієни

Слово «гігієна» походить від імені давньогрецької богині Гігієї — богині здоров'я, дочки Асклепія — бога медицини та лікування.

Кожен з нас має дотримуватися правил особистої гігієни. Чому? Спробуймо з'ясувати. Ми оцінюємо іншу людину за певними критеріями: віком, зовнішністю, соціальним статусом, інтелектом,



Відсутність гігієни виявляється в брудному взутті, сорочці, яку давно слід змінити, немитій голові, нечищених зубах. Зазвичай люди не поспішають говорити вам про це. Але їм неприємно бачити такого співрозмовника, їм не дуже хочеться з ним спілкуватися. Як би ви порадили поводитися в таких ситуаціях?

ставленням до нас самих. Є таке прислів'я: «Не суди по одягу — суди по розуму». Чому так говорять? Тому, що інформацію про зовнішній вигляд ми отримуємо безпосередньо від органів чуття, насамперед від органів зору та нюху.

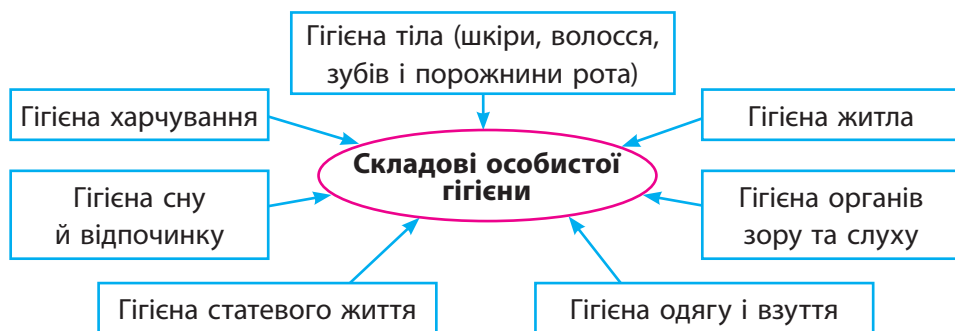
Подивіться навколо. Людей, що мають охайний вигляд, довкола нас значно більше. Чому? Можливо, тому, що в чистому й випрасуваному одязі ходити значно приємніше, ніж у брудному й м'ятому, чисте волосся красивіше, ніж брудне, здорові білі зуби кращі, ніж нечищені й жовті.



Є люди, які хизуються своїм неохайним виглядом, називаючи його стилем «гранж», що походить від англійського *grunge* — «неприємний». Цей стиль передбачає носіння потертого, рваного й вилинялого одягу. Представники такого стилю демонструють свою байдужість як до одягу, так і до думок інших людей. Хоча слід зауважити, що недбалість і зовнішня непривабливість у багатьох гранжерів поєднуються з дуже гарною якістю та чистотою їхнього одягу. Але при цьому людина все одно має неохайний вигляд. Фактично стиль гранж — це власний комфорт і наплювацьке ставлення до того, що про вас подумають люди. Як ви вважаєте, чому з'явився такий стиль? Як ставитися до людей, які його дотримуються, якщо вам цей стиль не подобається? Як можна довести підліткам необхідність гігієни тіла й одягу?

Потрібно розуміти, що особиста гігієна — це одна з необхідних умов для нормального спілкування з іншими людьми, установлення соціальних контактів як з однолітками, так і з дорослими. Чисте волосся, акуратно підстрижені нігті й відсутність неприємного запаху допомагають сформувати про себе приємне перше враження. Крім того, особиста гігієна дозволяє запобігти багатьом захворюванням, що їх спричиняють шкідливі мікроорганізми, порушення режиму роботи й відпочинку, нераціональне харчування. Людина, яка дотримується особистої гігієни, хворіє не так часто, як той, хто цього не робить.

Що ж таке особиста гігієна? *Особиста*, тобто *індивідуальна*, *гігієна* — це розділ гігієни, присвячений гігієнічним правилам і заходам, які людина реалізує у своєму особистому повсякденному житті.



Зрозуміло, що особиста гігієна є невід’ємною частиною здорового способу життя, частиною загальної культури людини.



Знайдіть необхідну інформацію і розв’яжіть проблему. Підлітки часто взагалі не розуміють, що таке гігієна житла. Їхні батьки говорять про це дуже часто. Прочитайте декілька монологів батьків на цю тему.

Монолог перший: «У кімнаті доньки безлад, її одяг валяється на підлозі поряд з пляшками від соку, обгортками цукерок. Хоче бути красунею, але миється ця «краса» раз на тиждень. Усі речі великою купою звалює на ліжку: косметику, одяг, сумку. І що робити?».

Монолог другий: «У кімнаті сина на столі впереміж валяються підручники, упаковки від чипсів, недоїдки, брудний посуд. Під диваном періодично утворюється склад, де ховаються шкарпетки та багато чого іншого. Єдиний спосіб змусити його прибрати в кімнаті — відібрати комп’ютер». Що б ви могли порадити цим батькам? Як можна довести підліткам необхідність гігієни житла?



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання.

Прочитайте в тексті параграфа про складові особистої гігієни та наведіть приклади гігієнічних процедур, що відповідають цим складовим.



Більше про давньогрецьку богиню здоров'я Гігієну ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Гігієнічні процедури

Ви з дитинства знайомі з такою гігієнічною процедурою, як миття рук перед їдою, умієте чистити зуби. Усе це є важливим для вас і сьогодні. Але ви вже підлітки, ваш організм змінюється, дорослішає. Які ж особливості гігієни в цьому віці?

По-перше, у підлітків через гормональні зміни в організмі активніше працюють потові залози. Піт швидко набуває сильного запаху внаслідок розмноження в ньому бактерій. Тому підліткам бажано приймати душ двічі на день — уранці та ввечері. Можна використовувати дезодоранти, але необхідно пам'ятати, що дезодорант можна наносити тільки на чисту шкіру. Крім того, слід щодня міняти натільну білизну: сорочки, футболки, майки, труси, шкарпетки.

По-друге, у підлітків зазвичай підвищена секреція сальних залоз, що може стати причиною виникнення вугрів і гнійників, переважно на обличчі й спині. Підлітки повинні правильно доглядати за шкірою і вчасно звертатися до дерматолога в разі появи серйозних проблем.

По-третє, у підлітковому віці може з'явитися лупа, що також пов'язано зі змінами в секретії сальних залоз шкіри голови. Для того щоб її позбутися, слід проконсультуватися з фахівцем.

Крім цього у підлітковому віці змінюється гормональний фон організму, через що на тілі підлітка починає рости волосся. Доводиться



Як часто ви прибираєте свою кімнату? Хто пере ваш одяг? Як часто ви відвідуєте стоматолога? Доведіть, що догляд за житлом, одягом і зубами є гігієнічними процедурами.

вчитися користуватися станком для гоління, добирати косметичні засоби для гоління, не забувати про гігієну пахв.

Загальний план гігієнічних процедур для підлітків може бути таким:

- душ щодня (краще двічі на день);
- миття голови відповідно до типу волосся;
- чищення зубів двічі на день;
- зміна нижньої білизни й шкарпеток щодня.



Опорні точки. Гігієна — це практика підтримання чистоти з метою забезпечення здоров'я. Особиста гігієна є однією з необхідних умов для нормального спілкування з іншими людьми, установлення соціальних контактів як з однолітками, так і з дорослими. Особиста гігієна допомагає запобігати багатьом захворюванням, що їх спричиняють шкідливі мікроорганізми, порушення режиму роботи і відпочинку, нераціональне харчування. До складових особистої гігієни належать гігієна тіла, шкіри, волосся, нігтів, зубів, органів зору та слуху, порожнини рота, одягу та взуття, сну й відпочинку, гігієна житла, харчування тощо.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Чому практика підтримання чистоти з метою забезпечення доброго здоров'я отримала назву «гігієна»? Що таке особиста гігієна?
2. Назвіть складові особистої гігієни.
3. Наведіть приклади гігієнічних процедур.

II рівень

4. У чому полягає особиста гігієна порожнини рота й поверхні шкіри?
5. Які правила особистої гігієни одягу й взуття ви знаєте?
6. Чому людина, яка дотримується особистої гігієни, хворіє не так часто порівняно з тим, хто цього не робить?

III рівень

7. У чому полягають особливості особистої гігієни в підлітковому віці?
8. Чому ми оцінюємо людину насамперед за зовнішнім виглядом?
9. За якими критеріями ми відрізняємо нечепуру від охайної людини?

IV рівень

10. Яким захворюванням допомагає запобігати особиста гігієна?

11. Чому більшість людей мають охайний вигляд?
12. Доведіть, що особиста гігієна є необхідною умовою для нормального спілкування з іншими людьми і встановлення соціальних контактів.

§ 7 Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Одна людина легко прокидається вранці й сповнена бадьорості, а для іншої ранній підйом є проблемою й вимагає значних зусиль. Як ви вважаєте, чому?

Біологічні ритми

Багато процесів у природі відбуваються ритмічно. Природні ритми на нашій планеті пов'язані з космосом: чергуються пори року, дні та ночі, припливи й відпливи, періодично змінюється сонячна активність.

Ритми, що властиві живим системам, називають біологічними. **Біологічний ритм** — це повторення певного стану живих систем через

певні регулярні проміжки часу. Існує наука, що вивчає біологічні ритми, — хронобіологія. Біологічні ритми виявлено на всіх рівнях організації живої природи — від одноклітинних організмів до біосфери: циклічно синтезуються молекули, діляться клітини, функціонують органи та системи органів, існують певні цикли скорочення й зростання чисельності особин у популяціях. Це свідчить про те, що циклічність — одна із загальних властивостей живих систем.

Біологічні ритми, з одного боку, мають *ендогенну* (внутрішню) природу, а з другого — вони можуть виникати завдяки чинникам зовнішнього середовища, тобто мати *екзогенну* (зовнішню) природу.



Для людини характерні ритми сну й неспання, серцевий ритм, ритм дихання. Які з них є ендогенними (внутрішніми), а які — екзогенними (зовнішніми)? Які ще ритми активності людини ви знаєте? Які чинники — ендогенні чи екзогенні — формують ці ритми?



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Учені виявили, що багатьом організмам притаманні циркадні ритми. Циркадні ритми (від латин. *circa* — близько, навколо та *dies* — день) — це циклічні коливання інтенсивності різних біологічних процесів, пов'язані зі зміною дня і ночі. Період циркадних ритмів зазвичай становить близько 24 годин. Наведіть приклади циркадних ритмів у людини та поясніть, чому вони сформувалися і яку роль відіграють у житті людини.

Виявлено також біологічні ритми чутливості організмів до дії чинників хімічної та фізичної природи. Це стало основою для розвитку хронофармакології, що вивчає способи застосування ліків з огляду на залежність їхньої дії від біологічних ритмів організму.



У додатковому матеріалі до параграфа на сайті ви можете прочитати про біоритми та розглянути графік зміни працездатності людини протягом добового циклу.

Формування біологічних ритмів

Ритми, які формуються завдяки руху Землі навколо її осі, називають *добовими*. Вони задають 24-годинний ритм життєдіяльності людини, що може коливатися на 1–1,5 години в той чи інший бік.

Окрім добових важливими є також *річні ритми*, що формуються під впливом обертання Землі навколо Сонця. Сезонні коливання інтенсивності обміну речовин і активності ендокринної системи спричиняють коливання в діяльності різних фізіологічних систем.

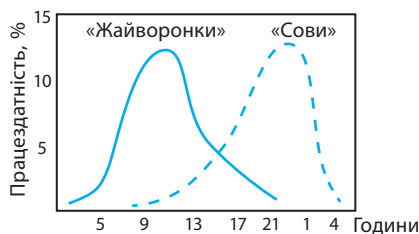


Є люди, які рано встають, і саме вранці їхня працездатність найвища. Інші люди, навпаки, прокидаються дуже пізно та працюють допізна. Як психологи називають ці типи людей? Які особливості слід урахувати таким людям під час планування розкладу дня?

Окрім річних існують *багаторічні ритми*, що формуються під впливом різних чинників, наприклад, під дією циклічних змін сонячної активності. Також спостерігається багаторічна періодичність у виникненні певних захворювань. Статистика свідчить, що епідемія паротиту виникає раз на 12 років, вітряної віспи — раз на 4, 6 і 11 років, а спалахи туберкульозу бувають кожні три роки.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Проаналізуйте графік «Розподіл працездатності в "жайворонків" та "сов"» і зробіть висновки щодо особливостей працездатності людей у зв'язку з їхніми індивідуальними біологічними ритмами.



Біологічні ритми і здоров'я

Неузгодженість біологічних ритмів в організмі називають *десинхронозом*. Окрема галузь медицини — хрономедицина — розглядає захворювання людини як наслідок порушення ритмів. Можуть порушуватися як зовнішні, так і внутрішні біологічні ритми. Прикладом порушення зовнішніх ритмів може бути ситуація, коли після перельоту літаком людина опиняється в іншому часовому поясі. При цьому виникає розбіжність між природним світловим ритмом і усталеними біологічними ритмами самої людини. Звичні для людини часи сну й неспання порушуються, людина відчуває внутрішній дискомфорт.



- Переліт літаком, пов'язаний зі зміною часових поясів або кліматичних зон, може спричинити дискомфорт через десинхроноз

Розлад біологічних ритмів можуть спричинити не тільки зовнішні чинники, але й порушення роботи певних органів і систем. Незузгодженість біологічних ритмів в організмі може виникнути тоді, коли людина не дотримується правильного режиму дня чи надмірно завантажена роботою.

Десинхроноз виявляється в коливанні артеріального тиску, порушенні сну, поганому апетиті й самопочутті, дратівливості, занепаді сил. Виникає десинхроноз досить легко, а позбутися його складно. Порушення ритму харчування

також може призвести до внутрішніх десинхронозів, тому правильний режим харчування — одна з важливих умов збереження здоров'я.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Дуже негативно впливає на біологічні ритми організму алкоголь. Навіть одноразове вживання алкоголю зумовлює неузгодженість біологічних ритмів, що позначається на самопочутті впродовж двох добових циклів. Як ви вважаєте, чому?



Більше про біологічні ритми людини можна прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Значення сну в юнацькому віці

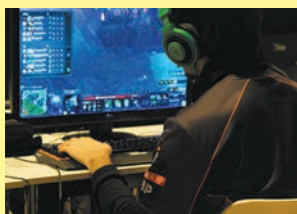
Сон — це життєва потреба для кожної людини, а в підлітковому віці він особливо важливий. Раніше вважали, що сон — це пасивний процес, який потрібний лише для відновлення витрачених за день сил. Дійсно, під час спокійного сну тіло нерухоме, очі заплющені, контакт із навколишнім світом обмежений. У цей час уповільнюється обмін речовин, частота скорочень серця зменшується, дихання стає поверхневим. Температура тіла знижується. Проте сон — це активний психофізіологічний процес. Під час сну відбувається особлива активна діяльність мозку, пов'язана насамперед з обробкою інформації, отриманої впродовж дня. Мозок аналізує інформацію та «складає програми на майбутнє». Активність мозку в певні періоди сну може бути навіть вищою, ніж під час денного неспання.

Потреба в сні залежить від віку. Новонароджене дитя спить 21–22 години на добу, однорічне маля — 13 годин, десятирічна дитина — 10 годин, підліток — не менш ніж 8–9 годин. У дорослої людини індивідуальна потреба в сні може коливатися від 6 до 12 годин (у середньому — близько 8 годин).



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Відомо, що імператор Наполеон спав не більше за 4–6 годин на добу, а фізик Альберт Ейнштейн, навпаки, спав довго — до 10–12 годин. Чому тривалість сну в різних людей може бути різною? Чи впливає це на їхню розумову діяльність? Чи успадковується потреба спати більше або менше?

Значення сну в юнацькому віці складно переоцінити, оскільки саме в цей період нервова система зазнає великого навантаження.



Спрогнозуйте, до яких наслідків може призвести ситуація, коли підліток постійно недосипає через те, що пізно лягає спати.

Щоб забезпечити нормальний, спокійний сон, потрібно привчити себе лягати спати в певний час відповідно до розпорядку дня, не їсти й не пити багато на ніч, не займатися перед сном напруженою розумовою працею та активними фізичними вправами. Не сприяють здоровому сну прослуховування надто гучної музики, перегляд фільмів жахів, комп'ютерні ігри тощо.

Спати потрібно в добре провітреній кімнаті, а ще краще — із відчищеною квартиркою. Ковдра має бути легкою, але теплою. Дотримуючись правил гігієни сну, ви забезпечите собі повноцінний відпочинок, а вашому мозку — можливість упорядкувати інформацію, яку ви отримали впродовж дня.

Пам'ятайте, що постійне недосипання може спричинити головний біль, підвищену стомлюваність, призвести до погіршення пам'яті, викривлення нервових та інших захворювань.



Більше про сон, види сну та сновидіння можна прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.



Опорні точки. Багато процесів у природі відбуваються ритмічно. Ритми, властиві живим системам, називають біологічними. Біологічний ритм — це повторення певного стану живих систем через певні регулярні проміжки часу. Біологічні ритми впливають на здоров'я людини. Неузгодженість біологічних ритмів в організмі називають десинхронизмом. Існує сфера медицини, яка називається хрономедициною. Потреба в сні залежить від віку. Повноцінний сон особливо необхідний підліткам, оскільки в цей період нервова система зазнає значних навантажень.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які ритми називають біологічними?
2. До чого призводить порушення біологічних ритмів?
3. Чому потрібно дотримуватися гігієни сну?

II рівень

4. Наведіть приклади ендогенних та екзогенних ритмів людини.
5. Наведіть приклади фізіологічних і екологічних ритмів.
6. Із чим пов'язані добові, річні та багаторічні ритми?

III рівень

7. Які наслідки постійного недосипання для підлітків?
8. Наведіть приклади десинхронозів у людини. Чому десинхроноз виникає досить легко, а позбутися його складно?
9. Що потрібно для забезпечення нормального, спокійного сну?

IV рівень

10. Доведіть, що органи людини працюють упродовж доби з різною інтенсивністю.
11. Чому сон потрібний для організму людини, а в підлітковому віці є особливо важливим?

§ 8 Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Один із братів-близнюків цілий день розв'язував складні математичні задачі — готувався до олімпіади, а інший спочатку грав у футбол, а потім допомагав батькові лагодити машину. У кого з братів енергетичні потреби організму вищі й чому?

Харчування для здоров'я

Для нормального росту, розвитку й підтримання життєдіяльності організму необхідні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі та вода, які людина отримує з їжею.

Повноцінне харчування, тобто харчування в потрібній кількості та якості, — це важлива умова збереження здоров'я й працездатності, а для дітей і підлітків — ще й необхідна умова росту й розвитку. Неправильне харчування є причиною виникнення захворювань і розладів функцій організму.

Неправильне харчування

Регулярне переїдання	Є причиною ожиріння й цукрового діабету. Виникають проблеми в роботі серцево-судинної та травної систем, знижується працездатність і стійкість до захворювань
Голодування	Недостатня кількість і погана якість їжі призводять до порушення обміну речовин, розладу роботи всіх фізіологічних систем та зниження імунітету

Раціональне, тобто збалансоване, харчування — найважливіший чинник профілактики захворювань і збереження здоров'я. Повноцінний раціон має містити вуглеводи, жири, білки, вітаміни, неорганічні речовини й мікроелементи. З *білків* складаються тканини й органи нашого організму, вони беруть участь у багатьох процесах життєдіяльності. *Жири* виконують переважно енергетичну й будівельну функцію. *Вуглеводи* забезпечують наш організм енергією. *Вітаміни* — важливі біологічно активні речовини, що необхідні для перебігу важливих процесів в організмі. Відсутність, нестача або, навпаки, надмірна кількість кожного компонента харчування призводять до порушень процесів життєдіяльності. Важливо також дотримуватися раціонального питного режиму, оскільки вода є необхідним компонентом харчування.

Для збереження здоров'я і працездатності їжа має повністю відновлювати ту кількість енергії, яку людина витрачає протягом доби.

Під час складання добового раціону необхідно враховувати як потреби організму в основних поживних речовинах та енергії, так і склад цих речовин і їхню енергетичну цінність. Крім того, необхідно суворо дотримуватися санітарно-гігієнічних правил зберігання продуктів і технології приготування їжі.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Які з принципів харчування для здоров'я ви знаєте й використовуєте в повсякденному житті? Чи є такі принципи, які ви знаєте, але не використовуєте, і чому?



Знайдіть необхідну інформацію і виконайте завдання. Продукти, у складі яких багато білка, називають білковими. Складіть перелік білкових продуктів, які мають бути в раціоні підлітків.





Знайдіть необхідну інформацію і виконайте завдання. Складіть перелік продуктів, що містять жири, необхідні для процесів росту й розвитку підлітків.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Цукор з'явився в Європі завдяки воїнам Александра Македонського. Вони виявили, що в Індії є рослина, яка без бджіл дає мед. У Китаї цукор називали кам'яним медом, а в Єгипті — індійською сіллю. З якої рослини отримували цей цукор? Яка поживна речовина міститься у цукрі? Коли і з якої рослини почали отримувати цукор у нашій країні?



Харчування при різному фізичному навантаженні

Фізичні навантаження необхідні здоровому організму, вони допомагають зберігати здоров'я, підвищують тонус м'язів, покращують настрій. У нашому житті є різні фізичні навантаження: маленькі (ми відпочиваємо), помірні (наприклад, ми гуляємо в парку), важкі (наприклад, ми пробігли крос або скопали грядку). Різні навантаження вимагають різних витрат енергії. Цю енергію, як ви пам'ятаєте, можна визначити в кілокалоріях.



Уявіть, що ви тренер цих спортсменів. Сформулюйте основні принципи розрахунку їхнього харчового раціону.

У разі значних фізичних навантажень режим харчування має певні особливості:

- під час фізичних вправ організм погано перетравлює їжу, тому не можна їсти безпосередньо перед тренуванням. Прийом їжі до і після закінчення занять має бути приблизно через одну-дві години;
- за високих фізичних навантажень рекомендують їсти 4–5 разів на добу;
- у дні тренувань обід і сніданок мають бути досить калорійними, але разом із цим кількість їжі не має бути великою.

Отже, харчування за різних фізичних навантажень має відповідати енергетичним витратам організму. Під час розрахунку енергетичних витрат слід обов'язково враховувати свою масу тіла, а також особливості навантажень, властиві певному виду фізичної активності.

Контроль за масою тіла

1869 року бельгійський соціолог і статистик Адольф Кетле запропонував показник, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини її зросту й визначити, якою є маса тіла: недостатньою, нормальною чи надлишковою. Цей показник він назвав *індексом маси тіла*. Індекс маси тіла є важливим під час визначення напрямку лікування тих чи інших захворювань.

Індекс маси тіла (ІМТ) розраховують за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла в кілограмах}}{(\text{зріст у метрах})^2}$$

Для дітей і підлітків оцінити індекс маси тіла може лише лікар, оскільки існують значні індивідуальні відмінності в процесах росту й розвитку. Лікарю потрібно враховувати не тільки зріст і масу, але також вік, стать, тип статури підлітка, особливості його індивідуального розвитку, стан здоров'я та деякі інші показники.

Утім, це не означає, що ви самі не можете здійснювати контроль за масою свого тіла. Це можна робити за принципами харчування для здоров'я, характеристикою поживних речовин, особливостями своїх фізичних навантажень. Крім того, важливо вміти розраховувати калорійність свого раціону відповідно до енерговитрат організму.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Поясніть, чому є важливим контроль за масою тіла? Чим небезпечна ситуація, коли людина не стежить за зміною маси свого тіла?



Як рухливі ігри впливають на індекс маси тіла людини?



Опорні точки. Повноцінний раціон містить вуглеводи, жири, білки, вітаміни, неорганічні речовини та необхідну кількість води.

Харчування при різних фізичних навантаженнях має відповідати енергетичним витратам організму. Саме тому важливо вміти розраховувати калорійність свого раціону та контролювати масу тіла.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Який раціон можна вважати повноцінним?
2. Які наслідки неправильного харчування?

II рівень

3. Як компенсуються енергетичні витрати організму?
4. Чому повноцінне харчування важливе саме в підлітковому віці?

III рівень

5. Що необхідно враховувати під час складання добового раціону?
6. Що таке індекс маси тіла? Як його обчислюють?

IV рівень

7. Які особливості харчування в разі значних фізичних навантажень?
8. Поясніть, чому необхідно здійснювати контроль за масою тіла.

Практичне завдання № 3

Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму

Мета: навчитися розраховувати калорійність харчового раціону відповідно до енергетичних витрат організму.

Обладнання й матеріали: таблиці «Калорійність деяких продуктів та вміст у них білків, жирів і вуглеводів», «Норми добового споживання енергії для підлітків», «Добова потреба юних спортсменів в основних поживних речовинах та енергії», «Добова потреба спортсменів у поживних речовинах».

Порядок виконання роботи

- I. Розрахунок кількості кілокалорій, одержаних з їжею за добу.
1. Упродовж дня аналізуйте кожний прийом їжі, записуючи в зошиті час прийому їжі, її якісний склад та кількість.
2. За таблицею «Калорійність деяких продуктів та вміст у них білків, жирів і вуглеводів» (див. Форзац) визначте кількість кілокалорій, яку ви одержали з їжею впродовж дня. Складіть у зошиті таблицю:

Список продуктів, що були з'їдені	Калорійність 100 г продукту, ккал	Маса продукту, г	Калорійність продукту з урахуванням маси, ккал
Загальна калорійність продуктів за добу			

3. Порівняйте отримані результати з наведеними в таблиці «Норми добового споживання енергії для підлітків» (див. Форзац) та «Добова потреба юних спортсменів у поживних речовинах та енергії» (див. Форзац).

4. Зробіть висновки.

II. Визначення добової потреби в поживних речовинах і енергії в тому разі, якби ви займалися певним видом спорту.

1. Оберіть собі той вид спорту, яким би ви хотіли займатися, за таблицею «Добова потреба спортсменів у поживних речовинах». Визначте свою масу тіла.

2. Користуючись таблицею «Добова потреба спортсменів у поживних речовинах» (див. Форзац), розрахуйте власні добові потреби в поживних речовинах і енергії і заповніть у зошиті таблицю за зразком:

Моя добова потреба в поживних речовинах і енергії, якби я займався(-лася) _____ (наприклад, велоспортом).

Вид спорту	Моя маса тіла, кг	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
Велоспорт	50	135	105	715	4350

3. Зробіть висновки.

МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я

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



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Кирило сказав Сергію, що той занадто повільно росте і що йому слід звернути на це увагу. Сергій розхвилювався, оскільки не знав, як визначити, відповідає його фізичний розвиток віку чи ні. Що б ви порадили Сергієві?

Види моніторингу фізичної складової здоров'я

Слово «моніторинг» (від латин. *monitor* — той, хто попереджає) означає «спостереження», «контроль», «вимірювання». Під моніторингом розуміють систематичне одержання й обробку інформації, що може бути використана для прийняття того чи іншого рішення. Моніторинг може бути корисним і під час здійснення контролю за станом здоров'я.

Моніторинг фізичної складової дає можливість визначити зміни в здоров'ї людини, їхню відповідність віковій та статевій нормі.

До видів моніторингу фізичного здоров'я підлітків належать:

- моніторинг фізичного розвитку;
- моніторинг функціональної підготовленості;
- моніторинг фізичної підготовленості.

Фізичний розвиток — це процес вашого зростання: збільшення зросту, маси тіла, дозрівання фізіологічних систем організму. Моніторинг фізичного розвитку передбачає одержання інформації щодо швидкості росту, збільшення маси тіла, послідовності змін пропорцій організму.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Чому в підлітковому віці важливо здійснювати моніторинг фізичного розвитку?

Моніторинг функціональної підготовленості (або функціональних здібностей) простежує такі параметри, як життєва ємність легень, м'язова сила кистей рук, розвиток мускулатури та опорно-рухового апарату, м'язовий тонус, стан постави, співвідношення жиркової,

кісткової і м'язової тканин тіла. До показників функціональної підготовленості належать також:

- аеробна витривалість — здатність тривалий час виконувати роботу середньої потужності й протистояти втомі;
- силова витривалість — здатність протистояти втомі за достатньо тривалих силових навантажень;
- гнучкість — здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою завдяки еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок;
- спритність — здатність виконувати координаційно складні рухи.

Моніторинг фізичної підготовленості простежує результати фізичної підготовки, які були досягнуті під час освоєння та виконання рухових дій, необхідних для професійної або спортивної діяльності.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Хороший рівень фізичного розвитку зазвичай поєднується з високими показниками функціональної та фізичної підготовленості. Як ви вважаєте, чому?



Оцінювання рівня фізичної складової здоров'я здійснюють за результатами спеціальних контрольних вимірювань і вправ (тестів). Набір і зміст таких тестів має бути різним відповідно до віку, статі, професії, а також залежно від певної фізкультурно-оздоровчої програми та її мети.

Моніторинг фізичного розвитку

Оцінюючи фізичний розвиток підлітка за зовнішніми ознаками, визначають поставу, форму хребта, форму грудної клітки, будову ніг та форму стопи.

Постава — це звична поза людини, що характеризується здатністю без особливої напруги тримати прямо тулуб і голову. Іншими словами, постава — це невимушена поза людини, яка стоїть. Людина в цій позі може бути стрункою й гарною, а може бути сутулою й непривабливою. Постава є одним з найважливіших показників фізичного розвитку підлітка й індикатором фізичної форми. Постава залежить від стану хребта та ступеня розвитку м'язів тулуба, таза й нижніх кінцівок.

Ознаки правильної постави:

- голова піднята, плечі розташовані на одному рівні;
- якщо дивитися ззаду, голова, шия й хребет становлять пряму вертикальну лінію;
- якщо дивитися збоку, хребет має невеликі заглиблення в шийному й поперековому відділах (лордоз) та невелику опуклість у грудному відділі (кіфоз);
- живіт і сідниці втягнуті, щоб підтримувати хребет і запобігати появі надмірного поперекового вигину.

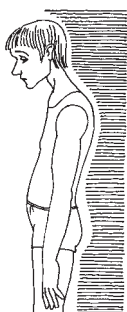
Для того щоб відчутти правильну поставу, необхідно при-
тулитися до стіни так, щоб до неї доторкалися потилиця, лопатки, таз, литки й п'яти. Таке положення варто відчутти й запам'ятати — це і є правильна постава.

**Ознаки неправильної постави:**

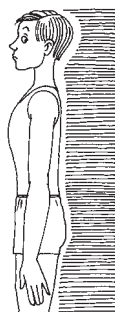
- голова надто відхилена від поздовжньої осі тіла (опущена голова);
- плечі зведені вперед, підняті (асиметричне положення плечей);
- кругла спина, запала грудна клітка;
- живіт випнутий, таз відставлений назад;
- надмірно збільшений поперековий вигин.

У разі порушення постави може утворитися кругла, плоска або сідлоподібна спина. Найбільш виражені відхилення у формі спини відзначаються в разі бічних викривлень хребта — сколіозів.

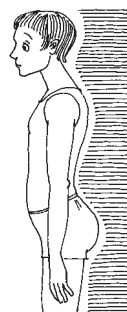
Іншими зовнішніми ознаками фізичного здоров'я є форма грудної клітки, ніг та стопи.



- Кругла спина: збільшений грудний кіфоз і трохи зменшений поперековий лордоз



- Плоска спина: грудний і поперековий вигини зменшені, амортизаційна здатність хребта знижена



- Сідлоподібна спина: збільшений грудний кіфоз і поперековий лордоз, живіт випнутий

Оцінювання стану органів дихання проводять за кількістю подихів на хвилину в положенні сидячи в розслабленому стані. Для цього необхідно покласти долоню на нижню частину грудної клітки, дихати рівномірно, природно — як виходить само по собі.

Один дихальний цикл складається з вдиху й видиху. Нормальний показник у стані спокою — це 18–20 дихальних циклів за одну хвилину. Із покращенням фізичної підготовленості частота подихів знижується.



Як оцінити форму грудної клітки, ніг та стопи, подано в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Правила домашніх вимірювань показників фізичного здоров'я

До моніторингу фізичного розвитку також належить вимірювання окружності грудної клітки, талії, ширини плечей та маси тіла.

Окружність грудної клітки вимірюють, накладаючи сантиметрову стрічку позаду під нижніми кутами лопаток, а попереду — по нижньому краю соскових кружків у хлопців і по ходу четвертого ребра в дівчат.

Для вимірювання зросту необхідно стояти босоніж упритул до стіни або одвірка, торкаючись його п'ятами, сідницями й міжлопатковою ділянкою спини. Голову тримати прямо, підборіддя злегка опустити.

Масу можна визначити, скориставшись підлоговими вагами. Отримані дані можна порівняти з наведеними в таблиці.

Вікові співвідношення маси й зросту тіла в підлітків

Вік, роки	Маса тіла, кг		Зріст, см	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
13	39–53	43–54	149–165	151–163
14	45–57	46–56	155–170	154–167
15–16	50–63	50–59	159–180	156–167

Для оцінювання фізичного розвитку зазвичай користуються двома способами. Перший — це порівняння із середніми показниками (стандартами), що характеризують нормальний фізичний розвиток підлітка в певному віці. Другий спосіб — це порівняння між собою двох або кількох ознак фізичного розвитку (довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки тощо). Співвідношення основних ознак фізичного розвитку може дати орієнтовне уявлення про пропорційність фізичного розвитку в цілому.

Порівнюючи масу тіла зі зростом, визначають *масо-ростовий показник*:

$$\text{Масо-ростовий показник} = \frac{\text{маса тіла (г)}}{\text{зріст (см)}}$$

Так дізнаються, скільки грамів маси тіла припадає на кожний сантиметр зросту. Показник менший від 200 для дітей віком 12–15 років указує на недостатню масу тіла, а показник понад 400 — на надлишкову.

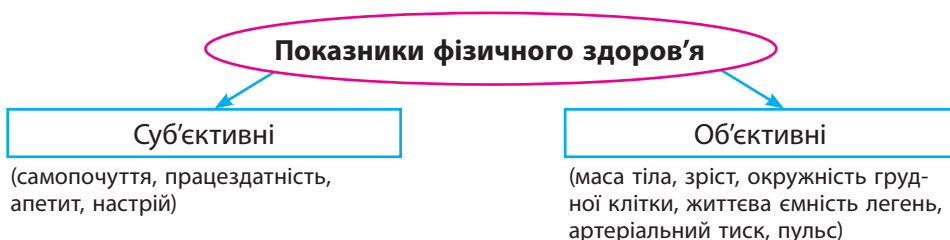
Показники маси тіла у здорових підлітків можуть відхилитися в той чи інший бік на 3–5 кг, і тільки відхилення від середньої норми на 30 % свідчить про проблеми зі здоров'ям. У цьому разі слід порадитися з лікарем.



Більше про техніку домашніх вимірювань показників здоров'я ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Показники фізичного здоров'я

Розрізняють суб'єктивні й об'єктивні показники здоров'я.



Вести спостереження й проводити вимірювання фізичних показників здоров'я слід регулярно. Тільки в цьому випадку можна прослідкувати зміни, що відбуваються, визначити небезпеки та вчасно вжити необхідних заходів.



Знайдіть необхідну інформацію і виконайте завдання. Доведіть, що показники сну належать до суб'єктивних показників стану фізичного здоров'я, а показники маси тіла — до об'єктивних.





Одним із надійних показників об'єктивного контролю стану фізичного здоров'я є артеріальний пульс. Яку інформацію надає пульс?

Моніторингом здоров'я підлітків займаються медичні працівники. Але існують прості методи самоконтролю, які можна здійснювати власноруч у домашніх умовах.

Першим показником фізичного здоров'я є самопочуття. Відчуття бадьорості й сили, життєрадісність, міцний сон з вечора до ранку, гарний апетит свідчать про те, що фізична складова здоров'я в нормі.

Другий показник — це здатність справлятися з фізичними навантаженнями. Якщо ви добре вчитеся, ефектив-

но працюєте в школі впродовж дня, увечері можете виконувати необхідну повсякденну роботу вдома, легко витримуєте тривалі поїздки в громадському транспорті — ваш фізичний розвиток відбувається нормально.

Однак ці оцінки свого здоров'я є суб'єктивними, тобто вашими особистими оцінками. Тому слід визначити й проаналізувати ще й об'єктивні показники. Для самоконтролю можна використовувати досить прості прийоми, що дозволяють судити про те, як працюють життєво важливі органи й системи органів.



Рівень фізичного здоров'я за допомогою об'єктивних показників можна визначити за рекомендаціями, поданими на сайті.



Як виміряти пульс, можна прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.



Опорні точки. Моніторинг — це систематичне одержання й обробка інформації. Моніторинг може бути корисним під час здійснення контролю за станом фізичного здоров'я.

Вести спостереження й проводити вимірювання фізичних показників здоров'я слід регулярно, тобто отримані дані можна розглядати лише в динаміці. Існують прості методи самоконтролю, які можна здійснювати в домашніх умовах. Якщо моніторинг указує на погіршення вашого здоров'я, слід звернутися за консультацією до лікаря.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Для чого потрібно проводити моніторинг здоров'я?
2. Які показники стану здоров'я є об'єктивними, а які — суб'єктивними?
3. Які існують види моніторингу фізичного здоров'я?

II рівень

4. Як здійснюють моніторинг фізичного розвитку?
5. Які ознаки правильної постави ви знаєте?
6. Чому пульс є важливим показником фізичного здоров'я?

III рівень

7. Яка інформація необхідна для моніторингу фізичного розвитку?
8. Що таке артеріальний пульс? Для чого його вимірюють?

IV рівень

9. Чому постава є важливим показником фізичного розвитку підлітка?
10. Доведіть, що самопочуття є показником фізичного здоров'я.
11. Чому слід регулярно стежити за показниками здоров'я?

Практичне завдання № 4

Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я

Мета: оцінити індивідуальний рівень фізичного здоров'я за допомогою вимірювання зросту й маси тіла та відповідей на запитання.

Обладнання й матеріали: ростомір, підлогові ваги, картки з тестом.

Порядок виконання роботи

1. Визначте свій зріст. Для цього зніміть взуття й станьте на ростомір. Голову тримайте рівно. Зріст визначають за допомогою горизонтальної планки ростоміра. Запишіть у зошиті свій зріст у сантиметрах.

2. Визначте свою масу тіла. Для цього зважтеся на підлогових вагах. Запишіть масу тіла в кілограмах.

Для оцінки отриманих даних можна скористатися таблицею «Вікові співвідношення маси й зросту тіла в підлітків» на с. 52.

Зробіть висновок.

3. Оцініть співвідношення маси тіла та зросту за допомогою масо-ростового показника. (Зверніть увагу, що маса тіла у формулі — у грамах.)

$$\text{Масо-ростовий показник} = \frac{\text{маса тіла (г)}}{\text{зріст (см)}}$$

Показник менший від 200 для дітей віком 12–15 років указує на недостатню масу тіла, а показник понад 400 — на надлишкову.

Важливо пам'ятати про те, що нормальна маса тіла може бути різною, залежно від індивідуальних особливостей організму.

4. Експрес-оцінку індивідуального рівня фізичного здоров'я можна здійснити за допомогою невеликого тесту.

Запитання	Відповіді	Бали
1. Скільки разів на тиждень ви займаєтеся фізкультурою принаймні 15 хвилин без перерви?	3 дні або більше	10
	1 або 2 дні	5
	Жодного разу	0
2. Як ви ставитеся до тютюнокуріння?	Негативно	10
	Нейтрально	5
	Позитивно	0
3. Скільки разів на тиждень ви снідаєте?	7	10
	3 або 4 рази	5
	Не снідаю взагалі	0
4. Як часто ви «перехоплюєте» щось між основними прийомами їжі?	Ніколи	10
	1 або 2 рази	5
	3 або 4 рази	0
5. Скільки годин на добу ви спите?	9 або 10 годин	10
	5 або 6 годин	5
	Менш ніж 5 годин	0
6. Як співвідносяться ваш масо-ростовий показник та оптимальний для вашого віку і статі?	Перевищує більш ніж на 30 %	0
	У нормі або перевищує не більш ніж на 10 %	10
	Нижче на 21–30 %	0

Якщо ви набрали: 60–70 балів, то індивідуальний рівень вашого фізичного здоров'я добрий; 35–59 — вам слід подбати про своє здоров'я; менш ніж 35 — у вас є проблеми зі здоров'ям.

5. Зробіть загальний висновок щодо рівня свого фізичного здоров'я.



Перевірте свої знання за Розділом 2 «Фізична складова здоров'я», виконавши тестові завдання на сайті.



ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- самореалізацію особистості;
- емоційне благополуччя;
- уміння вчитися;
- самовиховання характеру;

навчитися:

- визначати індивідуальний стиль навчання;
- раціонально планувати час і готуватися до іспитів;
- виявляти свої професійні схильності;
- застосовувати прийоми самоконтролю;
- аналізувати свої життєві цінності;
- визначати навички, необхідні для вдосконалення характеру.

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

§ 10 Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Дев'ятикласнику Миколі подобається малювати, він може створити на папері неймовірно цікаві сюжети. Але його друзі вважають це заняття несерйозним, а батьки кажуть, що треба думати про справжню професію, наприклад займатися комп'ютерним програмуванням. Як ви вважаєте, хто відповідає за вибір професії підлітком? Що б ви порадили Миколі?

Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці

Особистість — це сукупність соціальних властивостей людини, що формується та видозмінюється внаслідок взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Особистість визначається психологічними характеристиками, що виявляються у відносинах з навколишнім світом та іншими людьми і визначають поведінку людини.

Формування особистості здійснюється впродовж усього життя людини. Але в підлітковому та юнацькому віці таке формування відбувається дуже активно.

Для формування особистості надзвичайно важливою є самоорганізація. Вона передбачає вміння здійснювати саморозвиток і самоконтроль, самореалізовуватися, пізнавати самого себе, самостверджуватися. Частина «само» в цих термінах підкреслює, що внутрішні спонукання людини відіграють таку саму важливу роль у її житті, як і зовнішні стимули. Інколи ми говоримо, що від нас нічого не залежить, настільки потужними є впливи зовнішніх соціальних чинників, а втім, це не так. Природа надала людині колосальні внутрішні можливості, про них слід знати й навчитися ними користуватися.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Китайський філософ Конфуцій писав: «Мудрець шукає все в самому собі, нерозумна людина — в іншому». Як ви вважаєте, що мав на увазі Конфуцій? Чи є ця думка стародавнього філософа актуальною щодо вашого життя?



Самореалізуватися — це означає відобразити свій внутрішній світ, показати його іншим людям. Самореалізація виявляється в діяльності, оскільки людина реалізує себе в об'єктивному (реальному) світі. Головне, що ми запитуємо про людину, — це що вона зробила, наскільки її діяльність корисна для суспільства, наскільки вона неповторна й індивідуальна.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Святослав Вакарчук — український рок-музикант, поет, автор пісень, лідер гурту «Океан Ельзи», кандидат фізико-математичних наук, політичний діяч. Як він самореалізується? Що він робить для того, щоб розкривати свою внутрішню сутність і свої таланти світові?



Складові самореалізації

Як може самореалізовуватися людина? Наприклад, у процесі свого звичайного побутового існування за принципом «живу собі й живу, мої потреби повністю реалізуються, усе добре». Це — *пасивний варіант самореалізації*. А можна реалізовуватися в соціальних міжособистісних стосунках, відкривати для себе різноманіття світу, розкривати свої ще невідомі таланти, долучатися до процесів зміни світу на краще. Це *активний варіант самореалізації*.



Це учасники хіміко-біологічного турніру імені І. І. Мечникова, у якому беруть участь учні 7–11 класів. У якій сфері вони самореалізуються?



Це велосипедисти, які взяли участь у загальноміському велопробігу в м. Харкові. У якій сфері вони самореалізуються?

Отже, самореалізація відбувається в таких сферах: у побутовому житті, у соціальних взаємозв'язках і стосунках, у процесі саморозвитку.

Складовими самореалізації і життєвого самовизначення є:

- професійна самореалізація;
- соціальна самореалізація;
- творча самореалізація.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Давньоримський філософ Сенека писав: «Найсильнішим є той, хто має владу над самим собою». Як ви вважаєте, що мав на увазі Сенека? Чи має його думка стосунок до вашого життя?



Опорні точки. Самореалізація — це максимальне розкриття своїх творчих здібностей і талантів, відчуття повноти й осмисленості життя. Самореалізація — це виявлення й розвиток своїх здібностей в усіх сферах діяльності.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке самореалізація, у чому вона виявляється?
2. Які існують складові самореалізації?
3. Яка самореалізація є активною?

II рівень

4. Схарактеризуйте пасивний варіант самореалізації.
5. У яких сферах ви самореалізовуєтеся?
6. Як відбувається самореалізація в підлітковому віці?

III рівень

7. Як стати творцем самого себе? Наведіть приклади.
8. Чи готові ви підпорядкувати свою поведінку добровільно обраним принципам? Чому?
9. Як ви уявляєте процес своєї самоосвіти й саморозвитку?

IV рівень

10. Чому свобода й незалежність мають поєднуватися із самодисципліною й відповідальністю? Що станеться в іншому випадку?
11. Доведіть, що внутрішні сили відіграють не менш важливу роль у житті людини порівняно із зовнішніми силами.

§ 11 Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Відомий педагог В. О. Сухомлинський писав: «Я не один рік міркував: у чому результат виховання виявляється найяскравіше? Життя довело: перший і найпомітніший результат виховання виявляється в тому, що людина починає думати про себе. Задумується над питанням: що в мені є доброго і що є поганого?». Про який важливий процес говорить Сухомлинський?

Самопізнання і формування особистості

Особистість людини формується шляхом *самопізнання, самовизначення, самовиховання, самоконтролю, самооцінки*. Саме ці процеси дозволяють людині набути таких якостей, як відповідальність, гідність, індивідуальність, громадська активність, твердість поглядів і переконань, уміння керувати власною поведінкою й діями, обмірковувати свої вчинки й відповідати за них.



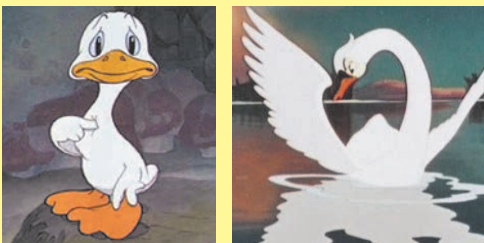
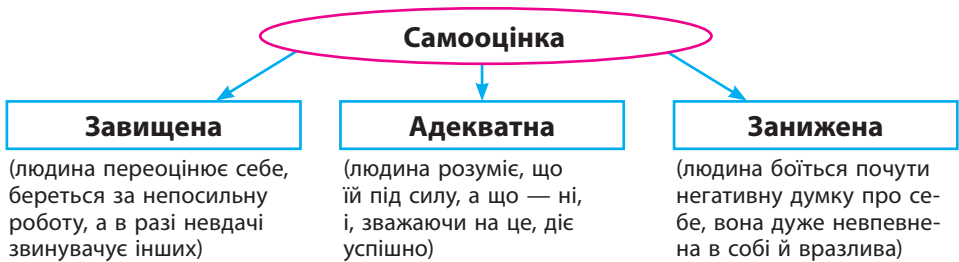
Який я? Яким би я хотів стати? Що треба робити для того, аби бути таким, як я хочу? Самопізнання дасть відповідь на перше запитання, самовизначення — на друге, а самовиховання — на третє. Самоконтроль допоможе не відхилятися від обраного шляху, а самооцінка дасть відповідь на запитання «Чи досяг я поставленої мети?».

Самопізнання — це засіб набуття власного досвіду, початковий етап самовиховання особистості, вивчення своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, характеру. Воно дозволяє повною мірою використовувати свої можливості в навчанні, праці, у спілкуванні з іншими людьми, у занятті якою-небудь справою.

Самопізнання — це важливе й складне завдання для людини. Як не дивно, але виявляється, що зовсім не легко пізнавати самого себе, спостерігати за собою, оцінювати самого себе. Це постійна внутрішня робота, яку ми маємо здійснювати самостійно.

Формування самооцінки

Самооцінка — це оцінка людиною власних можливостей, якостей, переваг і недоліків. Поступово на підґрунті набутого досвіду в людини формується образ власного «я». Цей образ є результатом спілкування з іншими людьми. Самооцінка є важливою рисою особистості й регулятором поведінки. Оскільки людина по-різному сприймає власну поведінку та її наслідки, її самооцінка може бути завищеною, адекватною або заниженою. Від рівня самооцінки залежать стосунки людини з іншими людьми, ставлення до своїх успіхів та невдач.



Пригадайте казку Ганса Крістіана Андерсена «Гидке каченя». Як у головного героя казки формувалася самооцінка? Яка вона в нього була спочатку? Як і чому змінилася наприкінці казки?

Які чинники впливають на самооцінку людини?

По-перше, на самооцінку людини впливає *рівень її домагань*. Чим вищий рівень домагань, тим більше зусиль потрібно для того, щоб задовольнити їх, відповідати їм. Зіставлення рівня своїх домагань з реальними результатами своєї діяльності може впливати на самооцінку.

Наприклад, підліток уважав, що все знає, але не зміг відповісти на просте запитання; думав,

що він сміливий, але виявилося, що не зміг дати опір навіть тому, хто слабший за нього. У цьому випадку в підлітка був високий рівень домагань, а він отримав менше, ніж очікував.

Утім, буває так, що людина, яка має високий рівень знань, не впевнена в них; красуня вважає себе непривабливою; підліток, який багато працює, вважає себе ледачим, бо багато справ ще не зроблено. Це занижена самооцінка, за якої людина очікує менше, ніж те, на що вона заслуговує.

Наші успіхи й невдачі, поразки й перемоги впливають на самооцінку. Невдачі зазвичай знижують рівень домагань, а успіхи — підвищують.

По-друге, на самооцінку людини впливає *порівняння себе з іншими людьми* за тими чи іншими критеріями. Наприклад, за рівнем знань, умінь, навичок, успіхом у тій чи іншій діяльності, за матеріальним благополуччям, творчими здібностями й успіхами.

По-третє, на загальну самооцінку особистості впливають *думки інших людей* щодо неї.

Існує таке поняття, як референтна група. *Референтна група* — це люди, думка яких для нас важлива і є основою для самооцінки або для формування власних стандартів поведінки, думок.

Люди, чий інформації ми довіряємо, стають для нас інформаційною референтною групою. При цьому неважливо, впадаємо ми в оману чи близькі до істини, відповідає ця інформація дійсності чи ні. Головне те, що ми довіряємо тій інформації, яку пропонує ця група.

Самоідентифікація — це стійке ототожнення себе з будь-якою соціальною групою, прийняття її цілей, інтересів, цінностей і норм спілкування, усвідомлення себе її частиною. Група прямо чи опосередковано змушує нас дотримуватися певних правил життя.



Чому ми цілком довіряємо інформації, що її повідомляє нам близький друг або подруга?



Чому ми докладаємо багато зусиль для того, щоб відповідати стилю, інтересам і нормам спілкування, перебуваючи в групі однолітків?

Також на загальну самооцінку особистості впливають її власні індивідуальні особливості й цінності.

Оскільки чинники впливу на самооцінку діють безперервно, то самооцінка може змінюватися із часом залежно від обставин життя людини, особливостей її навчання й розвитку.



Більше про самопізнання та формування самооцінки ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.



Опорні точки. Самопізнання є необхідною умовою формування особистості, воно є засобом набуття власного досвіду, дозволяє повною мірою використовувати свої можливості. Самопізнання — це постійна внутрішня робота, що її має здійснювати кожна людина.

Самооцінка є важливою рисою особистості й регулятором поведінки. До чинників, що впливають на самооцінку людини, належать рівень її домагань, порівняння себе з іншими людьми за тими чи іншими критеріями, думки інших людей щодо неї, її власні індивідуальні особливості й цінності. Самооцінка може змінюватися протягом життя людини.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке самооцінка?
2. Що ви знаєте про референтні групи?
3. Які процеси дозволяють людині набути таких якостей, як відповідальність, громадська активність, уміння керувати власною поведінкою й діями?

II рівень

4. Як відбувається формування особистості людини?
5. Чому іноді люди схильні звинувачувати у своїх невдачах інших?
6. Що відбувається, коли людина постійно боїться почути негативну думку про себе й дуже невпевнена в собі?

III рівень

7. Як наші успіхи й невдачі, поразки й перемоги впливають на нашу самооцінку?
8. Чому самооцінка людини змінюється протягом життя?
9. Як рівень самооцінки впливає на стосунки людини з іншими людьми, ставлення до своїх успіхів та невдач?

IV рівень

10. Чому самопізнання є необхідною умовою саморозвитку особистості? Наведіть приклади.
11. Доведіть, що самооцінка є важливим компонентом особистості й регулятором поведінки людини.
12. Наведіть приклади позитивного й негативного впливу на людину думок інших людей.

§ 12 Поняття та складові життєвого самовизначення



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. У книжці англійського письменника й філософа Льюїса Керрола «Пригоди Аліси у Дивокраї» є такий діалог: «Гусінь і Аліса мовчки дивилися одна на одну. Нарешті Гусінь викинула люльку з рота й озвалася сонним голосом: “Ти хто?”. Гірше за це питання для першого знайомства вона нічого б не могла придумати! Аліса відразу зніяковіла: “Бачите... бачте, пані, я... просто не знаю, хто я зараз така”».

Як ви вважаєте, чому так складно відповідати на просте на перший погляд запитання — «Хто ти?».

Поняття життєвого самовизначення

Самовизначення передбачає ваш усвідомлений вибір свого місця в системі соціальних відносин. Уже сама поява потреби в самовизначенні свідчить про те, що ви досягли досить високого рівня розвитку й прагнете зайняти власну позицію в різноманітних суспільних ситуаціях.



На цій світлині — переможці олімпіади з інформаційних технологій (2016 рік). Як ви вважаєте, яку роль у процесах самовизначення підлітків відіграють такі події їхнього життя? Чи допомагає це підліткам зробити усвідомлений вибір свого місця в системі соціальних стосунків або опанувати міжособистісні й соціальні ролі?

Часто трапляється так, що підліток діє не зі своєї волі, а підкоряється волі інших людей, часом таких самих підлітків, з якими він товаришує. Підлітки можуть навіть не замислюватися, чому прийняли таке, а не інше рішення, не розуміти, що вони діють з волі іншої людини, не беручи участі в прийнятті рішення. А втім, відповідати за те, що роблять, вони мають особисто. Самовизначення допомагає зрозуміти це й намагатися діяти за власними рішеннями.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Павло запропонував Андрієві прогуляти уроки й сходити в кіно. Надія, яка почула їхню розмову, запропонувала Андрію замість цього відпроситися з уроків і взяти участь у підготовці концерту, де вона буде ведучою. Андрій не хотів робити ні того, ні іншого, оскільки йому подобалося вчитися. Як ви вважаєте, які відповіді дасть Андрій, якщо його самовизначення відбулося, і які — якщо ні?



Самовизначення передбачає опанування підлітком різних міжособистісних і соціальних ролей. Деякі з них досить прості, наприклад роль пасажира, покупця, пацієнта поліклініки тощо. А виконання інших виявляється доволі складним, наприклад роль старанного учня, працьовитого сина чи доньки, вірного друга, відповідальної людини, інтелектуала, високоосвіченої людини.

Справжнє самовизначення не лише передбачає вибір власної позиції, але й те, що цю позицію необхідно ще обстоювати, тобто власною поведінкою підтвердити свою відповідність їй.

Про ваші позиції, переконання, індивідуальні цінності люди можуть судити тільки за вашими вчинками. Саме вони розкривають вашу індивідуальність, свідчать про те, як відбувається ваше самовизначення.

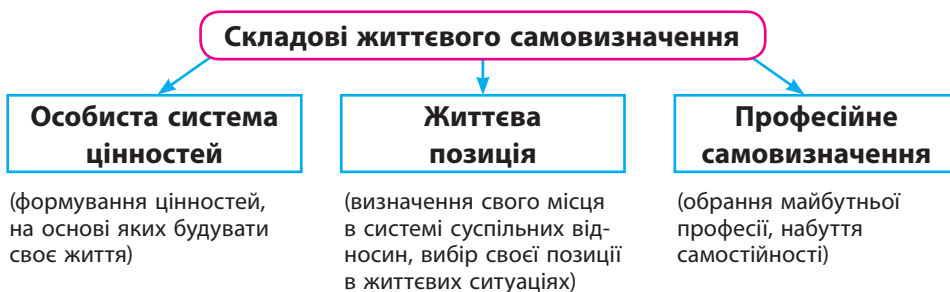
Складові життєвого самовизначення

Виділяють такі складові життєвого самовизначення:

- *особистісне самовизначення* — це формування цінностей, пошук відповідей на запитання «Якими бути?», «Яких норм поведінки дотримуватися?», «Як ставитися до інших людей?», «Як оцінювати себе й свої вчинки?»;

- *професійне самовизначення* полягає в обранні професії за власним рішенням, а не під зовнішнім впливом. Дуже важливо обрати роботу, що припадає до душі. Професійне самовизначення також передбачає здобуття фахової освіти;

- *життєва позиція* пов'язана з пошуком сенсу свого існування, вибором стилю й стратегії життя. Це вибір і реалізація людиною тих чи інших соціальних ролей, соціальних стереотипів і самого способу життя. Процес самовизначення триває впродовж усього життя.



Життя без проблем і турбот дозволяє підлітку не замислюватися про майбутнє й дає можливість нічого не знати про необхідність самовизначення. Але це пастка, бо рано чи пізно людині доведеться діяти самостійно, а час, коли треба було здійснювати самовизначення, уже втрачений. Потрібно наздоганяти, але як, коли ти вже дорослий за віком, але все ще підліток за самовизначенням? Зрозуміло, що краще робити все вчасно. Отже, саме в дев'ятому класі було б доцільно поміркувати, яка професія вам до душі, що необхідно робити сьогодні для того, щоб далеке доросле майбутнє було осмисленим, емоційно позитивним, економічно забезпеченим і духовно насиченим.



Опорні точки. Самовизначення — це розуміння самого себе, своїх можливостей і прагнень, розуміння свого місця в суспільстві й свого призначення в житті. Кожна людина здійснює у своєму житті різні види самовизначення: визначає свої цінності й сенс свого життя, обирає своє місце й роль у системі суспільних відносин, здобуває професію.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке особистісне самовизначення?
2. У чому полягає професійне самовизначення?
3. Як відбувається життєве самовизначення?

II рівень

4. Які складові життєвого самовизначення ви знаєте?
5. Яку роль у формуванні особистості людини відіграє самовизначення?
6. Поясніть на прикладах, як відбувається самовизначення.

III рівень

7. Яку відповідь ви дали б на запитання: «Хто ти?»
8. Як відбувається вибір людиною власної позиції, професії?
9. Завдяки чому ми здатні приймати одні впливи й відкидати інші?

IV рівень

10. Доведіть, що самовизначення передбачає опанування підлітками різних міжособистісних і соціальних ролей.
11. Що допомагає підліткам зробити усвідомлений вибір свого місця в системі соціальних відносин?
12. Чому власну позицію необхідно не тільки вибрати, але й обстояти?

§ 13 Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Дев'ятикласники обговорювали питання вибору професії. Богдан сказав, що йому все одно, яка професія, головне, щоб за цю роботу добре платили. Настя сказала, що вона хоче обрати професію, яка була б пов'язана з малюванням або пісочною анімацією, і неважливо, скільки вона буде отримувати за це грошей. А Гліб повідомив, що він стане фармацевтом, тому що його батьки так вирішили. Чим відрізняються критерії вибору професії у цих підлітків? Чи усвідомлено вони обирають професію?

Критерії і мотиви для вибору професії

Професійна діяльність є важливою частиною життя людини, а професійне самовизначення — це важливий момент становлення особистості.

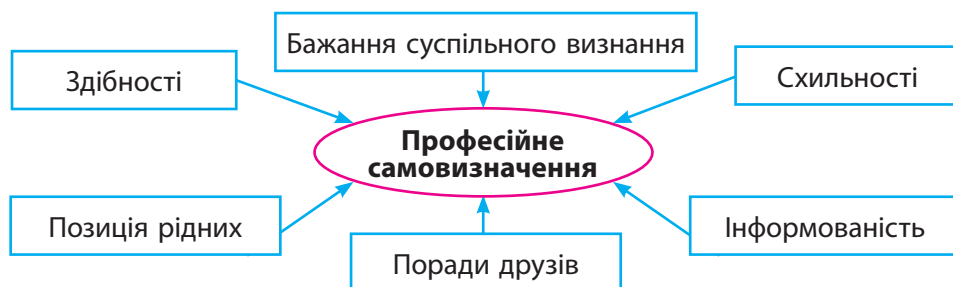
Мотив — це те, що змушує вас діяти. Тоді якими можуть бути ваші мотиви вибору професії? Виділяють зовнішні та внутрішні мо-

тиви. *Зовнішні мотиви* зумовлені впливом навколишнього соціального середовища, а *внутрішні мотиви* пов'язані з вашим характером, здібностями, схильностями, звичками. Основні мотиви, що спонукають підлітків обрати ту чи іншу професію,— це престиж, високий рівень зарплати, кар'єрне зростання, інтерес до професії, умови роботи, можливості подальшої освіти.

Критерії професійного самовизначення, тобто вибору професії, можуть бути різними.



За якими критеріями, тобто ознаками, ви визначаєте, що саме ця професія має стати вашою?



Потрібно дослухатися до порад дорослих і друзів, аналізувати їх, урахувати під час прийняття власного рішення. Але пам'ятайте, що це **ВАШЕ** рішення.

На вибір професії впливають також ваші здібності, схильності, бажання здобути суспільне визнання. *Здібності* — це саме ті ваші особливості, що свідчать про готовність до оволодіння бажаною професією. Ваш зразковий слух і музичні здібності відкривають вам дорогу до професії піаніста, диригента, композитора, співака, а математичні здібності, унікальна пам'ять, логічне мислення — до професії математика або програміста. Ваші *схильності* виявляються в тому, на що ви витрачаєте свій вільний час. А свій вільний час ви зазвичай витрачаєте на те, до чого у вас є здібності. Зверніть на це увагу, обираючи професію.

Важливим критерієм професійного самовизначення є *інформованість*. Що ви знаєте про різні професії? Які з них потрібні сьогодні?

А які будуть потрібні завтра? Які перспективи певної професії на ринку праці? Без такої інформації складно обирати професію. Важливо, щоб інформація, якою ви користуєтеся, була об'єктивною, відповідала дійсності.

Зрозуміло, що обирати професію необхідно відповідно до власних бажань, здібностей і перспектив на ринку праці. Пам'ятайте також, що професійне самовизначення триватиме протягом усього вашого життя. У зв'язку із цим до вибору професії треба ставитися надзвичайно серйозно й ґрунтовно.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Яким ви бачите своє професійне майбутнє через 10 років? Ким ви себе уявляєте? Ким би вам хотілося бути? Який результат вашої професійної діяльності вас задовольнить?

Профорієнтація

Профорієнтація, тобто орієнтація на професію,— це процес виявлення в людини схильностей до певного виду діяльності.

Ваша профорієнтація відбуватиметься поступово.

Спочатку ви визначаєте, чого ви насамперед прагнете, які ваші бажання, схильності, уподобання щодо майбутньої професії. Непогано мати перелік сучасних професій, щоб було із чого обирати. Можна використовувати перелік професій за напрямками: технічні, економічні, медичні, педагогічні тощо.

Потім потрібно визначити, яка робота вас приваблює — з людьми чи з документами, з тваринами чи з технікою?

Далі потрібно проаналізувати свої можливості, інтелектуальні, комунікативні й організаторські вміння. Можна спиратися на власний досвід, а можна поцікавитися думкою ваших близьких: ким вони вас бачать? Обираючи професію, враховуйте, що кожна з них вимагає від людини певних здібностей, умінь, особистісних якостей. Спитайте



Якщо підліток годинами сидить за комп'ютером в Інтернеті, то як це можна враховувати під час його профорієнтації? Схильний він до роботи з технікою чи ні?

себе: «Чи маю я такі якості? Чи можу я щось зробити, щоб набути таких якостей?».

Для отримання необхідної інформації знайдіть професіограму обраної професії. *Професіограма* — це перелік ознак, що описують ту чи іншу професію, а також перелік норм і вимог цієї професії до працівника.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Найбільший попит у світі 2016 року мали: фахівці з інжинірингу, IT-фахівці, лікарі, фахівці у сфері туризму, логісти, екологи, хіміки, енергетики, нанотехнологи, сервіс-фахівці, журналісти, іміджмейкери. Що ви знаєте про ці професії?



Коректор — це професія, що потребує абсолютної грамотності. Які ще професійні якості знадобляться людині цього фаху? Чи є у вас хоча б якісь із цих якостей?

Вивчаючи інформацію про професії, порівнюйте вимоги зі своїми можливостями. Не звужуйте коло професій, які ви розглядаєте. Якщо у вас є така можливість, то поспілкуйтеся з фахівцями-практиками, поцікавтеся реальними умовами праці в обраній професії. Ретельно проаналізуйте ситуацію на ринках праці, визначте професії, які сьогодні найбільше потрібні в країні.

Якщо ви все це зробили, то можна обирати. Остаточне рішення має бути тільки вашим. Скажіть собі: «Саме я обрав/обрала цю професію і можу пояснити чому».



У додатковому матеріалі до параграфа на сайті ви можете прочитати про типи професій та ознайомитися з професіограмою коректора.



Опорні точки. Є зовнішні й внутрішні мотиви вибору професії. Головні з-поміж них: престиж, високий рівень зарплати, кар'єрне зростання, інтерес до професії, умови роботи, можливості подальшої освіти. На вибір професії впливають ваші здібності, схильності, бажання здобути суспільне визнання. Критерії професійного самовизначення, тобто вибору професії, можуть бути різними, але рішення приймаєте саме ви. Профорієнтація — це процес виявлення в людини схильностей до певної професії.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що передбачає процес профорієнтації?
2. Які типи професій ви знаєте?
3. Навіщо потрібна професіограма?

II рівень

4. Які існують критерії і мотиви для вибору професії?
5. Як можна виявити свої професійні схильності?
6. Яку роль відіграє професійна діяльність у житті людини?

III рівень

7. Хто відповідає за вибір професії, яку ви вподобали?
8. Які особливості свідчать про готовність до оволодіння бажаною професією?
9. Які мотиви спонукають підлітків обрати ту чи іншу професію?

IV рівень

10. Доведіть, що професійне самовизначення є важливим моментом особистісного самовизначення.
11. Доведіть, що важливим критерієм професійного самовизначення є інформованість.
12. Доведіть, що обирати професію треба відповідно до власних бажань, здібностей та її перспектив на ринку праці.

Практичне завдання № 5

Виявлення професійних схильностей

Мета: навчитися виявляти свої професійні схильності.

Матеріали: модифікований диференційно-діагностичний питальник.

Порядок виконання роботи

1. Ознайомтеся з інструкцією до питальника.

Ця методика призначена для виявлення схильності людини до певних типів професій. У ній виділяють п'ять типів професій.

Перший тип «людина — природа» підходить людям, які легко йдуть на контакт із природою, яких цікавлять рослини, тварини або мікроорганізми. Це професії садівника, ландшафтного дизайнера, працівника лісової промисловості, ветеринара, еколога тощо. Цей тип професій позначений у тестовому завданні літерою П.

Другий тип «людина — техніка» буде найкращим для людей, яких цікавлять технічні системи й об'єкти, матеріали, види енергії. Такі люди схильні до технічних професій, роботи з технікою. Цей тип позначений у тестовому завданні літерою Т.

Третій тип «людина — знакова система» підходить людям з аналітичним і математичним складом мислення. Це такі професії, як програміст, бухгалтер, економіст, нотаріус, редактор, інспектор, історик, математик. Цей тип позначений у тестовому завданні літерою З.

Четвертий тип «людина — художній образ» пов'язаний зі створенням художніх образів, він найкраще підійде людям творчим, схильним до художньої, письменницької, музичної й архітектурної діяльності. Це професії дизайнера, художника, композитора, письменника, режисера, музиканта, актора. Цей тип позначений у тестовому завданні літерою Х.

П'ятий тип «людина — людина» підходить людям, схильним до спілкування, допомоги іншим, взаєморозуміння з аудиторією. Ці професії пов'язані з освітою, вихованням, соціальною діяльністю, медициною, правовою допомогою, журналістикою, а також адміністративною роботою. Цей тип позначений у тестовому завданні літерою Л.

2. Виконайте тестове завдання.

Якщо ви погоджуєтесь з пунктом програми, поставте на окремому аркуші поряд з номером пункту позначку «+», якщо ні — «-».

№ з/п	Тип спеціальності (за ознакою предмета праці)	П	Т	З	Х	Л	«+» чи «-»
1	Легко (без внутрішньої скутості) спілкуюся з новими людьми	0	0	0	0	1	
2	Охоче й довго можу щось майструвати (або лагодити, шити, в'язати)	0	1	0	0	0	
3	Намагаюся надати навколишньому середовищу краси (кажуть, що це мені вдається)	0	0	0	1	0	
4	Охоче й постійно доглядаю за рослинами (тваринами)	1	0	0	0	0	
5	Охоче й довго можу що-небудь підраховувати, обчислювати або креслити	0	0	1	0	0	
6	Охоче проводжу час із однолітками або молодшими, коли їх потрібно чимось зайняти, захопити справою чи допомогти	0	0	0	0	1	

Продовження таблиці

№ з/п	Тип спеціальності (за ознакою предмета праці)	П	Т	З	Х	Л	«+» чи «-»
7	Охоче й часто допомагаю старшим доглядати за тваринами (рослинами)	1	0	0	0	0	
8	Роблю мало помилок у письмових роботах	0	0	1	0	0	
9	Мої вироби (ті, що я роблю своїми руками) зазвичай викликають неабиякий інтерес	0	2	0	0	0	
10	Дорослі вважають, що в мене є здібності до певного виду мистецтва	0	0	0	2	0	
11	Охоче читаю про рослинний (тваринний) світ	1	0	0	0	0	
12	Беру активну участь у художній самодіяльності	0	0	0	1	0	
13	Охоче читаю про механізми, машини, прилади	0	1	0	0	0	
14	Довго можу розгадувати головоломки або сидіти над складними завданнями, кросвордами, ребусами, мені це подобається	0	0	2	0	0	
15	Легко вловлюю розбіжності між однолітками або молодшими	0	0	0	0	2	
16	Дорослі вважають, що в мене є здібності до роботи з технікою	0	2	0	0	0	
17	Результати моєї творчості схвалюють навіть незнайомі мені люди	0	0	0	2	0	
18	Дорослі вважають, що в мене є здібності до роботи з біологічними об'єктами (рослинами або тваринами)	2	0	0	0	0	
19	Мені вдається докладно й зрозуміло для інших висловлювати думку в письмовій формі	0	0	2	0	0	
20	Майже ніколи ні з ким не сварюся	0	0	0	0	1	
21	Результати моєї технічної творчості схвалюють незнайомі люди	0	1	0	0	0	
22	Без особливих зусиль засвоюю іноземні слова	0	0	1	0	0	
23	Я часто допомагаю незнайомим людям	0	0	0	0	2	
24	Довго можу займатися улюбленою справою (музикою, малюванням тощо)	0	0	0	1	0	
25	Намагаюся вплинути на процеси розвитку рослин (живих організмів), поліпшити, змінити їх	2	0	0	0	0	
26	Люблю дізнаватися про будову механізмів машин, приладів	0	1	0	0	0	

Закінчення таблиці

№ з/п	Тип спеціальності (за ознакою предмета праці)	П	Т	З	Х	Л	«+» чи «-»
27	Мені зазвичай вдається переконати однолітків або молодших у доцільності того чи іншого плану дій	0	0	0	0	1	
28	Охоче спостерігаю за тваринами та рослинами	1	0	0	0	0	
29	Люблю читати літературу, яку багато хто вважає нудною (науково-популярну, публіцистику, літературну критику)	0	0	1	0	0	
30	Намагаюся зрозуміти секрети майстерності працівників мистецтва й відтворювати їхні дії (робити так, як вони)	0	0	0	1	0	
	Набрані бали за кожним типом професій						

3. Проаналізуйте результати тестового завдання.

Виконавши всі 30 пунктів тестового завдання, підрахуйте суму балів у кожному зі стовпчиків «П», «Т», «З», «Х», «Л», ураховуючи тільки рядки з позначкою «+». Найбільше число буде в колонках, найкраще підходять для вас типам професій.

4. Зробіть висновок.

Міні-проект

Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації

Етапи виконання проекту:

1. Постановка мети.

Мета проекту: дослідити ринок праці за матеріалами засобів масової інформації для подальшого використання отриманих результатів під час профорієнтації.

2. Пошук інформації щодо ринку праці у своєму місті, області.

3. Аналіз отриманих матеріалів, їх класифікація, структурування, оформлення у вигляді таблиць, діаграм, схем.

4. Формулювання висновків щодо ситуації на ринку праці (найбільш потрібні професії, їхні характеристики, професіограми).

5. Оформлення результатів проекту у вигляді презентації, газетної статті, тексту доповіді тощо.

6. Захист проекту.

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

§ 14 Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Мама попросила дев'ятикласницю Оксану купити хліба якраз тоді, коли та була захоплена іншою справою. Оксана образилася на маму. Вона сходила в магазин, але потім до кінця дня була в поганому настрої, нічого не робила, пізно лягла спати й довго не могла заснути. У чому її проблема? Що б ви порадили Оксані?

Природа та види емоцій

Можливо, вам іноді зауважували, що ви надмірно емоційні, тому що бачили, як на стадіоні ви радісно кричали «Го-о-о-о-л!» або були на уроках мовчазними і відчуженими. Але що означає слово «емоційний»? І коли емоції бувають зайвими?

Слово «емоція» походить від латинського *moveo* — «хвилювати, збуджувати». Так, емоція виникає саме тоді, коли нас щось хвилює. **Емоція** — це особливий стан, що виявляється в переживанні тих чи інших подій, але в тому разі, якщо ці події є для нас важливими, значущими. Емоції можуть бути викликані не тільки реальними подіями, але й уявними.

Механізм виникнення емоцій тісно пов'язаний з потребами й мотивами. Усе, що сприяє задоволенню потреб і досягненню цілей, створює позитивні емоції: натхнення, радість, інтерес. Ситуації, що перешкоджають реалізації потреб і цілей, спричиняють негативні емоції: незадоволення, смуток, розачарування, тривогу.

Емоційні переживання супроводжують нас у повсякденному житті в процесі стосунків з іншими людьми, спілкуванні, пізнанні. Існує навіть особлива сфера людської діяльності, що безпосередньо спрямована до емоцій і почуттів, — це мистецтво.



Доведіть, що театральне мистецтво звертається безпосередньо до наших емоцій і почуттів.



Роль емоцій у житті людини складно переоцінити, оскільки вони виконують важливі функції. *Регулювальна функція* полягає в тому, що емоції беруть участь у мотивації поведінки людини, можуть спрямовувати й регулювати її. Утім, трапляються ситуації, коли емоції переважають над розумом. Емоції свідчать про психічний і фізичний стан людини. Завдяки емоціям ми краще розуміємо одне одного — це *комунікативна функція* емоцій. *Захисна функція* полягає в тому, що емоція є швидкою реакцією, яка може захистити людину в небезпечній ситуації.

Виділяють такі **види емоцій**: *позитивні, нейтральні, негативні й амбівалентні*. Емоційна амбівалентність (подвійність) виявляється в одночасних позитивних і негативних емоціях людини.



Емоції — це особистісний стан людини, вони пов'язані з фізіологічними особливостями, певним життєвим досвідом, культурним рівнем та іншими характеристиками кожної людини. З огляду на це, іноді люди можуть не розуміти й не поділяти наших емоцій.

Емоції суб'єктивні. Одна й та сама ситуація може викликати в різних людей різні, іноді протилежні, емоції.



Чому в одних людей осінь з її яскравими барвами, можливістю прогулятися осіннім парком викликає задоволення й натхнення, а інші сприймають осінь як пору згасання природи і відчують пригніченість і самотність?





Складіть перелік емоцій, які символізує кожний смайлик.

Порівняйте свій перелік з тими, що склали ваші однокласники та однокласниці. Зробіть висновок.

Залежно від ситуації й індивідуальних особливостей емоції можуть по-різному впливати на поведінку людини. Наприклад, горе у слабкої людини може спричинити апатію й бездіяльність, а сильна людина буде шукати розраду в роботі й творчості.

Треба враховувати, що негативні емоції, наприклад гнів, тривога, ненависть, заздрість тощо, мають шкідливий вплив на здоров'я, можуть призвести до депресій і неврозів. Тому не дозволяйте таким емоціям панувати над вами, намагайтеся якомога швидше перейти в позитивний емоційний стан.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Арістотель уважав, що емоції — це особлива форма пізнання світу. Чи згодні ви з ним? Поясніть свою думку.

Поняття емоційної зрілості

Емоційна зрілість — це вміння керувати своїми емоціями та виявляти їх у тій формі, що прийнятна в суспільстві. Вона має велике значення для збереження здоров'я й досягнення професійного успіху. Набуваючи життєвого досвіду, ми поступово стаємо емоційно врівноваженими, емоційно зрілими.

Емоційно зріла людина спокійно сприймає критику, неупереджено оцінює свої позитивні й негативні риси. Вона не звинувачує у своїх невдачах усіх, окрім себе. Емоційна зрілість дає можливість пристосуватися до різних ситуацій.



Можливо, ви пам'ятаєте ситуацію, коли всі в класі сміялися, але потім не могли пригадати, чому саме. Просто всім було дуже весело. Яку властивість людських емоцій відображає цей випадок? Чому підлітки сміються без видимої причини частіше, ніж дорослі?

суватися до змін, не впадати в розпач, якщо ваші плани руйнуються, спокійно йти назустріч чомусь новому. Це особливо важливо, якщо людина вимушена змінювати місце проживання, роботу, професію.

Емоційно зріла людина відкрита для спілкування, вона здатна приймати й любити людей такими, якими вони є, з усіма їхніми перевагами й недоліками. Емоційна зрілість дає змогу усвідомлювати свої емоції, розрізняти їх (що саме я відчуваю і чому), регулювати свій емоційний стан. Емоційна зрілість також дає можливість розділяти свої та чужі емоції, усвідомлювати вплив емоцій на себе й інших людей, правильно реагувати на емоції інших людей і виявляти свої.



Знайдіть необхідну інформацію і виконайте завдання. Як ви сприймаєте критику? Чи зачіпає ваше самолюбство, коли говорять про те, що ви щось робите неправильно? Які емоції у вас виникають у цьому разі? Як ви їх виявляєте? Проаналізуйте свої відповіді й зробіть висновок.



Більше про емоції ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.



Опорні точки. Емоції — це особливий стан, що виявляється в переживанні тих чи інших значущих подій. Емоції виконують важливі функції: регулювальну, комунікативну, захисну. Психологи виділяють різні види емоцій: позитивні, нейтральні, негативні й амбівалентні. Із віком людина стає емоційно зрілою, що має велике значення для збереження здоров'я та досягнення професійного успіху.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які існують види емоцій?
2. Наведіть приклади позитивних емоцій.
3. Що таке емоційна зрілість?

II рівень

4. Які функції виконують емоції в нашому житті?
5. Чи можуть емоції виникати під впливом уявних подій? Чому?
6. Чим відрізняються емоції й почуття?

III рівень

7. У чому виявляється емоційна амбівалентність?

8. Чому емоції можуть по-різному впливати на поведінку людей?
9. Дайте характеристики емоційно зрілої людини.

IV рівень

10. Доведіть, що емоції є одним з регуляторів психічного життя людини.
11. Чому емоційні переживання пов'язані з усіма сферами життя людини?
12. Доведіть, що музика спрямована безпосередньо до наших емоцій.

§ 15 Саморегуляція. Методи самоконтролю



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Дев'ятикласниця Тетяна прийшла зі школи додому сумною, бо день був не дуже вдалий. Удома на неї чекала трирічна сестра: з ніг до голови в акварельних фарбах, з малюнком у руках і бажанням погратися. Тетяна спочатку мало не накричала на сестру, але раптом, дивлячись на яскраві фарби чудового малюнка, посміхнулася, заспокоїлася і повела сестру мити руки та грати в її улюблену гру. Як ви вважаєте, що відбувалося з Тетяною за ці кілька хвилин? Чому смуток змінився посмішкою?

Саморегуляція

Емоційно зріла людина може здійснювати саморегуляцію. **Саморегуляція** — це здатність керувати своєю поведінкою на основі знань про свої психологічні особливості. Рушійною силою саморегуляції є воля.

Воля — це здатність приймати усвідомлені рішення й спрямовувати свої думки й дії відповідно до цих рішень. Сильна воля передбачає не тільки вміння чогось захотіти й досягнути, але й уміння змусити себе відмовитися від того, що може зашкодити.



Чи можете ви відмовитися від того, чого вам хочеться, заради того, що вам потрібно зробити?



Необхідно розуміти, що саморегуляція неможлива без вольових зусиль. Ви спочатку ставите собі певну мету, наприклад навчитися вчасно виконувати домашнє завдання або регулярно робити ранкову зарядку. Далі ви плануєте власні дії, що спрямовані на досягнення мети, й розробляєте критерії, тобто ознаки успішності цих дій. Потім ви аналізуєте реально досягнуті результати та оцінюєте їх відповідно до критеріїв успіху. Але як усе це можна зробити, не маючи сильної волі? Ніяк. Спланувати щось можна, а ось виконати — ні. Тому потрібно розвивати волю й освоювати методи саморегуляції.

До методів саморегуляції належать: самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самопримус, самоаналіз, самоконтроль.

Самопідбадьорення полягає в тому, що ви звертаєтесь до самого себе з метою зміцнення віри в себе. Ви говорите собі: «У мене все вийде, я можу це зробити». *Самонаказ* — це веління самому собі: «Зберися, сконцентруй сили, перемагай!». *Самонавіювання* необхідне в разі потреби подолати свій страх перед труднощами, невпевненість у власних силах, нерішучість. *Самопримус* допомагає боротися з внутрішньою неорганізованістю, з лінощами, небажанням учитися й працювати. *Самоаналіз* полягає в умінні аналізувати свої вчинки, належно їх оцінювати. Він дає змогу виявляти позитивні й негативні моменти власних дій, щоб уникати помилок у майбутньому. *Самоконтроль* вчасно підкаже: «Стоп, ти робиш не те, ще раз подумай, потім знову дій!». Він дає можливість усвідомити й оцінити власні дії, емоції, думки.

Методи самоконтролю

Треба розуміти, що самоконтроль — одна з характеристик свободи й відповідальності особистості. Без самоконтролю немає ані свободи, ані відповідальності. Протилежністю самоконтролю є недисциплінованість, залежність від свого настрою, невміння контролювати свою поведінку, залежність від різноманітних спокус.



Які методи саморегуляції необхідніа спортсменам під час тренувань і змагань?

До методів самоконтролю належать: самоспостереження й самоаналіз. Якщо у вас високий рівень самоконтролю, то ви здійснюєте самоспостереження, самоаналіз і самоперевірку дій за власною ініціативою, прагнете все зрозуміти самостійно, без допомоги ззовні, тому рідко помиляєтеся. Середній рівень самоконтролю передбачає, що ви можете помилятися, але усвідомлюєте це й виправляєте помилки, бо вмієте здійснювати самоспостереження, перевіряти й контролювати себе. Низький рівень самоконтролю створює ілюзію власної правоти, робить людину некритичною до зауважень, самовпевненою. Людина часто помиляється, але не усвідомлює це й не може виправляти свої помилки, бо не вміє здійснювати самоспостереження й самоаналіз.



Самоконтроль поведінки, тобто контроль власних дій, неодмінно передбачає вміння контролювати свої думки. Це має велике значення, тому що наші думки є джерелом наших вчинків. Окрім того, позитивні думки поліпшують стан нашого здоров'я, а негативні — погіршують. Позитивне мислення є ефективним засобом збереження і відновлення здоров'я.

Необхідно вміти робити паузи, щоб отримати можливість правильно оцінити ситуацію, що склалася, не реагувати на неї поспіхом. Узагалі завжди краще спокійно обговорити проблему, замість того щоб втрачати контроль, грюкати дверима або кричати.

Якщо ви навчитеся контролювати себе в різних ситуаціях, то потім зможете змінювати свою поведінку відповідно до обставин.

Учені використовують різні методи для виявлення рівня самоконтролю.

Наприклад, високий рівень самоконтролю передбачає, що ви:

- маєте мету й визначили, що потрібно зробити для її досягнення;
- перевіряєте, чи робите ви те, що потрібно;



Яку роль відіграють наші емоції під час спілкування з іншими людьми? Коли вони нам допомагають, а коли — шкодять?

- перевіряєте, чи все виконано правильно;
- якщо ви припустилися помилки, то виправляєте її;
- здійснюєте самооцінку;
- запам'ятовуєте й ураховуєте всі свої успіхи й помилки, щоб у майбутньому краще контролювати себе.

Якщо ви дієте відповідно, то ваш рівень самоконтролю є високим.



Більше про методи самоконтролю ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.



Опорні точки. Саморегуляція — це здатність людини керувати собою на основі знань про свої психологічні особливості. Сильна воля є основою для саморегуляції. До методів саморегуляції належать: самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самопримус, самоаналіз, самоконтроль. Самоконтроль — це сукупність властивостей, пов'язаних з усвідомленням людиною самої себе та здатністю себе контролювати. До методів самоконтролю належать самоспостереження й самоаналіз.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке саморегуляція?
2. Які методи саморегуляції ви знаєте?
3. Що є протилежністю самоконтролю?

II рівень

4. Чи доводилося вам вдаватися до самопідбадьорення? За яких обставин?
5. Наведіть приклади ситуацій, коли вам необхідно було здійснити самонаказ.
6. Навіщо людині потрібно усвідомлювати й оцінювати власні емоції?

III рівень

7. Чому саме сильна воля є основою самовиховання й самоконтролю?
8. Чому саморегуляція неможлива без наявності волі?
9. Чи передбачає самоконтроль уміння контролювати свої думки?

IV рівень

10. Доведіть, що емоційно зріла людина може здійснювати саморегуляцію.
11. Чому людина зі слабкою волею не здатна до саморегуляції? Наведіть приклади, що пояснюють вашу думку.
12. Доведіть, що самоконтроль — одна з характеристик свободи й відповідальності особистості.

УМІННЯ ВЧИТИСЯ

§ 16 Умови ефективного навчання. Активне й пасивне навчання



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. На уроці біології в Григорія запитали про клітини крові. Він сказав, що це — еритроцити, тромбоцити й лейкоцити. Але коли його попросили описати їхні функції, то він не зміг цього зробити. Як ви вважаєте, чому? Яка умова ефективного навчання в цьому разі не була дотримана?

Умови ефективного навчання

Чому одні люди навчаються легко й швидко, а інші — важко й довго? Це пов'язане не тільки з індивідуальними особливостями людини, а й з умовами навчання. Важливо не тільки те, **ХТО** вчиться, але й те, **ЯК** вчиться.

Наприклад, можна отримувати інформацію і зберігати її в пам'яті, не замислюючись про те, як вона може бути впорядкована в межах загальної картини або схеми. Будь-які нові знання необхідно співвідносити з уже наявними. Це означає, що ми шукаємо новим даним місце в загальній картині світу, яку ми на певний момент уже засвоїли. Складаючи схеми й роблячи записи щодо місця досліджуваного предмета в загальній картині знань, ви завжди будете розуміти сенс того, що вивчаєте. А розуміння сенсу інформації дає можливість швидко її аналізувати й запам'ятовувати.

Отже, уміння спочатку розібратися в суті того, що ви вивчаєте, побачити загальну картину, а потім доповнювати її деталями є важливою умовою ефективного навчання.



Чому одні люди навчаються з радістю й отримують від цього задоволення, а для інших процес навчання є безрадісним і вони через це страждають?





Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Мати кілька разів нагадувала Тетяні, що треба підготуватися до уроків. Дочка відповідала: «Зараз», і продовжувала розмовляти з подругою по телефону. Мати була засмучена такою поведінкою дочки. На це Тетяна відповіла, що вона взагалі не хоче вчитися, а буде займатися тим, що їй подобається. Як ви вважаєте, у чому проблема Тетяни? До яких наслідків призведе її небажання вчитися?



Розгляньмо умови, що роблять процес навчання ефективним.

По-перше, важливе бажати навчатися, ставитися до навчання як до щасливої можливості. Ніхто не може вас примусити захотіти навчатися, бо це взагалі неможливо. Ніхто не може за нас навчатися, нам тільки можуть допомогти, а навчатися ми маємо самі. Адже ніхто не може за нас пообідати, чи не так? Приготувати обід може хтось інший, а ось з'їсти його нам треба особисто. Процес навчання неможливо передоручити комусь іншому. Треба розуміти, що це суто особиста справа.

По-друге, треба розуміти, що всі вчать по-різному. Навчання — це робота, що вимагає свідомих зусиль. Без цього нічого не навчишся. Але знайте, що ці зусилля неодмінно приведуть вас до успіху, тож отримуйте задоволення й радість від навчання. Якщо ви потрапите до кола людей, які вважають навчання цікавим, то ви обов'язково почнете розділяти їхню думку. Спілкування з іншими людьми значною мірою сприяє навчанню.

По-третє, треба враховувати, що навчання тісно пов'язане з практикою. Наш мозок забуває те, чим ми довго не «користуємося», і, навпаки, ми добре запам'ятовуємо те, що пов'язане з нашою діяльністю. Чим тісніше досліджуваний матеріал пов'язаний з нашою життям, тим краще ми його засвоюємо. Нові знання мають бути пов'язаними із загальною системою засвоєних знань.



Більше про умови ефективного навчання ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Активне й пасивне навчання

Чому з'явилися поняття «активне навчання» й «пасивне навчання», хоча всім зрозуміло, що навчання є активним процесом? Це пов'язано з класифікацією методів навчання за різними формами взаємодії вчителя й учня.

Пасивний метод навчання передбачає, що вчитель є головною дійовою особою процесу, а учні виконують роль пасивних слухачів, які потім відповідають на запитання вчителя, виконують самостійні роботи. Найпоширеніший вид пасивного навчання — це лекція.

Активний метод навчання передбачає, що учень є активним учасником процесу, а не пасивним слухачем. Серед активних методів навчання найбільш ефективними є інтерактивні методи. Це така форма роботи, під час якої учні й учителі перебувають у постійному діалозі та взаємодії, дотримуючись при цьому правил спілкування.

Ознакою активного навчання є позиція кожного учасника процесу, який є особистістю і має певні права. Кожний має право:

- на особистісне зростання в процесі навчання;
- діалог з іншими учасниками процесу навчання (іншими учнями та вчителями);
- власні висловлювання й запитання;
- обстоювання власної думки;
- помилку (бо помилки є частиною ефективного навчання).



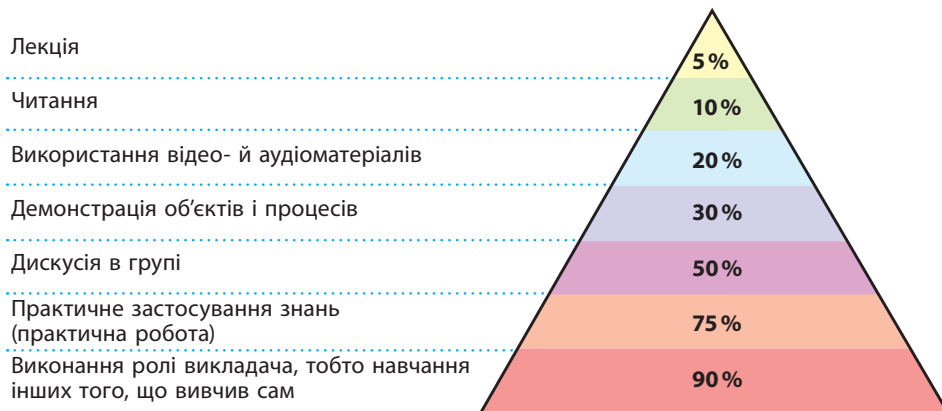
Проаналізуйте, чому активні методи навчання є ефективнішими, ніж пасивні.

Активні методи навчання стимулюють пізнавальну діяльність і ґрунтуються зазвичай на діалозі, що передбачає вільний обмін думками щодо способів розв'язання тієї чи іншої проблеми. Найпоширенішими й характерними активними методами навчання є розігрування ролей, аналіз конкретних ситуацій, дискусія, семінар, тренінг, ділова гра.

Активне й пасивне навчання мають свої переваги і недоліки, тому часто в навчальному процесі використовують

обидва варіанти. Але ефективність активного навчання вища, оскільки створює умови для творчості, особистісного розвитку, формує самостійність і розуміння особистої відповідальності за своє навчання.

Піраміда ефективності навчання, % — середній відсоток засвоєння



Піраміда ефективності навчання свідчить про те, що найменший відсоток засвоєння має пасивне навчання, а найвищий — активне.

Активне навчання спонукає до особистої участі, забезпечує саморозвиток, сприяє залученню до розв'язання проблем, максимально наближених до професійних, розширює й поглиблює професійні знання, розвиває практичні навички та вміння.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Є така китайська приказка: «Якщо ти мені щось скажеш — я можу й забути. Якщо ти мені щось покажеш, то я можу запам'ятати. Але дозволь мені зробити це, і воно стане моїм назавжди». Як ви розумієте цю приказку? Про що в ній ідеться?



Опорні точки. Існують певні умови ефективного навчання. Важливо хотіти навчатися, розуміти, що навчання є роботою, яка вимагає свідомих зусиль. Навчання має бути тісно пов'язаним із практикою. Навчання стає більш ефективним, якщо освітній процес поділяється на окремі етапи, кожен з яких має свою мету.

Існує активне й пасивне навчання. Пасивне навчання передбачає те, що вчитель є головною дійовою особою в цьому процесі, а учні виконують роль пасивних слухачів. Активне навчання передбачає те, що учень є активним учасником процесу навчання.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які умови ефективного навчання ви знаєте?
2. Чому навчання має бути різноманітним?
3. Чим відрізняються активне й пасивне навчання?

II рівень

4. Чому навчання не буде успішним, коли те, що ви вивчаєте, не відповідає вашим здібностям, інтересам, уподобанням?
5. Чи ставитеся ви до навчання як до щасливої можливості?
6. Про що свідчить піраміда ефективності навчання?

III рівень

7. Чому, опинившись у колі людей, які вважають навчання цікавим і радісним, ви починаєте розділяти їхню думку?
8. Чому повноцінний сон є важливою умовою ефективного навчання?
9. Які ознаки активного навчання ви знаєте?

IV рівень

10. Чому нові знання необхідно співвідносити з наявними?
11. Доведіть, що навчання — це робота, яка вимагає свідомих зусиль.
12. Чому найкраще ми запам'ятовуємо інформацію тоді, коли вчимо інших? Підтвердьте свою думку прикладами.

§ 17 Індивідуальні особливості сприйняття й навчання



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Ганна та Петро разом готувалися до контрольної роботи. Петро запропонував прочитати вголос текст, який вони розбирали, щоб краще його запам'ятати. «Навіщо? — здивувалася Ганна.— Можна просто прочитати, і все добре запам'ятається». Як ви вважаєте, чому в Ганни й Петра такі різні підходи до запам'ятовування навчального матеріалу? Який з них кращий?

Індивідуальні особливості навчання

Для кожної людини характерний свій індивідуальний стиль навчання. Це дає можливість людям з різними особливостями нервової системи, різними здібностями досягти успіхів у навчанні.



У чому полягає різниця таких видів навчання: з примусу, понад силу та навчання за власним бажанням?



Увесь наш життєвий досвід можна описати словами: «знаю», «умію», «можу», «хочу». На основі того, що ми знаємо, уміємо, можемо й хочемо, формується наш індивідуальний стиль навчання.

Стиль навчання визначає й особливості підходу до навчання, оскільки кожен з нас має свої навчальні вподобання. Одні ухиляються від активного навчання, займають пасивну позицію в цьому процесі («Зроблю, якщо від мене це вимагають»), інші, навпаки, активні в навчанні, зацікавлені в результаті («Мені подобається вчитися! Я хочу це зробити самостійно»). Одні вважають за краще співпрацювати в процесі навчання («Давай-но вчитися разом, бо разом цікавіше»), а інші зосереджені на суперництві («Я обов'язково вчитимуся краще за тебе»).



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Як індивідуальні особливості навчання впливають на його результативність?

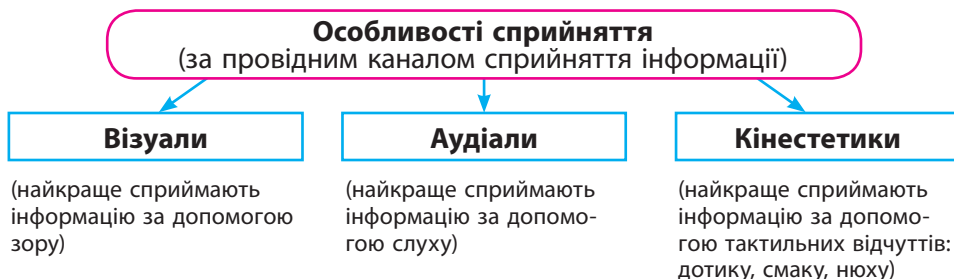
Якщо в навчанні ми орієнтуємося на практичну діяльність, то для нас важливим є використання конкретних ситуацій у навчанні, а якщо нас цікавить аналітична діяльність, то важливим є логічний аналіз і теоретичні обґрунтування.



Як впливають риси характеру й темпераменту на індивідуальні особливості навчання? Як досягти найкращих результатів?

Індивідуальні особливості сприйняття

Кожна людина сприймає будь-які предмети та явища дуже індивідуально. Ми відрізняємося одне від одного провідним каналом сприйняття інформації.



У процесі сприйняття різні аналізатори взаємодіють один з одним. Наприклад, у сприйнятті дотику беруть участь тактильний і кінестетичний аналізатори, а в процесі зорового сприйняття задіяний руховий аналізатор, що забезпечує рухи очей.

Як наші індивідуальні особливості сприйняття можуть впливати на ефективність навчання?

Наприклад, візуали мають відповідний «наочний» стиль навчання, вони часто вживають фрази «покажіть мені», «напишіть для мене» і найкраще виконують завдання після того, як прочитали текст або спостерігали за тим, як завдання виконує інша людина. Візуальний стиль навчання передбачає записи, позначки на полях, використання таблиць, схем, малюнків. Саме ці прийоми є ефективними під час навчання візуалів.

Аудіали використовують «слуховий» стиль навчання, оскільки вони краще сприймають нову інформацію, подану словами й звуками. У процесі навчання вони просять «розкажіть мені», «обговорімо це питання разом» і найкраще виконують завдання після того, як уважно прослухали відповідну інформацію. Такий стиль навчання передбачає повторювання матеріалу



Ви вже знаєте, що кожна людина сприймає предмети та явища дуже індивідуально. Як сприйматимуть прогулянку в лісі візуали, аудіали й кінестетики?



Як особливості сприйняття допомагають людям бути успішними у своїй професії?

вголос, обговорення, використання аудіозаписів. Саме ці прийоми є ефективними під час навчання аудіалів.

Кінестетичний (тактильний) стиль навчання передбачає фізичний дотик до предметів, які вивчаються. У процесі навчання кінестетик завжди намагається самостійно виконати завдання, щось робити з предметами. Він часто каже «дозвольте мені спробувати». Найкраща форма навчання для нього — це практична робота й експеримент.



Опорні точки. Існують певні індивідуальні особливості сприйняття й навчання. Люди відрізняються одне від одного провідним каналом сприйняття інформації. Візуали — люди, які сприймають більшу частину інформації за допомогою зорового аналізатора. Аудіали — ті, хто найкраще сприймає інформацію через слуховий аналізатор. Кінестетики — люди, які сприймають більшу частину інформації за допомогою аналізаторів дотику, нюху, смаку.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які існують індивідуальні особливості сприйняття?
2. Які індивідуальні особливості навчання вам відомі?
3. Чи може стиль навчання змінюватися із часом? Чому?

II рівень

4. Чим відрізняються візуали від аудіалів?
5. Які прийоми навчання є ефективними для кінестетиків?
6. Від чого залежить стиль навчання?

III рівень

7. Які особливості вашого підходу до навчання?
8. Що ви знаєте про основні підходи до навчання, які ґрунтуються на різній мотивації?
9. Як пов'язане навчання з практичною діяльністю?

IV рівень

10. Чому різні люди сприймають одні й ті самі предмети та явища дуже індивідуально?
11. Доведіть на прикладах, що в процесі сприйняття різні аналізатори взаємодіють один з одним.
12. Як індивідуальні особливості сприйняття можуть впливати на ефективність навчання?

*Практичне завдання № 6***Визначення індивідуального стилю навчання**

Мета: навчитися визначати свій індивідуальний стиль навчання.

Обладнання й матеріали: питальник для визначення індивідуального стилю навчання.

Порядок виконання роботи

Уважно прочитайте пропонувані пункти питальника. Якщо ви погоджуєтеся з твердженням, то поряд з його номером на аркуші поставте позначку «+», якщо ні — позначку «-».

1. Я запам'ятовую матеріал краще, коли записую його.
2. Я завжди роблю безліч записів.
3. Я візуально пам'ятаю малюнки, слова, цифри.
4. Я вважаю відео- і телепрограми найкращими способами навчання.
5. Коли я читаю, то завжди підкреслюю те, що важливо, для кращого запам'ятовування.
6. Я користуюся кольоровими олівцями, щоб виділити необхідний матеріал для запам'ятовування.
7. Мені потрібні письмові роз'яснення до вправ, які я виконую.
8. Сторонні шуми дратують мене під час занять.
9. Я зник/зникла дивитися на людей, щоб зрозуміти, про що вони говорять.
10. Мені краще працювати в кімнаті з плакатами, ілюстраціями та схемами, розміщеними на стінах.

11. Я запам'ятовую краще, якщо проговорюю нову інформацію вголос.

12. Я краще засвоюю матеріал, слухаючи лекції та аудіозаписи, ніж читаючи.

13. Мені потрібні усні настанови до вправ.

14. Сприйняття на слух допомагає мені думати.

15. Я люблю вчитися й думати під музику.

16. Я легко розумію сказане, навіть тоді, коли не бачу людини, яка говорить.

17. Я зазвичай не запам'ятовую самих людей, але пам'ятаю, про що вони говорили.

18. У мене хороша пам'ять на почутий лише один раз жарт.

19. Я легко розпізнаю людей за голосами.

20. Вмикаючи телевізор, я більше слухаю, ніж дивлюся.

21. Я приступаю до вправи, не звертаючи уваги на пояснення до неї.

22. Мені потрібні часті перерви під час занять або роботи.

23. Я воруху губами, коли читаю мовчки.

24. Я не люблю займатися за партою і, якщо можливо, уникаю цього.

25. Я нервую, коли довго не рухаюся.

26. Я думаю краще, якщо перебуваю в русі, наприклад ходжу.

27. Рухомі об'єкти сприяють запам'ятовуванню.

28. Мені подобається будувати, моделювати, щось робити власноруч.

29. Я люблю фізичну активність.

30. Я із задоволенням колекціоную монети й марки.

Обробка результатів:

підсумуйте ваші позначки «+» з 1-го по 10-й пункт питальника, запишіть на аркуші підсумок (стосується зорового сприйняття);

підсумуйте ваші позначки «+» з 11-го по 20-й пункт, запишіть підсумок (стосується слухового сприйняття);

підсумуйте ваші позначки «+» з 21-го по 30-й пункт, запишіть підсумок (стосується тактильного сприйняття).

Обведіть найбільший результат.

Якщо різниця між цим показником і кожним із двох інших більша ніж 2, то отриманий результат є показником вашого провідного каналу сприйняття інформації.

Візьміть до уваги:

- якщо у вас провідний канал сприйняття інформації зоровий, то ви можете покладатися на свою зорову пам'ять і засвоювати

навчальний матеріал за допомогою візуальних засобів (відео, книжки, малюнки, схеми тощо);

- якщо у вас провідний канал сприйняття інформації слуховий, то в процесі навчання використовуйте розмовну й слухову активність, беріть участь у дискусіях, семінарах, слухайте лекції;

- якщо у вас провідний канал сприйняття інформації тактильний, то вчіться в безпосередньому контакті з предметами навчання, використовуйте для навчання створення практичних моделей, проведення експериментів.

Якщо різниця між двома показниками не більша ніж 2, обведіть обидва результати.

Це означає, що у вас добре розвинені два канали сприйняття інформації і ви можете їх обидва ефективно використовувати в процесі навчання.

Якщо різниця між трьома показниками не більша ніж 2, обведіть усі три результати.

Це означає, що у вас добре розвинені три канали сприйняття інформації і ви можете ефективно використовувати в процесі навчання всі методи й рекомендації.

Зробіть висновки.

§ 18 Планування часу. Способи ефективного навчання й підготовки до Державної підсумкової атестації



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Дев'ятикласниця Ангеліна на уроці з основ здоров'я процитувала давньогрецького поета Гесіода, який писав: «Істинно велика та людина, яка опанувала свій час». Її однокласник Ігор сказав, що він не розуміє поета, тому що опанувати час узагалі неможливо. Як ви вважаєте, у якому сенсі людина може опанувати час і чому така людина є великою?

Планування часу

Навіщо нам потрібно планувати свій час? *По-перше*, план робочого дня, записаний на папері, спростить запам'ятовування і звільнить час для інших справ. *По-друге*, якщо ми спланували свій день, то в нас з'являється вільний час, оскільки ми його раціонально використовуємо. Кожна хвилина, витрачена на планування, економить десять хвилин роботи.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Якщо ви витратили на планування 15 хвилин, то скільки додаткових хвилин ви отримали для роботи протягом дня? Скільки часу ви зекономите протягом місяця?

Як почати планувати свій час? Просте планування не займе багато часу. Запишіть на папері перелік дій на наступний день. Наступного дня в ході виконання цих дій викреслюйте їх із переліку. І хоча такий спосіб дає змогу планувати життя лише на один день, усе-таки він є дуже важливим, бо це перший крок до повноцінного планування.

Для подальшого планування вам знадобляться щоденник і календар планування. Щовечора ви плануєте перелік дій, які вам треба зробити завтра. Це допоможе вам установити пріоритети й робити передусім ті справи, що є найважливішими, виконувати все вчасно.

Пріоритет (від латин. *prior* — перший) — це поняття, що визначає важливість, першість. Наприклад, пріоритет дій установлює порядок їх виконання в часі. Якщо людина не визначила пріоритету, то вона може розпочати з другорядних справ, а наприкінці дня побачить, що важливі справи залишилися невиконаними. Або людина робить те, що можна було перенести й на завтра, і не виконує те, що обов'язково повинна була виконати саме цього дня. Тому важливо планувати наступний день і визначати пріоритет дій.

Якщо ви вже вмієте планувати свій день, то зможете спланувати свій тиждень у календарі планування. Після цього можна переходити до планування місяця.



Які переваги планування часу?
З якими труднощами стикається людина, яка не вміє планувати свій час?



Як можна використовувати щоденник і календар планування? Чим вони можуть допомогти в нашому житті?

Допоможе розумно витратити час і така техніка його розрахунку, як хронометраж. Ви запишете справи, зроблені протягом дня, і час, що був витрачений на кожну з них. Так можна виявити «пожирачів часу» — незаплановані дії, які забрали ваш час, «вкрали» його у важливих справ. Саме хронометраж може дати відповідь на запитання, як навчитися планувати свій час, не витратити його марно.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Григорій Сковорода писав: «Вода без риби, повітря без пташок, час без людей бути не можуть», «Тоді лише пізнається цінність часу, коли він втрачений», «Наступний, весело освітлений день — плід учорашнього, так само як добра старість — нагорода гарної юності». Як ви вважаєте, чи стосуються ці думки Григорія Сковороди планування часу?



Способи ефективного навчання й підготовки до ДПА

Способи ефективного навчання, про які ви вже знаєте, можна використовувати під час підготовки до іспитів.

- Насамперед важливо враховувати власні особливості сприйняття:
- для візуалів буде корисним прочитати текст, розглянути схеми й малюнки, звести до наочної таблиці інформацію, вести записи;
 - аудіалам можна порадити повторювати матеріал уголос, обговорювати його, використовувати аудіозаписи, спілкуватися щодо змісту екзаменаційного матеріалу з однокласниками та вчителем;
 - кінестетики можуть робити наочні моделі, засвоювати й повторювати матеріал у вигляді практичних робіт і експериментів.

Усе це пов'язане з особливостями сприйняття. А чи є прийоми, що будуть корисними під час підготовки до іспитів усім? Звісно, є.

Прийоми ефективного навчання

Узагальнення матеріалу	Зведення великого обсягу інформації в зручну й зрозумілу форму — таблицю, схему тощо
Систематизація знань	Впорядкування знань за критеріями зв'язності й практичності застосування
Поступовість засвоєння матеріалу	Послідовно переходити від теоретичних знань до їх використання для розв'язування завдань



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Американський промисловець і винахідник Генрі Форд говорив: «Якщо ти думаєш, що зможеш,— ти маєш рацію; якщо ти думаєш, що не зможеш,— ти також маєш рацію». Як ви розумієте цей вислів? Чи є в ньому протиріччя?

Особливу увагу під час підготовки до іспитів слід приділяти основним термінам і поняттям. Терміни — це слова, що визначають поняття, а поняття — це думка або система думок. Треба вміти користуватися словником і ніколи не вживати слів, значення яких ви не розумієте.

Ну і, звичайно, не можна нехтувати простими правилами підготовки до іспиту, а саме: готуватися до нього заздалегідь, планувати час на підготовку, поділити навчальний матеріал на закінчені смислові блоки, робити перерви на відпочинок, висипатися й не витратити на підготовку до іспиту нічні години.

Насамкінець ще одна важлива порада: під час підготовки до іспитів створюйте позитивний настрій. Упевненість у собі є дуже важливим чинником успішного складання іспитів.



Опорні точки. Важливо вміти планувати свій час. У процесі планування ми визначаємо пріоритети, порядок виконання завдань, вчасно виконуємо важливі для нас справи. Для планування часу доцільно використовувати щоденник і календар планування.

Існують певні способи ефективного навчання й підготовки до іспитів, які треба вміти правильно використовувати.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Як можна спланувати свій час?
2. Навіщо нам потрібно планувати свій день, тиждень, рік?
3. Доведіть, що планування наших дій на день забезпечує спокійний емоційний стан.

II рівень

4. Чому люди, які планують свій час, встигають за день зробити більше, ніж ті, хто цього не робить?
5. Як визначати пріоритети під час планування часу?
6. Що допомагає нам зберігати час?

III рівень

7. Які способи ефективного навчання й підготовки до іспитів ви знаєте?
8. Чому під час підготовки до іспитів необхідно приділяти увагу основним термінам і поняттям?
9. Чому не можна використовувати слова, значення яких ви не знаєте?

IV рівень

10. Доведіть, що вміння узагальнювати знання допомагає ефективно підготуватися до іспитів.
11. Наведіть приклади того, як уміння систематизувати знання, впорядковувати їх допомагає ефективно підготуватися до іспитів.
12. Чому позитивний настрій є дуже важливим фактором під час іспитів?



Щоб визначити, чи вмієте ви планувати свій час та готуватися до іспитів, пройдіть нескладні тести, що наведені в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Практичне завдання № 7

Відпрацювання навичок раціонального планування часу й підготовки до Державної підсумкової атестації

Мета: відпрацювати навички раціонального планування часу й підготовки до Державної підсумкової атестації.

Порядок виконання роботи

- I. Відпрацювання навичок раціонального планування часу.
Сплануйте у зошиті свій наступний день за такою таблицею:
Дата: _____

Пріоритет справи	Зміст справи	Час, що потрібний для виконання цієї справи	Запланований час початку й завершення справи	Реальний час початку й завершення справи (або позначка щодо її невиконання)

Наприкінці наступного дня підбийте підсумки та зробіть висновки.

- II. Відпрацювання навичок підготовки до ДПА.

1. Сплануйте свою підготовку до ДПА, яка розрахована на три дні.

Інструкція:

Поділіть підготовку на окремі етапи.

Для кожного етапу дайте відповіді на такі запитання:

1. Яка моя мета на цьому етапі?
2. Скільки часу я маю на це?
3. Як краще використовувати цей час?
4. Які завдання потрібно виконати насамперед?
5. У якій послідовності необхідно виконувати ці завдання?
6. Що треба підготувати для виконання кожного завдання?

2. Заповніть у зошиті таблицю для кожного з трьох днів підготовки до ДПА за зразком:

Дата: _____

Пріоритет справи	Зміст справи	Час, що потрібний для виконання цієї справи	Запланований час початку й завершення справи	Реальний час початку й завершення справи (або позначка щодо її невиконання)

Наприкінці останнього дня підбийте підсумки та зробить висновки.

САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ

§ 19 Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Молодший брат Миколи розібрав подаровану йому складну машинку на безліч дрібних частин, а зібрати не зміг. Микола взявся допомогти. Спочатку він застосував один спосіб збирання, потім другий, але машинка не складалася. Мама сказала: «У тебе нічого не вийде!». Однак Микола розібрав усе на деталі й почав знову. Тільки пізно ввечері машинка була готова: їздила й була як новенька. Які риси характеру Миколи виявилися у цій ситуації?

Риси характеру

Слово «характер» у перекладі з грецької означає «прикмета», «риса», «знак». **Риси характеру** — це психічні властивості людини, що визначають її поведінку в типових обставинах.

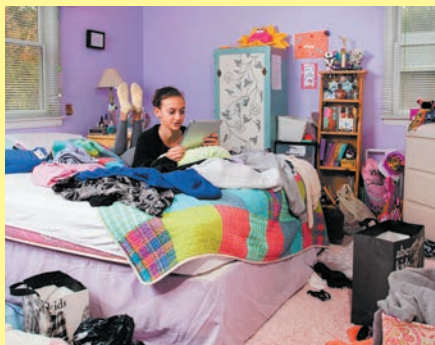
Існують різні класифікації рис характеру.



Можна обрати інші критерії для класифікації рис характеру, наприклад за ставленням людини до діяльності інших людей, самого себе та до речей.

Товариськість, доброзичливість, чуйність, повага — риси характеру, що свідчать про ставлення до інших людей. Працьовитість, відповідальність, ініціативність, наполегливість визначають ставлення людини до праці й навчання, а самоповага, самокритика, егоцентризм — до самої себе. Акуратність чи неохайність, дбайливе чи недбале поводження з речами показують ставлення людини до речей.

Ми можемо судити про характер людини, спостерігаючи за її діями та вчинками, а знаючи характер, можемо передбачати поведінку в тих чи інших ситуаціях. Іноді нам кажуть, що людина, яку ми добре знаємо, здійснила якийсь учинок, а ми не віримо й пояснюємо чому: «Це для неї не характерно», тобто такий учинок не відповідає характеру людини, не сумісний з ним. Саме характер визначає властивості людини, які виявляються в її діяльності, у спілкуванні, ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої дійсності.



Що можна сказати про риси характеру дівчини, яка мешкає в цій кімнаті?



Ось кілька висловлювань альпіністів: «Альпінізм змушує людину жити в духовному й фізичному напруженні, допомагає викувати характер», «Гори, як лакмусовий папірець, виявляють характер людини — під час сходження легко визначити, хто є хто», «Альпінізм відкидає все погане в характері людини, а все хороше відшліфовує до досконалості». Чому вони так кажуть? Які риси характеру притаманні справжньому альпіністу? Яких рис характеру він намагається позбутися?



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Є така стародавня приказка: «Посієш учинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю». Як наш характер може впливати на нашу долю?

Риси характеру можна поділити на позитивні й негативні.

До *позитивних рис характеру* належать: доброта, довіра, щедрість, милосердя, порядність, оптимізм, акуратність, ввічливість, витримка, вміння прощати, вміння слухати, життєрадісність, мудрість, почуття гумору, креативність тощо.

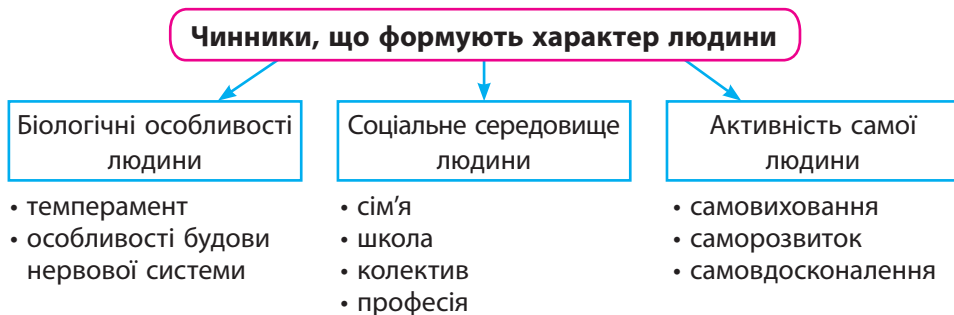
До *негативних рис характеру* належать: жадібність, заздрість, злість, пихатість, егоїзм, жорстокість, байдужість, безвідповідальність, боягузтво, брехливість, грубість, лицемірство, лінь, нахабство, неорганізованість.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Доброта є позитивною рисою людини. Але добрі люди часто страждають, коли їх намагаються використовувати люди лицемірні, нахабні, брехливі. Як ви вважаєте, чому так відбувається?

Чинники, від яких залежить характер людини

Багато різних чинників формують характер людини і впливають на нього протягом життя. Найважливішими серед цих чинників є біологічні особливості, соціальне середовище, активність самої людини.



Біологічною основою для формування характеру є центральна нервова система. Такі риси характеру, як поривчастість, чуттєвість, пристрасність, швидше й легше формуються в людини з неврівноваженою нервовою системою, а витримка, самовладання, зібраність, стійкість — з урівноваженою.

Однак тип нервової діяльності не визначає характер особистості в цілому. Такі риси, як ввічливість, принциповість, чесність, порядність, можуть сформуватися в людини з будь-яким типом нервової системи.

Соціальне середовище впливає на формування характеру через виховання в родині, школі, класі, дружніх компаніях, спортивних командах, трудових колективах.

Активність самої особистості у формуванні характеру набуває форми самовиховання. Людина може сама шляхом самовиховання й саморегулювання формувати характер.

Хоча на характер людини впливають різні чинники, усе-таки треба розуміти, що ми самі є активними учасниками та учасницями процесу формування свого характеру й особисто відповідаємо за всі свої дії та вчинки.



Як професія людини впливає на її характер?



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Інколи говорять: «Як легко бути людиною з важким характером!». Проте «важкий характер» людини, тобто наявність у неї великої кількості негативних рис, є не тільки проблемою її оточення, але і її особистою проблемою. Як ви вважаєте, кому складніше в цьому разі — самій людині чи її оточенню? І як можна змінити важкий характер?



Опорні точки. Характер — це сукупність стійких психічних властивостей людини, що впливають на її поведінку та стосунки з іншими людьми. Існують різні класифікації рис характеру. Найважливішими чинниками, що впливають на формування характеру, є біологічні особливості людини, соціальне середовище та її власна активність.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що означає термін «характер»?
2. Як формується характер людини?
3. Які класифікації рис характеру ви знаєте? Наведіть приклади вольових рис характеру.

II рівень

4. До яких рис характеру належать вразливість, байдужість, чуйність?
5. Наведіть приклади інтелектуальних рис характеру.
6. Що ви знаєте про класифікацію рис характеру за ставленням людини до діяльності інших людей, до самої себе та до речей?

III рівень

7. Які позитивні й негативні риси характеру ви знаєте?
8. Наведіть приклади рис характеру, що свідчать про ставлення до інших людей.
9. Які риси характеру показують ставлення до речей?

IV рівень

10. Доведіть, що характер кожного з нас — унікальний.
11. Від яких чинників залежить характер людини?
12. Що є біологічною, а що — соціальною основою для формування характеру?

§ 20 Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Гліб розповів другові Сергію про свої сумніви й переживання з приводу стосунків, що склалися в їхньому класі. Наступного дня більша частина класу вже знала зміст їхньої розмови. На уроці з основ здоров'я Гліб та Сергій відповідали на запитання щодо своїх життєвих цінностей, і обидва поставили на одне з перших місць таку цінність, як дружба. Оцініть їхню поведінку та їхню відповідь на уроці.

Роль життєвих цінностей у формуванні характеру

Кожна людина в процесі життя визначає для себе життєві цінності. Саме життєві цінності створюють фундамент особистості людини, оскільки це те, що людина вважає найголовнішим у своєму житті. Це переконання, ідеї, принципи, орієнтири, тобто ті цінності, що сповнюють наше життя сенсом, формують наш характер, визначають нашу долю. Це цінності, що дають людині можливість відповісти на запитання «Для чого я живу?».

Життєві цінності — це внутрішні зобов'язання людини перед собою, вона не може їх порушити, бо при цьому перестає існувати як особистість.

Характер людини формується під безпосереднім впливом життєвих цінностей, інколи людині легше померти, ніж відмовитися від них. І це не образний вислів, а реальність життя людей, їхні долі. Прикладом цього є життя видатного біолога, селекціонера, генетика, мандрівника Миколи Івановича Вавилова. У трагічні роки сталінських репресій він, зіткнувшись з аморальними людьми, для яких



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Микола Вавилов дуже любив казати: «Життя коротке, треба поспішати». А ще він писав: «Якщо ти став на шлях ученого, то пам'ятай, що прирік себе на вічні пошуки нового, на неспокійне життя аж до самої смерті. У кожного вченого має бути потужний ген занепокоєння. Він має бути одержимим». Для справжнього вченого великою цінністю життя є можливість відкривати нове. Як така життєва цінність може впливати на характер ученого?



головним у житті було писання доносів, фабрикування судових справ проти невинних, руйнування науки, сказав: «Підемо на вогнище, будемо горіти, але від переконань своїх не відмовимося!». Кажучи це, вчений мав на увазі наукові переконання та базові людські цінності. Для Вавилова найголовнішими в житті були честь, гідність, мужність, справедливість, творчий науковий пошук, спрямований на благо всього людства. Ці цінності сформували основні риси його характеру — активність, працелюбність, сміливість, талановитість, порядність. Він загинув у сталінських катівнях 1943 року. Усе його життя — яскравий приклад людини, яка захистила свої переконання ціною свого життя, приклад характеру, що визначив долю.

Було б добре навчитися аналізувати свої життєві цінності. По-перше, визначитися з їх наявністю. По-друге, сформулювати їх у зрозумілій для себе формі. По-третє, пам'ятати, що життєві цінності виявляються не в словах, а в діях, у вашому повсякденному житті.

Цінності і якість життя

На жаль, є люди, які не замислюються над визначенням цінностей свого життя, вони просто живуть, пристосовуючись до обставин за будь-яку ціну. Вони можуть красиво говорити про цінності, але за їхніми діями та вчинками видно, що це лише слова. Насправді поведінка таких людей визначається не життєвими цінностями, а якимись іншими чинниками.

Кожен з вас сам формує себе як особистість, визначає риси свого характеру, обирає життєві пріоритети.

Основними життєвими цінностями, що формують ваш характер, є сім'я, навчання, любов, дружба, здоров'я, творчість, свобода, справедливість, самовдосконалення.

Життєві цінності починають формуватися в дитинстві та є підґрунтям усього подальшого життя, впливають на його якість.



Онука запитала у свого дідуса про цінності, які він вважає головними в житті. Дідусь відповів: «Головна цінність — це гідне життя. Тому, якщо в тебе є вибір, завжди обирай гідне життя». Якщо онука, як і дідусь, обере головною цінністю гідне життя, то як такий вибір вплине на її характер?



Чи може бути таке, що ваша найголовніша життєва цінність посідає останнє місце або взагалі відсутня в системі цінностей іншої людини? Чи збігатимуться ваші оцінки якості життя?



Якість життя — це сприйняття людиною свого становища в суспільстві залежно від її культурних особливостей, системи цінностей та у зв'язку з її цілями, очікуваннями, стандартами. Фактично якість життя — це ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Людина визначає якість свого життя, порівнюючи фактичний рівень задоволення потреб з очікуваним. Таке порівняння складається з об'єктивних і суб'єктивних критеріїв, що характеризують фізичний, психічний і соціальний добробут.

Суб'єктивно людина оцінює якість свого життя за системою власних цінностей. Якщо головною цінністю людини є, наприклад, творча робота, то саме її наявність сприймається як висока якість життя, а якщо людина вважає, що головне — це гроші, то високу якість життя визначають доходи, але аж ніяк не творча робота. Отже, наші цінності безпосередньо впливають на нашу суб'єктивну оцінку якості власного життя.



Опорні точки. Життєві цінності відіграють важливу роль у формуванні характеру людини і впливають на її оцінку якості власного життя.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке життєві цінності?
2. Що таке якість життя?
3. Коли починають формуватися життєві цінності?

II рівень

4. Яким чином формуються життєві цінності?
5. Які основні життєві цінності сформували ваш характер?
6. Як людина визначає якість свого життя?

III рівень

7. Чи можуть нам нав'язати чужі цінності, які ми не хочемо розділяти?

8. Чому люди інколи захищають свої переконання ціною власного життя?
9. Поясніть, чому люди обирають різні критерії для оцінювання якості свого життя?

IV рівень

10. Доведіть, що життєві цінності є фундаментом особистості людини.
11. Доведіть на прикладах, що характер людини формується під безпосереднім впливом життєвих цінностей.
12. Чому саме вчинки визначають дійсні життєві цінності людини?

§ 21 Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Олена зібралася сходити з подругами в кіно, але вона знала, що батькам це не сподобається. Тому дівчина сказала, що вона піде до однокласниці, яка допоможе їй виконати домашнє завдання. Батьки дозволили. Олена чудово провела час, до уроків вона так і не підготувалася, але про це не сказала. Які моральні норми й правила порушила Олена? Чи є така ситуація небезпечною? Чому?

Моральний розвиток особистості

Слово «мораль» запропонував давньоримський політичний діяч Марк Тулій Цицерон. У перекладі з латини воно означає «загальноприйняті норми», «неписані правила». Сьогодні, вживаючи слово «мораль», ми маємо на увазі прийняті в нашому суспільстві уявлення про добро і зло, хороше й погане, правильне й неправильне. Мораль — це сукупність норм поведінки, що ґрунтуються на цих уявленнях.

У процесі формування особистості відбувається одночасно й процес засвоєння загальноприйнятих моральних норм і правил поведінки. Це дуже важливо, оскільки моральна самосвідомість дає змогу людині оцінювати власні та чужі вчинки, регулює стосунки між людьми.

Моральний розвиток — це рівень засвоєння уявлень про моральні норми, сформованість моральних почуттів і поведінки.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Видатний давньогрецький філософ Арістотель писав: «Хто рухається вперед у науках, але відстає в моральності, той більше йде назад, ніж уперед». Чи згодні ви з ним? Чому Арістотель уважав мораль важливішою за науку?



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Кирило допоміг батькові полагодити велосипед, а потім прибрати в гаражі. Увечері Кирило попросив батька розв'язати за нього задачу з фізики, а коли той відмовився, дуже образився, оскільки думав, що заслужив це. На якому етапі морального розвитку перебуває Кирило? Як би вчинив на його місці підліток з іншим рівнем морального розвитку?



Психологи виділяють окремі етапи морального розвитку.

Перший етап морального розвитку особистості характеризується тим, що людина, яка порушила моральні норми й правила, прагне уникнути покарання, а якщо людина їх додержується, вона бажає отримати негайне заохочення за правильну поведінку.

На другому етапі людина, яка порушила моральні правила, прагне уникнути осуду інших людей, тобто в неї виникає почуття сорому. Якщо людина додержується правил, то вона бажає отримати схвалення своїх дій соціумом і домагається поваги до себе за свої правильні дії.

Третій етап морального розвитку характеризується стурбованістю людини щодо збереження цінностей суспільства. Така людина прагне зберегти почуття власної гідності, вона не здійснює поганих учинків, оскільки вважає їх негідними себе. У такої людини моральні вимоги є власною потребою, вона поводить відповідно саме тому, що сама так вирішила, а не тому, що її хтось спонукає до цього.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Німецький філософ Іммануїл Кант писав: «Дві речі сповнюють душу завжди новим і зростаючим захопленням та благоговінням, що частіше й що довше я думаю про них,— зоряне небо наді мною і моральний закон у мені». Зрозуміло, чому Канта вражає зоряне небо. Але чому Канта також вражає моральний закон у нас самих? Чи варто порівнювати зоряне небо з мораллю людини?



Більше про моральний розвиток особистості ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Самовиховання характеру

Формування моральних цінностей і моральний розвиток особистості мають велике значення для самовиховання характеру.

Самовиховання характеру — це свідомо діяльність, спрямована на формування позитивних рис свого характеру. Воно передбачає розуміння особливостей чинників, від яких залежить характер людини. Самовиховання характеру відбувається протягом усього життя й здійснюється поетапно.

План удосконалення характеру

1. Провести аналіз своїх дій і вчинків за допомогою самоспостереження, тобто здійснити самооцінку характеру, порівнявши з тим, що є для вас бажаним



2. Визначити ті якості характеру, які ви хотіли б розвивати або вдосконалювати, та прийняти рішення про початок роботи над відповідними рисами свого характеру



3. Поставити мету й розробити програму дій, тобто визначити: що, коли і як вам належить робити для розвитку певних рис характеру

Для виконання цього плану потрібні вольові зусилля, саморегуляція, самоконтроль, самоаналіз, самооцінка. Крім того, знадобиться корекція (уточнення) цілей та завдань і пошук оптимальних засобів самовиховання характеру.

Психологи виділяють такі ознаки самовиховання характеру:

- адекватна самооцінка рис характеру, вимогливість до себе, незадоволеність собою, прагнення поліпшити свій характер, розвивати його позитивні риси;
- уміння самостійно ставити перед собою певну мету щодо вдосконалення свого характеру;
- наявність життєвих та моральних цінностей, що позитивно впливають на розвиток характеру;
- наявність покрокового плану роботи, спрямованого на поліпшення відповідних рис свого характеру для досягнення мети;
- систематична й результативна робота із самовиховання.

Для вдосконалення характеру необхідні також такі життєві навички, як уміння приймати власні рішення, критично мислити, ефективно спілкуватися, адекватно здійснювати самооцінку, чинити опір тиску, долати емоції та стрес, співчувати людям, радіти їхнім успіхам, керувати своїм життям.



Опорні точки. Моральний розвиток — це необхідний компонент розвитку особистості. Моральна людина — це така людина, для якої норми й правила є її власними внутрішніми переконаннями. Моральна людина не механічно їх виконує, це є її внутрішнім станом; учиняючи згідно з моральними нормами, така людина отримує задоволення. Моральні цінності мають велике значення для самовиховання характеру.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що означає термін «мораль»?
2. Яку людину називають моральною?
3. Що таке самовиховання?

II рівень

4. Що ви знаєте про самооцінку характеру?
5. Які ознаки самовиховання ви знаєте?
6. Які навички необхідні для вдосконалення характеру?

III рівень

7. Як відбувається моральний розвиток особистості?
8. Чи є мораль вашим внутрішнім переконанням? Чому?
9. Як відбувається процес засвоєння загальноприйнятих моральних норм і правил поведінки?

IV рівень

10. Доведіть важливість процесу самовиховання характеру.
11. Чому моральний розвиток є важливою умовою розвитку особистості?
12. Доведіть на прикладах, що самовиховання характеру відбувається протягом усього життя.

Практичне завдання № 8

Самооцінка характеру. Проект самовиховання

1. Самооцінка характеру

Мета: формувати вміння здійснювати самооцінку характеру й адекватно оцінювати позитивні та негативні риси свого характеру.

Порядок виконання роботи

1. Уважно прочитайте слова, що характеризують окремі якості особистості (рис характеру).

Доброта, жадібність, заздрість, щедрість, злість, милосердя, пихатість, порядність, егоїзм, оптимізм, жорстокість, акуратність, байдужість, ввічливість, безвідповідальність, витримка, боягузтво, уміння прощати, брехливість, уміння слухати, грубість, життєрадісність, лицемірство, мудрість, лень, почуття гумору, нахабство, творчість, працьовитість, неохайність, гостинність, нерішучість, кмітливість, неорганізованість, сміливість.

2. Із рис характеру, які ви прочитали, оберіть 15, що відповідають вашому ідеалу людини. Запишіть їх у зошиті.

3. Із рис характеру, які ви прочитали, оберіть 15, яких не має бути у вашого ідеалу людини. Запишіть їх у зошиті.

4. Із рис характеру, які ви прочитали, оберіть 15, що, на вашу думку, вам властиві. При цьому вибір треба робити за системою «так — ні»: є ця риса у вас чи ні, незалежно від ступеня її вияву. Запишіть їх у зошиті.

5. Обробка результатів.

Число позитивних рис, які, на вашу думку, вам притаманні, поділіть на число позитивних рис вашого ідеалу. Якщо результат близький до одиниці, то ви, швидше за все, себе переоцінюєте, а результат, близький до нуля, свідчить про недооцінку й підвищену самокритичність. Результат, близький до 0,5, свідчить про адекватну самооцінку.

Число негативних рис, які, на вашу думку, вам притаманні, поділіть на число негативних рис, яких не має бути у вашого ідеалу людини. Результат, близький до нуля, свідчить про вашу завищену самооцінку, результат, близький до одиниці, — про занижену самооцінку, результат, близький до 0,5, свідчить про адекватну самооцінку.

6. Зробіть висновки.

II. Проект самовиховання

Мета: навчитися складати план самовиховання й здійснювати його.

Обладнання й матеріали: щоденник, у якому записаний поетапний план самовиховання й результати його здійснення.

Порядок виконання роботи

1. Оберіть девіз свого проекту самовиховання. Наприклад: «Самовиховання потребує дуже важливого, могутнього стимулу — почуття власної гідності, поваги до себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора» (В. О. Сухомлинський).

2. Дайте відповіді на запитання:

— Що спонукає мене займатися самовихованням?

— Яких головних цілей я прагну досягти за допомогою самовиховання?

— Які прийоми самовиховання я знаю й можу використовувати в роботі над собою?

— Які труднощі я відчуваю під час самовиховання і як я їх долаю?

— Чи потребую я допомоги в процесі самовиховання?

3. Визначте:

— якого ідеалу ви будете прагнути;

— які риси маєте сформувані для його досягнення;

— яких недоліків маєте позбутися для його досягнення.

4. Сформулюйте мету й розробіть проект діяльності щодо самовиховання. Визначте: що, коли і як належить зробити, щоб удосконалювати одні якості й позбутися інших, досягти намічених цілей.

5. Визначте, як ви будете здійснювати саморегуляцію цієї діяльності, самоконтроль, самоаналіз, самооцінку, корекцію цілей та завдань, пошук оптимальних засобів і способів самовиховання.

6. Почніть систематично працювати над проектом.



Перевірте свої знання за Розділом 3 «Психічна й духовна складові здоров'я», виконавши тестові завдання на сайті.



СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- соціальне благополуччя;
- соціальну компетентність;
- репродуктивне здоров'я молоді;
- чинники міцної родини;

навчитися:

- ефективно спілкуватися і розбудовувати міжособистісні стосунки;
- оцінювати ризики інфікування ІПСШ, ВІЛ, гепатитами В і С;
- протидіяти стигматизації та дискримінації;
- оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на особистому рівні.

СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ. СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

§ 22 *Стосунки й рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Формування міжособистісних стосунків з дорослими й однолітками*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Ганна висловила свою думку щодо правил спілкування між людьми. Олег заперечив їй: «Ти не права!» Кирило теж заперечив, але він сказав: «Я думаю інакше». Як ви вважаєте, з ким із хлопців Ганна хотіла б продовжити бесіду? Чому?

Стосунки й рівні спілкування

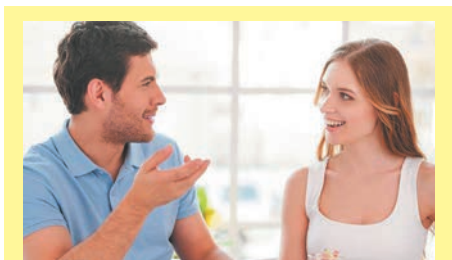
Стосунки — це різноманітні зв'язки між людьми, що передбачають спілкування. Саме спілкування дає можливість людям передавати вміння й знання, впливати одне на одного, пізнавати самих себе, знаходити підтримку й порозуміння з іншими.

Під час спілкування людина може ставитися до співрозмовника як до особистості, що заслуговує на повагу, а може маніпулювати ним і не поважати його. Ми можемо спілкуватися за допомогою слів — це вербальне спілкування, а можемо «поговорити» й без слів — за допомогою міміки, жестів або дотиків.

Як розібратися в цих особливостях спілкування?

Розгляньмо різні рівні спілкування.

Духовний рівень спілкування дає можливість відкрити співрозмовнику свою особистість, себе справжнього. Це вимагає особливих внутрішніх зусиль — духовних, емоційних, інтелектуальних. Тільки з дуже близькими, надійними, вірними людьми, які нас розуміють, ми будемо спілкуватися на духовному рівні.



У чому, на вашу думку, полягає культура спілкування?



Порівняйте діловий та ігровий рівні спілкування. Що в них спільного? Чим вони відрізняються?



Діловий рівень спілкування необхідний під час співпраці, він передбачає взаємоповагу, спрямованість на успішне виконання спільної роботи, конструктивне розв'язування проблем.

Ігровий рівень спілкування характерний для неформальних ситуацій, коли ми зустрічаємося з друзями або близькими людьми. Цей рівень дає можливість пожартувати, виявити артистичність, неповторність, оригінальність. Під час ігрового спілкування можна розслабитися, бути відкритим, виявляти різні грані своїх талантів.

Маніпулятивний рівень спілкування передбачає, що людина сприймає співрозмовника як засіб досягнення власних цілей. Наприклад, у ситуації, коли хтось намагається нам щось продати. Таке спілкування має на меті переконати нас у високій якості товару та його необхідності для нас. Маніпулятор зовсім не думає про інтереси іншого, бо йому це байдуже, головне — він сам.

Необхідно навчитися захищатися від тих, хто під час спілкування з нами використовує винятково цей рівень спілкування. Не варто сваритися з ними, достатньо спокійно сказати тверде «ні».



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. На маніпулятивному рівні спілкується людина, яка намагається змусити нас зробити щось вигідне саме їй (наприклад, виконати її роботу, допомогти у вирішенні її проблем, захистити її інтереси). Як розпізнати спроби маніпуляції та як правильно реагувати в таких випадках?

Рівень спілкування за допомогою масок, які людина використовує в різних ситуаціях. Наприклад, маска зразкового учня, веселого хлопця, усім незадоволеної красуні, ділової людини. Такий рівень спілкування характерний для ситуацій, коли людина не дуже зацікавлена у спілкуванні або хоче справити певне враження.

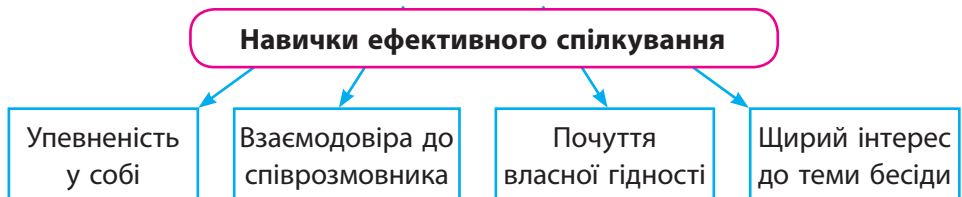
Примітивний рівень спілкування демонструють неввічливі й грубі люди, яких не хвилює, як їх буде сприймати співрозмовник. Звичайно, таке спілкування нікому не приносить задоволення, оскільки воно пов'язане зі значним негативним емоційним навантаженням і зазвичай призводить до конфліктів.



Більше про рівні спілкування ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Навички ефективного спілкування

Для ефективного спілкування необхідно мати певні навички.



Поради для ефективного спілкування:

- розмовляючи з людиною, дивіться їй в очі, покажіть, що ви довіряєте їй, а вона цілком може довіряти вам;
- завжди пам'ятайте ім'я співрозмовника і звертайтеся до нього на ім'я у ході бесіди, це дуже важливо;
- виявляйте щирий інтерес до людини, цікавтеся її поглядами, думками, діями;
- не треба забагато говорити про себе, намагайтеся слухати співрозмовника, інакше який сенс у розмові, якщо ви не хочете нікого слухати, окрім себе.



Чи можуть теоретичні знання замінити реальне спілкування?

Ефективне спілкування — це змістовне спілкування. Воно передбачає, що співрозмовники мають широкий кругозір, можуть ставити цікаві запитання і давати обґрунтовані відповіді. Якщо ви всебічно розвинена людина з різноманітними інтересами й поглядами, то ви завжди будете бажаним співрозмовником.

**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.**

Давньогрецький філософ Зенон із Кітіона вважав, що «два вуха й один язик нам дано для того, щоб більше слухати й менше говорити». А швейцарський письменник і поет Йоганн Лафатер писав: «Хочеш бути розумним — навчися розумно запитувати, уважно слухати й мовчати, коли нічого більше сказати». Які правила ефективного спілкування ви можете запропонувати, ґрунтуючись на цих висловах?

Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими й однолітками

Під час формування міжособистісних стосунків з дорослими й однолітками необхідно спиратися на певні загальні принципи.

Перший принцип — це *повага до співрозмовника*, визнання його права бути особистістю, мати власну думку й обстоювати її, ставити запитання, помилятися й виправляти помилки. Але цей принцип стосується так само й вас. Співрозмовник має ставитися до вас із повагою та дотримуватися всіх правил спілкування. Рівність прав співрозмовників є обов'язковою, інакше діалог не відбувається.

Другий принцип — це *відкритість, чесність і довіра* під час спілкування.

Третій принцип — це *постійне вдосконалення* своїх комунікативних здібностей, накопичення досвіду. Необхідно враховувати культурні, освітні, психологічні й професійні особливості людини, з якою ви спілкуєтеся.



Чому спілкування є найважливішою умовою взаємодії людей у процесі будь-якої спільної діяльності?



Опорні точки. Стосунки — це різноманітні зв'язки між людьми, що передбачають різні рівні спілкування: духовний, діловий, ігровий, маніпулятивний, примітивний. Для ефективного спілкування необхідно мати певні навички.

Існують загальні принципи, які треба враховувати під час формування міжособистісних стосунків з дорослими й однолітками.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. У чому полягає цінність процесу спілкування?
2. Яке спілкування є вербальним, а яке — невербальним?
3. Наведіть приклади класифікації форм спілкування.

II рівень

4. Які ознаки примітивного рівня спілкування?
5. Якими навичками ефективного спілкування ви володієте?
6. Назвіть принципи формування міжособистісних стосунків.

III рівень

7. У яких ситуаціях є ефективним діловий рівень спілкування?
8. Як визначити маніпулятивний рівень спілкування?
9. Які особливості духовного рівня спілкування?

IV рівень

10. Чому спілкування є найважливішою умовою взаємодії людей у процесі спільної діяльності?
11. Порівняйте діловий і духовний рівні спілкування. Що в них є спільного? Чим вони відрізняються?



Щоб визначити, чи вмієте ви слухати співрозмовника, пройдіть нескладний тест, що наведений у додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Практичне завдання № 9

Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками

Мета: відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками, розвиток комунікативних навичок.

Порядок виконання роботи

1. Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з однолітками в конкретних ситуаціях (робота в малих групах).
1. Уявіть таку ситуацію. Вам необхідно виконати спільну роботу (можете самі вибрати характер цієї роботи). Для її виконання треба розподілити обов'язки між учасниками групи (4–5 осіб). Поспілкуйтеся з цього приводу. Проаналізуйте рівень і особливості цього спілкування.

2. Дайте відповіді на запитання:

- Які прийоми спілкування виявилися ефективними?
- Які прийоми спілкування були неефективними?

3. Зробіть висновки.

II. Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими в конкретних ситуаціях (робота в парах).

1. Уявіть таку ситуацію. Вам необхідно відвідати поліклініку для консультації з лікарем щодо стану свого здоров'я. Які прийоми та методи спілкування ви будете використовувати під час спілкування з різними дорослими: працівником реєстратури, медсестрою, відвідувачами в черзі, лікарем.

Виконайте ролі учня й медичного персоналу по черзі.

2. Дайте відповіді на запитання:

- Які прийоми спілкування виявилися ефективними?
- Які прийоми спілкування були неефективними?

3. Зробіть висновки.

§ 23 Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Син запитав у батька: «Чому говорять, що сім'я — це щастя? Тому що в родині нас люблять?» Батько відповів: «Ні, тому що сім'я допомагає нам відчувати, що є хтось, кого ми любимо більше, ніж себе». Як ви вважаєте, хто з них має рацію? Як би ви самі відповіли на це запитання?

Цінність родини

Сім'я — це духовний і соціальний простір, у якому народжуються й ростуть діти, у якому дружно живуть різні покоління, розуміючи одне одного та допомагаючи одне одному. Дорослі піклуються про дітей, а діти, коли дорослішають, починають відповідати за своїх уже літніх батьків, стареньких бабусь і дідусів.

Кожна родина має свої традиції, які роблять її унікальною. Усі сім'ї різні та, можливо, далекі від ідеалу, але в кожній з них здійснюється диво родинного життя. Невипадково в народі кажуть: «Добро по миру не рікою тече, а сім'єю живе». Перелік основних родинних цінностей, безумовно, для кожної сім'ї буде особливим, але серед них обов'язково будуть працьовитість, чесність, вірність, совість, кохання.



Від 2012 року наша країна відзначає 8 липня День родини. Відповідний Указ Президента України «Про відзначення в Україні деяких пам'ятних дат і професійних свят» був підписаний 30 грудня 2011 року. Як ви вважаєте, як треба святкувати цей день? Що ви знаєте про подібні свята в інших країнах?



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. Ваша ровесниця написала у своєму творі: «Я не знаю, велика чи маленька моя сім'я з п'яти осіб, але для мене вона більша за все, що є у світі». Як ви вважаєте, чому навіть невелика сім'я стає для людини більшою за все інше?

Чинники міцної родини

Чому одні сім'ї щасливі й міцні, а інші нещасні й розпадаються із часом? Які чинники впливають на стійкість сім'ї та сімейних стосунків? Спробуймо в цьому розібратися.

Приймаючи рішення про створення сім'ї, треба розуміти, що сімейне життя — це щоденна спільна праця, спрямована на створення й підтримання економічного забезпечення родини, сімейних традицій, сімейних стосунків. Ранні шлюби часто розпадаються, оскільки рішення щодо шлюбу приймалося без урахування тих труднощів, з якими обов'язково зіткнеться молода сім'я.

З одного боку, сім'я вимагає від нас певних зусиль, а з другого — міцна родина — це запорука нашого успіху в кар'єрі, бізнесі, навчанні, творчості. Сім'я — це місце, в яке можна повернутися, коли щось не вийшло, де вас вислухають, підтримають, допоможуть.

Для ефективного вирішення сімейних проблем у кожній родині існують свої правила, певний порядок і структу-



Які чинники роблять українську сім'ю міцною? Змінюються ці чинники із часом чи залишаються незмінними протягом століть?

ра стосунків. Взаємовідносини між членами сім'ї досягають високого духовного рівня тільки в тому випадку, якщо всі розуміють почуття, прагнення й інтереси іншого, розділяють спільні сімейні цінності.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.

Відповідаючи на запитання «Чого люди шукають у сімейному житті?», один з ваших ровесників відповів так: «Вони шукають щастя. Якщо в будь-якої людини запитати, чого вона очікує від сім'ї, вона, звісно, відповідь: "Щастя". І не треба соромитися цього, тому що людина дійсно має прагнути щастя. Вона сподівається, що поруч із нею з'явиться хтось близький, вони будуть любити одне одного, рости дітей, і це й буде щастям». Чи правильна така думка? Як ви самі відповісте на це питання?

Готовність до сімейного життя

У кожного з нас своє розуміння того, якою має бути щаслива родина. Чогось нас навчили батьки, щось ми зрозуміли самі. Але перед тим як створювати свою сім'ю, треба запитати себе: «Чи готовий/готова я до сімейного життя? Яким я його уявляю? Чи добре я знаю людину, з якою хочу одружитися? Яка вона насправді? Чого вона чекає від сімейного життя: того, чого і я, чи ні?» Коли ви відповісте на ці запитання, то зрозумієте, готові ви до сімейного життя чи ні.

Виділяють певні рівні готовності молоді до сімейного життя.

Про **фізичну готовність** до сімейного життя свідчить завершення фізичного розвитку людини й переходу до шлюбного віку.

Соціальна й економічна готовність до сімейного життя передбачає завершення освіти, здобуття професії, початок самостійної трудової діяльності. Завдяки цьому з'являється можливість забезпечувати



Чи зникне романтичне почуття любові, якщо закохані обговорять, як вони уявляють власну сім'ю, як вони будуватимуть економічну основу родини, скільки в них буде дітей, як вони допомагатимуть одне одному?

себе і свою майбутню сім'ю матеріально. Соціальна готовність до шлюбу передбачає усвідомлення своєї відповідальності за свою родину.

Про **психологічну готовність** до сімейного життя свідчить те, що ви знаєте, навіщо вступаєте в шлюб, чого чекаєте від сім'ї, які сімейні стосунки хочете побудувати, які обов'язки готові виконувати. Психологічна готовність до шлюбу пов'язана з тим, що ми здатні здійснювати вибір майбутнього чоловіка або дружини за багатьма критеріями, серед яких обов'язково є моральні й духовні якості, спільність поглядів і життєвих цілей, психологічна сумісність.

Поняття «гендер» і «стать»

Розглядаючи відносини між чоловіками й жінками, учені часто використовують терміни «гендер» і «стать». Слово «гендер» походить від англійського *gender* — «стать», яке, у свою чергу, походить від латинського *genus* — «рід». Коли ми говоримо «гендер», то визначаємо соціальну стать людини, а коли говоримо «стать», то маємо на увазі біологічну стать, тобто не соціальні, а фізіологічні відмінності осіб. Стать задається природно, а гендер зумовлюється культурою суспільства. Гендер визначає характеристики й норми чоловічої та жіночої поведінки, соціальні можливості кожної статі в освіті, професійній діяльності, доступі до влади тощо. У демократичному суспільстві заборонена гендерна дискримінація, тобто порушення прав людини за ознакою статі.



Опорні точки. Родина та родинні цінності є основою людського існування. У сім'ї формуються основні якості людини, її соціальність і духовність. Для міцної родини характерна висока культура сімейного життя. Існують певні рівні готовності молоді до сімейного життя: фізичний, соціальний, економічний, психологічний. До сімейного життя треба готуватися, розуміючи його особливості, складнощі та ступінь вашої відповідальності за прийняті вами рішення.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що є основою родини?
2. Наведіть приклади родинних цінностей.
3. Чим розрізняються поняття «гендер» та «стать»?

II рівень

4. Чому ранні шлюби часто розпадаються?
5. Які ступені готовності молоді до сімейного життя ви знаєте?
6. Що треба зробити перед прийняттям рішення про створення сім'ї?

III рівень

7. Які є способи ефективного вирішення сімейних проблем?
8. Що свідчить про психологічну готовність до сімейного життя?
9. У чому виявляється соціальна готовність до сімейного життя?

IV рівень

10. Доведіть, що родина є основою людського існування.
11. Чому відповідальність є важливою родинною цінністю? Підтвердьте відповідь прикладами.

РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

§ 24 Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Заради привабливого вигляду Наталка в холодну погоду вдяглася в коротку спідницю, черевички на підборах, прозорий шарф. Матуся попросила її вдягтися тепліше: «Подумай про своїх майбутніх дітей, моїх онуків, одягайся за погодою». Як ви вважаєте, що мала на увазі матуся? Що означає «одягатися за погодою»? Чому це треба робити?

Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні

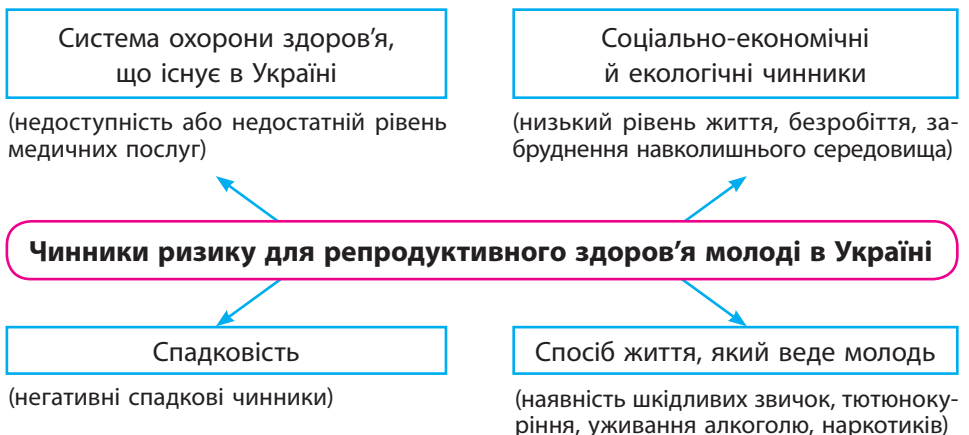
Важливою складовою поняття «здоров'я» є репродуктивне здоров'я. **Репродуктивне здоров'я** — це стан повного фізичного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи й порушень її функцій. Репродуктивне здоров'я означає



Чи може звичайна застуда, спричинена тим, що дівчина-підліток одяглася не за погодою або сиділа на холодному, призвести до проблем з репродуктивним здоров'ям? Чому?

здатність до народження дітей. Це означає також і право доступу до відповідних послуг у сфері охорони здоров'я, що дозволяє жінці безпечно перенести вагітність і пологи, виростити й виховати свою дитину. Цивілізоване суспільство приділяє увагу охороні репродуктивного здоров'я, сприяє забезпеченню добробуту сім'ї.

Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні сьогодні не є найкращим. Його низький рівень визначається соціальним становищем громадян, недостатньою увагою до інституту сім'ї, незадовільним станом здоров'я підлітків, на яке негативно впливає поширення таких шкідливих звичок, як тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків. Підлітки, які вживають наркотики й алкоголь, ризикують залишитися безплідними. До такого ж результату призводять ранні статеві стосунки, венерологічні захворювання, небажані вагітності й аборти — штучні переривання вагітності. Українські лікарі відзначають у підлітків підвищення рівня захворювань сечової системи, причому як у дівчат, так і у хлопців. Нерідко це пов'язано з тим, що підлітки одягаються не за погодою, багато часу проводять на вулицях, сидячи на холодних бетонних спорудах. Отже, ситуація з репродуктивним здоров'ям молоді в нашій країні є непростю й потребує змін на краще.



Репродуктивне здоров'я, як і здоров'я в цілому, визначається різними чинниками. Насамперед *спадковістю*, оскільки батьки передали нам свої певні ознаки, зокрема й ті, що визначають репродуктивне здоров'я. Також важливим чинником є *спосіб життя*, наявність корисних і шкідливих звичок. Окрім цього, репродуктивне здоров'я визначається *системою охорони здоров'я*, що існує в нашій країні. На репродуктивне здоров'я можуть також впливати соціально-економічні й природні чинники, наприклад екологічні.

Кожний із чинників здоров'я може як позитивно, так і негативно впливати на репродуктивне здоров'я людини.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. До яких наслідків може призвести безвідповідальне ставлення підлітка до себе і свого здоров'я? Хто «відповідатиме» за ці наслідки?

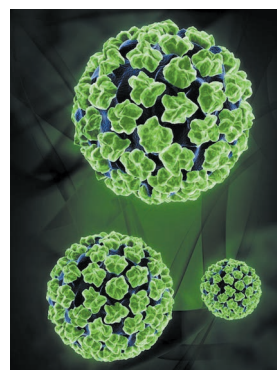


Більше про стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Негативні наслідки ранніх статевих стосунків

Раннє статеве життя призводить до багатьох негативних наслідків. Організм підлітка не готовий до цього ані фізіологічно, ані психологічно. Підліток не може брати на себе відповідальність за складні наслідки таких стосунків, оскільки соціально й економічно він залежить від батьків.

До негативних наслідків ранніх статевих стосунків належить небезпека передачі статевим шляхом різних вірусів. Понад сто різновидів таких вірусів учені об'єднали в одну групу — папіломавіруси. Папілома (від латин. *papilla* — сосочок) — це пухлина, яка найчастіше утворюється на шкірі й слизових оболонках. Появу таких пухлин спричиняє особливий вірус — вірус папіломи людини. Серед пухлин є доброякісні, а є такі, що спричиняють дуже небезпечне захворювання — рак шийки матки. Найпоширенішим шляхом інфікування папіломавірусом є статевий. За умови використання презерватива під час статевого контакту значно знижується ризик зараження. Однак варто пам'ятати, що це не



■ Такий вигляд має вірус папіломи людини



Чому материнство буде щасливим тільки в тому разі, коли жінка дозріла для цього фізіологічно, психологічно й соціально?



дає гарантії повного захисту, оскільки зараження вірусом може статися в разі контакту з незахищеними ділянками шкіри. Тому важливою є профілактика інфікування. Для підлітків — це уникання статевих контактів та дотримання особистої гігієни.

Небезпечні статеві контакти можуть також бути причиною зараження ВІЛ-інфекцією.

До ризиків ранніх статевих стосунків належать:

- рання вагітність, що наражає на небезпеку здоров'я матерів-підлітків та їхніх дітей;
- стреси та психологічні травми, пов'язані з неготовністю нервової системи підлітка до таких стосунків;
- інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), зокрема ВІЛ-інфекція.

Рання вагітність шкідлива для організму дівчини-підлітка, а пологи стають справжньою медичною проблемою. Крім того, постає й інша проблема — соціальна. Підлітки не готові рости свою дитину, виховувати її, оскільки самі потребують батьківської опіки. Рання вагітність є також складною психологічною проблемою для дівчини.

Отже, ранні статеві стосунки пов'язані з великим ризиком і для власного здоров'я, і для здоров'я майбутнього покоління. Тільки доросла, фізіологічно й соціально зріла людина може створювати родину, народжувати й виховувати своїх дітей. Потрібно вчитися вибудовувати стосунки з протилежною статтю на основі загальнолюдських цінностей, таких як розуміння, відповідальність, повага.



Опорні точки. До чинників ризику для репродуктивного здоров'я належать спадковість, нездоровий спосіб життя, соціальні й економічні чинники. Ранні статеві стосунки, уживання шкідливих речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків), недостатня фізична активність, хронічні стреси — усе це руйнує репродуктивне здоров'я підлітка. Відмова від ранніх статевих стосунків є запорукою збереження репродуктивного здоров'я. Обираючи той чи інший спосіб життя, варто розуміти наслідки цього вибору, зокрема, й для своїх нащадків.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке репродуктивне здоров'я?
2. Який стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні?

II рівень

3. Наведіть приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків.
4. Наведіть приклади чинників ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні.

III рівень

5. Які шкідливі звички можуть впливати на репродуктивне здоров'я молоді?
6. Що ви знаєте про вірус папіломи людини? До яких захворювань він призводить?

IV рівень

7. Доведіть, що рання вагітність шкідлива для організму підлітка.
8. Як ранні статеві стосунки пов'язані з великим ризиком для здоров'я майбутнього покоління?
9. Доведіть, що репродуктивне здоров'я молоді залежить від усвідомлення відповідальності за наслідки ранніх статевих стосунків.

§ 25 Запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Поліна дізналася, що після аналізу на ВІЛ-інфекцію існує два формулювання результату: ВІЛ-позитивний чи ВІЛ-негативний. Вона вирішила, що «позитивно» означає, що все добре. Ігор заперечив їй, пояснивши, що «ВІЛ-позитивний» означає інфікований. Хто з них має рацію? Як відбувається тестування на ВІЛ-інфекцію?

Інфекції, що передаються статевим шляхом.

Засоби контрацепції

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) можуть завдати значної шкоди здоров'ю людини, оскільки призводять до різноманітних захворювань. До них належать сифіліс, гонорея тощо. Їх спричиняють бактерії, віруси, гриби, найпростіші (одноклітинні тварини). Запобігання таким захворюванням передбачає моральну



Чому консультація з лікарем є обов'язковою умовою вибору засобу контрацепції?

поведінку, дотримання правил гігієни під час статевих стосунків і своєчасне звернення до лікаря в разі виникнення негативних симптомів.

Контрацепція — це методи запобігання вагітності. Важливими методами контрацепції є *бар'єрні методи*, що роблять неможливою «зустріч» яйцеклітини зі сперматозоїдом завдяки створенню механічного бар'єра. Таким бар'єром є, наприклад, презервативи, що їх найчастіше виготовляють з особливого матеріалу — латексу.

Слово «презерватив» у перекладі з французької означає «охороняю». Презерватив призначений як для запобігання вагітності, так і для попередження захворювань, що поширюються статевим шляхом.

Існують *гормональні контрацептиви*, але, на відміну від бар'єрної контрацепції, гормональні засоби не захищають від ІПСШ.

Сьогодні існують різноманітні засоби контрацепції, які можуть використовувати як жінки, так і чоловіки. Дуже важливо вирішувати проблему вибору засобів контрацепції та захисту від ІПСШ саме спільно, із турботою про здоров'я обох партнерів, розуміючи спільну відповідальність за можливі наслідки.

Під час вибору засобів контрацепції слід обов'язково враховувати стан свого здоров'я, порадитися з лікарем, з'ясувати, які побічні ефекти має той чи інший метод та до яких наслідків для здоров'я це може призвести. Якщо засіб обрано, то слід ознайомитися з інструкцією до нього та навчитися правильно його використовувати.

Пам'ятайте, що окрім відмови від статевих стосунків жоден метод контрацепції не може дати повної гарантії запобігання вагітності.

Умови й шляхи інфікування ВІЛ і гепатитами В і С. Формула індивідуального захисту

До інфекцій, що передаються статевим шляхом, належить також ВІЛ-інфекція. Джерелом ВІЛ-інфекції є заражена людина, яка перебуває на будь-якій стадії хвороби. Захворювання прогресує поступово: стадія інкубації, стадія первинних виявів, стадія второнних захворювань. Від моменту інфікування до моменту смерті може минути

від 2–3 до 10–15 років. І весь цей час людина може навіть не здогадуватися про те, що вона хвора.

Шляхи поширення ВІЛ-інфекції сьогодні досить добре вивчені. Цей вірус може передаватися трьома шляхами: *через кров, статевим шляхом та від хворої матері до дитини*, яку вона народила й годує грудним молоком.

Вірус імунodefіциту людини швидко гине в навколишньому середовищі й не поширюється побутовим шляхом, через предмети гігієни. Неможлива передача ВІЛ під час рукоштовування та поцілунків, через піт або слюзи, у разі кашлю та чхання, під час спільних занять спортом тощо. Комарі не переносять ВІЛ, оскільки цей вірус не може жити в їхньому організмі.

Сьогодні немає методів, що дозволяють повністю вилікувати ВІЛ-інфіковану людину. Лікарські препарати можуть тільки зменшити кількість вірусу в організмі й призупинити руйнування імунної системи.

Існує ще одна група небезпечних вірусів, які спричиняють захворювання на гепатит. ***Hepatitis*** — загальна назва гострих або хронічних захворювань печінки, що спричиняються вірусами гепатиту А, В, С, D, Е, G.

За поширеністю захворювання та ступенем ураження найбільш небезпечними є гепатити В і С. Вони належать до десяти найпоширеніших причин смертності у світі й щорічно вбивають понад мільйон осіб.

Побутовим шляхом інфікування вірусом гепатиту відбувається під час користування спільними станками для гоління, лезами, манікюрним приладдям, зубними щітками. Ще один поширений шлях передачі вірусів гепатиту — статевий.

Профілактикою вірусного гепатиту В і С є суворе дотримання правил особистої гігієни, захищений секс, застосування винятково стерильного медичного й косметологічного інструментарію.

Формула індивідуального захисту від ВІЛ-інфекції й гепатитів В і С:

- знання шляхів поширення вірусу;
- моральна поведінка й відсутність ранніх статевих стосунків;
- відмова від наркотиків;
- захищений секс (використання презерватива).



Що ви знаєте про небезпеку татування і пірсингу для здоров'я? Які захворювання можуть загрожувати людині у разі таких процедур?



Що ви знаєте про тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С? Де можна здійснити таке тестування?

Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С

Тестування на наявність ВІЛ-інфекції, згідно із законодавством України, є добровільним і безкоштовним. Інформація про результати обстеження конфіденційна. У кожному обласному центрі створено центри боротьби зі СНІДом. У районних лікарнях приймають кров на аналіз на ВІЛ-інфекцію з подальшим відправленням крові для лабораторної діагностики в обласні центри.

Про що свідчить результат аналізу? Негативний результат означає, що в крові людини антитіла до ВІЛ не знайдені, тобто вона не інфікована. Утім, негативний результат не означає, що людина не сприйнятлива до інфекції. Вона може заразитися пізніше, якщо опиниться в ризикованій ситуації. Позитивний результат свідчить про те, що в крові людини були знайдені антитіла до ВІЛ. Це означає, що людина інфікована. Остаточний діагноз встановлюють після повторних тестів. Позитивний результат не означає, що людина хвора на СНІД. Це свідчить про те, що вона є носієм ВІЛ-інфекції і що вона може інфікувати вірусом інших людей.

Можна пройти тестування на наявність вірусів гепатиту. Існують сучасні методи діагностики, що дозволяють проводити тестування як у клінічних умовах, так і за межами медичного закладу за допомогою спеціальних експрес-тестів на вірусний гепатит.

Негативний результат означає, що зразок крові не містить антитіл до вірусу гепатиту, тож людина не інфікована. Позитивний результат означає, що людина, можливо, інфікована вірусом гепатиту, але для встановлення однозначного діагнозу потрібно пройти повторний тест у клініці. Якщо позитивний результат тесту на вірусний гепатит підтвердився, необхідно якомога швидше розпочати лікування. Гепатит лікують шляхом тривалої комбінованої противірусної терапії, і більшість людей, які проходять таке лікування, одужують.



Опорні точки. ІПСШ є загрозою здоров'ю та життю людини. Для захисту від інфікування треба знати умови й шляхи поширення ІПСШ, Для запобігання небажаної вагітності слід ознайомитися із засобами контрацепції та порадитися з лікарем щодо правил їх використання.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які інфекції передаються статевим шляхом?
2. Що таке контрацепція? Які існують методи контрацепції?

II рівень

3. Які шляхи поширення ВІЛ-інфекції?
4. Чи захищають гормональні контрацептиви від ІПСШ? Чому?

III рівень

5. Що необхідно враховувати під час вибору засобів контрацепції?
6. Яких правил треба дотримуватися для профілактики вірусного гепатиту В і С?

IV рівень

7. Які існують правила тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С?
8. Доведіть, що консультація з лікарем є обов'язковою умовою під час вибору засобу контрацепції.
9. Доведіть, що для захисту від інфікування треба знати умови й шляхи поширення ІПСШ.

Практичне завдання № 10

Відпрацювання навичок отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі

Мета: відпрацювати навички отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі.

Порядок виконання роботи

Виконайте вправу за такими послідовними етапами.

1. Етап планування.

Визначте, яку інформацію щодо інфекційних та неінфекційних захворювань ви хотіли б отримати. У якій формі?

2. Етап отримання інформації.

1) Зберіть інформацію про інфекційні та неінфекційні захворювання в різних джерелах інформації.

- 2) Визначте мету поширення цієї інформації (хто поширює, з якою метою тощо).
 - 3) Визначте, на яку аудиторію розрахована ця інформація (фахівці, дорослі, молодь, підлітки).
 - 4) Визначте якість та оцініть достовірність отриманої інформації.
3. Етап підбиття підсумків.
Проаналізуйте результати своєї роботи. Зробіть висновки.

§ 26 Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ. Протидія стигмі і дискримінації



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Під час обговорення проблеми захворюваності ІПСШ Віктор сказав, що це захворювання спричиняють бактерії, вони є дуже небезпечними, тож людей, які захворіли, треба обов'язково ізолювати від суспільства. Оцініть достовірність інформації, яку повідомив Віктор.

Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ

Велике значення для профілактики захворювань, що передаються статевим шляхом, має рівень морального розвитку людини. У разі відсутності моральних цінностей і принципів, аморальної поведінки, нехтування нормами й правилами суспільства ризик інфікування ІПСШ значно зростає.

Незважаючи на те що збудники ІПСШ сьогодні добре вивчені, лікувати захворювання, які вони спричиняють, дуже складно, оскільки



Чисельність людства не-
впинно збільшується, понад
50 % населення нашої планети є
мешканцями міст. Чи впливатиме
така тенденція на поширення
ІПСШ? Як людина може запобігти
інфікуванню?

симптоми виявляються не відразу. Людина тривалий час може бути носієм інфекції й інфікувати вірусом інших людей.

Головним засобом у боротьбі з поширенням ІПСШ є профілактика. Відсутність інформації, невміння захищати власні інтереси збільшує небезпеку інфікування. До груп ризику належать люди, які порушують норми моралі, ведуть безладне статеве життя. Необхідно формувати в молоді поняття про серйозність небезпеки та забезпечити наявність об'єктивної інформації щодо захворювань і способів їх попередження. Низький рівень загальної культури, невміння захищати власні інтереси й берегти своє здоров'я — усі ці чинники сприяють поширенню ІПСШ серед молоді.

Протидія стигмі і дискримінації осіб за будь-якою ознакою

Дискримінація — це обмеження прав частини населення за певною ознакою. Такою ознакою може бути будь-яка значуща відмінність особистості, наприклад раса, національність, стать, релігійні переконання, інвалідність, рід занять, стан здоров'я.

Стигма (від грец. *stigma* — тавро, пляма, ярлик) — це характеристика людини або групи, що є свого роду вадою та спричиняє прагнення покарати, ізолювати або якимось інакше принизити людей.

Стигма є надзвичайно сильним соціальним ярликом, що змушує ставитися до людини як до носія небажаної риси.

Учені виокремлюють три загальні ознаки стигматизації:

1. Відмінності між людьми підкреслюють і вважають важливими. Людей поділяють на протилежні категорії: чорні й білі, здорові й хворі, сліпі й зрячі тощо.

2. Людям з відмінностями часто приписують негативні риси. Наприклад, дехто вважає, що люди, які страждають на аутизм, є небезпечними. Є ті, хто переконаний, що ВІЛ-інфекцією заражаються виключно через аморальну поведінку. Тобто людям, яких об'єднує тільки одна риса (наприклад, наявність вірусу в крові), приписують негативні ознаки, що з вірусом жодним чином не пов'язані: небезпека для інших, бажання завдати шкоди. Іноді приписування небажаних ознак зовні може мати вигляд доброзичливого і навіть протилежного стигматизації. Але при цьому мається на увазі, що такі люди — жертви, вони несамотійні, усі їхні проблеми пов'язані тільки із захворюванням і вони не можуть бути повноцінними членами суспільства.



Усім вам відомий вираз «біла ворона». Як він пов'язаний з поняттями «стигма» і «дискримінація»?

3. Людей поділяють на «нас» та «їх», тобто тих, які є інакшими. Коли ми когось стигматизуємо, то мислимо категоріями «ми» і «вони». Це дозволяє вважати, що «вони» не такі, як «ми», й обов'язково в чомусь гірші від нас.

Отже, якщо люди вважають певну відмінність дуже важливою, приписують іншим, у яких вона є, негативні риси і можуть легко розділити людей за цією ознакою на «нас» і «їх», то йдеться саме про стигматизацію.

Треба знати, що дискримінація осіб за станом здоров'я та у зв'язку з інвалідністю є неприпустимою. Прийнято

«Конвенцію про права осіб з інвалідністю», яка набрала чинності для України у 2010 році. Мета цієї Конвенції полягає в забезпеченні повного й рівного здійснення всіх прав людини незалежно від стану її здоров'я.

Дискримінація і стигматизація ґрунтуються на незнанні й страху. Знання допомагає людині переглянути свої страхи й уявлення, що не відповідають дійсності. Тобто важливо оволодівати інформаційною культурою.



Опорні точки. Головним засобом у боротьбі з поширенням ІПСШ є профілактика. Наявність достовірної інформації, уміння захищати власні інтереси значно зменшує небезпеку інфікування. Для профілактики ІПСШ також велике значення мають моральні цінності людини. У цивілізованому суспільстві недопустимі такі явища, як стигма і дискримінація. Необхідно протидіяти стигматизації та дискримінації осіб за будь-якою ознакою.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що ви знаєте про такі явища, як стигматизація й дискримінація?
2. Які існують ознаки стигматизації?

II рівень

3. Які групи людей належать до групи ризику інфікування ІПСШ?

4. У чому полягає складність лікування ІПСШ?

III рівень

5. Із якими проблемами стикаються люди, що зазнали дискримінації?
6. Що важливо знати про права людей щодо дискримінації за станом здоров'я?
7. Доведіть, що стигматизація ґрунтується на незнанні й страху.

IV рівень

8. Доведіть, що головним засобом у боротьбі з поширенням ІПСШ є профілактика.
9. Чому відсутність інформації, невміння захищати власні інтереси збільшують небезпеку інфікування ІПСШ.
10. Доведіть на прикладах значення моральних цінностей для профілактики інфікування ІПСШ і протидії дискримінації людей за будь-якою ознакою.

Практичне завдання № 11**Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей**

Мета: визначити місце здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей.

Порядок виконання роботи

1. Складіть у зошиті або на аркуші перелік власних життєвих цінностей.

(Можна скористатися таким переліком: *родина, професія, любов, дружба, доброта, пізнання світу, подорожі, мистецтво, добробут, кар'єра, гроші, комфорт, освіта, особистісне зростання, повага до людей, віра в інших, надія, оптимізм, терпіння, здоров'я, толерантність, слава, чесність, сміливість, самоповага, соціальне визнання, справедливість, незалежність, можливість займатися творчістю, можливість допомагати людям.*)

2. Для подальшого визначення ієрархії власних життєвих цінностей користуйтеся такою шкалою оцінювання:

- «3» — життєва цінність максимально важлива;
- «2» — життєва цінність достатньо важлива;
- «1» — життєва цінність не дуже важлива.

3. Проаналізуйте ієрархію власних життєвих цінностей.

Запишіть у три окремі стовпчики життєві цінності, які є для вас максимально важливими, достатньо важливими, не дуже важливими. У якій групі цінностей опинилося здоров'я? Які цінності для вас важливіші за здоров'я? Які цінності є для вас менш важливими за здоров'я?

4. Зробіть висновки.

§ 27 Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад. Значення регулярних профілактичних оглядів. Соціально-психологічні послуги держави для молоді



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Установлено, що куріння скорочує тривалість життя на 8–15 років, призводить до передчасної смерті, збільшує випадки так званої раптової смерті немовляти, якщо його мати курила. Чому ж, знаючи це, люди курять?

Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я

Психоактивними називають будь-які речовини природного або штучного походження, що впливають на роботу центральної нервової системи, призводячи до зміни психічного стану. Деякі психоактивні речовини використовують у медицині для лікування психічних захворювань. Але на здорову людину психоактивні речовини завжди чинять згубну дію, шкодять її здоров'ю. Найпоширенішими психоактивними речовинами є *нікотин*, *алкоголь*, *наркотики*. Усі вони надзвичайно шкідливі для репродуктивного здоров'я підлітків.

Тютюнокуріння в підлітковому віці негативно впливає на всі фізіологічні системи, зокрема й на процес формування репродуктивної системи. Ситуація ускладнюється тим, що наслідки цього можуть виявитися пізніше, коли вже зрілі чоловік і жінка вирішують народити дитину. Можливо, вони вже й кинули курити, але наслідки підліткового тютюнокуріння негативно впливають на них самих і на здоров'я їхньої майбутньої дитини.

Наслідки тютюнокуріння становлять загрозу й на генетичному рівні, вони позначаються на нащадках у другому й третьому поколіннях. Наприклад, учені виявили зв'язок між тютюнокурінням і появою зайвої хромосоми в генотипі нащадків.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. Згідно із Законом України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів та їхнього шкідливого впливу на здоров'я населення», який набув чинності з 22 вересня 2005 року, заборонено тютюнокуріння в місцях, що визначені рішенням відповідних міських, сільських або селищних органів самоврядування.

У яких саме місцях вашого міста чи села діє ця заборона? Що треба робити, якщо цей закон порушують?

Негативний вплив нікотину на репродуктивне здоров'я підлітків виявляється не відразу, а із часом. Це не день і не місяць, а роки. Подумайте про те, які проблеми можуть на вас чекати за кілька років, якщо сьогодні ви робите хибний вибір. Сподіваємося, що в кожного з вас вистачить знань, сили волі й любові до себе, аби ви зробили вибір, який не завдасть шкоди вашому здоров'ю!



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. Визначено, що серце курця робить за добу на 12–15 тисяч скорочень більше, ніж серце некурця. До яких наслідків це може призвести?



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. У складі сигаретного диму міститься близько 200 шкідливих речовин, зокрема чадний газ, сажа, синильна кислота, миш'як, бензен, амоніак, сірководень, ацетилен, канцерогенні й токсичні речовини. Що ви знаєте про ці речовини та їхній вплив на організм людини?

Алкоголь також є психоактивною речовиною, що негативно впливає на репродуктивне здоров'я. Насамперед алкоголь порушує спадковий матеріал статевих клітин, що призводить до тяжких наслідків для нащадків — розумової відсталості, захворювань внутрішніх органів тощо.

Підліток, який уживає алкоголь, може не замислюватися про віддалені наслідки своїх дій. Утім, в організмі дівчинки-підлітка вже є всі ті клітини, що передаватимуть майбутнім нащадкам генетичну інформацію. І уявіть, що вже з підліткового віку на ці клітини буде впливати алкоголь!

Алкоголь чинить на організм майбутніх батьків отруйну дію. Він порушує обмін речовин, знижує опірність інфекціям, уражає майже всі фізіологічні системи, зокрема й репродуктивну. Алкоголь завдає шкоди структурі й генетичному матеріалу статевих клітин: яйцеклітинам — у жінок і сперматозоїдам — у чоловіків.



Які проблеми можуть чекати на підлітків через кілька років (декілька десятиліть), якщо сьогодні вони зробили хибний вибір?



Поясніть, чому діти, народжені матерями, які вживали алкоголь і тютюн, більше схильні до захворювань.



У міру звикання до алкоголю в чоловіків поступово слабшає статевий потяг, нормальна статева діяльність може стати неможливою навіть у молодих людей. Надмірне вживання алкоголю може призвести до безплідності, оскільки в чоловічих статевих клітинах відбуваються негативні зміни, вони можуть гинути під його впливом.

Самих лише знань про те, що алкоголь шкідливий і що його вживання небезпечно, замало. Треба мати певні волеволі якості, щоб це знання стало основою вашої поведінки й спонукало до прийняття тих чи інших рішень. Якщо вам запропонували алкоголь, то ваша дорослість виявиться саме у відмові, а незрілість — у згоді. Пам'ятайте, що після першої ж чарки ваш мозок уже не зможе нормально оцінювати те, що відбувається, ваша поведінка зміниться й залежатиме не від вас, а вашому здоров'ю і, можливо, життю загрожуватиме небезпека.

Наркотики — це найсильніші психоактивні речовини, з якими може стикнутися підліток. Наркотики ще більше, ніж нікотин та алкоголь, порушують генетичний апарат статевих клітин. Вони діють на ендокринну систему, порушують нормальний синтез гормонів і припиняють процеси розвитку в підлітковому віці.



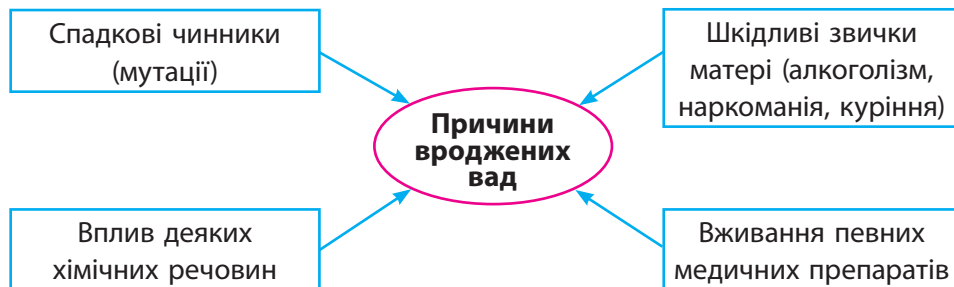
Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. У світовому масштабі кількість жертв наркоманії більша, ніж втрати в усіх війнах і катастрофах. Як може людство протистояти цій біді?

Наркозалежна людина незворотно руйнує своє здоров'я, зокрема й репродуктивне. У неї знижується рівень статевих гормонів і здатність до зачаття, швидко згасає статевий потяг. Особливою небезпечкою для потомства є зловживання наркотичними препаратами під час вагітності. Наркотичні речовини потрапляють у плід і отруюють його. Наркотики потрапляють і в материнське молоко, тому мати-наркоманка не може годувати свою дитину. Діти наркоманів страждають від спадкових вад, порушень роботи нервової системи та інших фізіологічних систем організму. Але найчастіше ці діти просто не народжуються, бо гинуть на ранніх стадіях ембріогенезу. Не випадково кажуть, що наркотики можуть стати стратегічною зброєю для знищення цілої країни.

Приймаючи рішення щодо того, чи пробувати наркотики, ви повинні пам'ятати про те, що в цей момент робите вибір між улаштуванням свого життя та його руйнуванням.

Профілактика вроджених вад

Уродженою вадою розвитку називають будь-яке анатомічне відхилення в розвитку плода в період вагітності.



Помірно тяжкі вади вимагають певного лікування, але вони не загрожують життю дитини. Тяжкі вади потребують негайного лікування, зазвичай хірургічного, щоб зберегти дитині життя. Летальні вади є несумісними із життям.

Вади розвитку легше попередити, ніж лікувати. Щоб зберегти своє репродуктивне здоров'я, потрібно не мати шкідливих звичок, не курити, не вживати алкоголь, наркотики, вести здоровий спосіб життя, раціонально харчуватися. У разі необхідності слід вчасно отримати генетичну консультацію, пройти необхідні обстеження, а за потреби,

й відповідне лікування. Так можна усунути більшу частину негативних чинників.

Кожен із вас уже в підлітковому віці відповідає за здоров'я своїх іще не народжених дітей. Від того, як ви зараз живете, якого способу життя дотримуетесь, залежить здоров'я ваших нащадків.

Значення регулярних профілактичних оглядів для хлопців та дівчат. Профілактика та раннє виявлення онкологічних захворювань молочної залози (огляд мамолога)

Усім вам відомо, що хворобу легше попередити, ніж вилікувати. Тому важливими є профілактичні огляди, коли визначають загальний стан здоров'я людини, оцінюють роботу всіх важливих систем та органів. Саме під час профілактичного огляду можна виявити більшість захворювань на початковій стадії. Слід уважно ставитися до отриманих результатів обстеження та у випадку необхідної додаткової консультації вчасно звертатися до лікаря-фахівця. Дівчатам варто регулярно приходити на огляд до лікаря-мамолога для профілактики та раннього виявлення онкологічних захворювань молочної залози.

Мамалогія (від латин. *mamma* — молочна залоза та грец. *logos* — наука) — це розділ медицини, що займається діагностикою, лікуванням і профілактикою захворювань молочних залоз. Такі захворювання, на жаль, сьогодні є дуже поширеними, але більшість із них є виліковними за умови ранньої діагностики та вчасного лікування. Особливо важливою є рання діагностика раку молочної залози, оскільки чим раніше буде виявлена злоякісна пухлина, тим більша ймовірність того, що лікування буде успішним.

Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді

Держава і суспільство зацікавлені у формуванні в молоді відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я близьких, формуванні в молоді моральних цінностей. Наше

**Національна
ДИТЯЧА**

«гаряча» лінія

0 800 500 225

(безкоштовно зі стаціонарних)

або 772

(безкоштовно з мобільного)



Знайди нас у мережах:



/Childhotline.ukraine



Lastrada-ukraine

- Для психологічної підтримки дітей відкрито Національну дитячу «гарячу» лінію, де кожному нададуть кваліфіковану допомогу

завдання — навчитися захищати своє право на здоров'я, повноцінне життя, здорове потомство.

Система центрів соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді функціонує на державному, регіональному та місцевому рівнях. Метою таких закладів є правова, психологічна, освітня, реабілітаційна допомога конкретній людині чи окремим соціальним групам, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги. У більшості таких центрів працюють команди фахівців: соціальний педагог, психолог, реабілітолог, соціальний працівник тощо. До роботи в центрах долучають також волонтерів — школярів і студентів.

Основними принципами діяльності центрів соціальних служб для молоді є законність, доступність, конфіденційність, відповідальність за дотримання етичних та правових норм під час надання допомоги, недопущення дискримінаційних дій щодо соціально незахищених категорій дітей і молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах і потребують сторонньої допомоги.

Основними формами роботи таких центрів є консультації, тренінги, лекторії, семінари, круглі столи, фестивалі, тематичні тижні, свята, конкурси, виставки, екскурсії, благодійні акції тощо.



Опорні точки. Психоактивні речовини негативно впливають на репродуктивне здоров'я як у підлітковому, так і в зрілому віці. Вони можуть бути причиною виникнення вроджених вад розвитку. Необхідна вчасна профілактика вроджених вад, бо їх легше уникнути, ніж лікувати. Важливими є профілактичні огляди, оскільки дають можливість виявити більшість захворювань на початковій стадії і вчасно звернутися до лікаря-фахівця. Для профілактики онкологічних захворювань молочної залози дівчатам необхідно регулярно приходити на огляд до лікаря-мамолога.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які речовини називають психоактивними?
2. Які наслідки вживання алкоголю для репродуктивного здоров'я?
3. Які шкідливі речовини містяться у складі сигаретного диму?

II рівень

4. Як наркотики впливають на репродуктивне здоров'я людини?

5. Що треба робити для профілактики вроджених вад?

III рівень

6. У чому причина того, що звичку до тютюнокуріння легко набути, але важко позбутися?
7. Яке значення мають регулярні профілактичні огляди для хлопців і дівчат?
8. Як функціонує система центрів соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді?

IV рівень

9. Доведіть, що дівчатам необхідно регулярно приходити на огляд до лікаря-мамолога.
10. На яких основних принципах побудована діяльність центрів соціальних служб для молоді?

Практичне завдання № 12

Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання

Мета: ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання.

Порядок виконання роботи

1. Пошук інформації щодо установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем вашого проживання. З'ясування їхньої адреси, контактних телефонів і часу роботи.
2. Обрання установи, з роботою якої ви хотіли б ознайомитися (наприклад, «Клініка, дружна до молоді»). Формування групи учнів, які підуть разом до цієї установи для ознайомлення.
3. Призначення відповідального, який домовиться про час вашого візиту до обраної установи.
4. Обговорення цілей і принципів роботи установи, про які необхідно дізнатися під час візиту (доступність, добровільність, доброзичливість, конфіденційність, анонімність та неосудливе ставлення до відвідувачів).
5. Відвідування установи, яка надає підліткам соціально-психологічні та медичні послуги.
6. Підбиття підсумків відвідування.

СУЧАСНИЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗПЕКИ

§ 28 *Безпека як потреба людини. Види й рівні загроз. Заходи безпеки*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Олена прийшла додому зі школи й побачила, що батьки чимось збентежені. Мама пояснила їй, що батька звільнили з роботи, тому найближчим часом можливі матеріальні труднощі. Чим небезпечна для родини така ситуація?

Безпека як потреба людини

Потреба в безпеці — це одна з базових, фундаментальних потреб людини, в ієрархії потреб людини вона посідає високе місце. Кожен із нас хоче жити в таких умовах, коли небезпека нашого фізичного, психічного, соціального, економічного існування зведена до мінімуму. І окремі люди, і групи людей намагаються убезпечити себе від чинників, що можуть їм зашкодити. Вони захищають своє життя, свою сім'ю, свою власність, свою честь і гідність. Але на відміну від багатьох інших потреб, потребу в безпеці неможливо повністю задовольнити, оскільки загрози завжди є в нашому житті. Не випадково відомий датський філософ Серен К'єркегор ще в XIX столітті писав: «Безпечних часів немає». Тому в будь-якому суспільстві завжди високо цінують можливість жити без ризиків і небезпек. Безпека є абсолютно цінністю, вона має універсальний характер і визнається фундаментальною всім людством. Особливо це відчувається в періоди соціальних потрясінь, епідемій, воєн, терористичних актів.



Знайдіть необхідну інформацію та розв'яжіть проблему. Сьогодні дедалі частіше з'являються повідомлення про те, що підлітки гинуть, роблячи екстремальні селфі на дахах, залізничних мостах чи інших спорудах. Чому це відбувається, адже потреба в безпеці — це одна з базових, основних потреб людини?



У попередженні небезпеки важливою є роль самої людини, особливостей її світогляду, моралі. Чим глибше людина розуміє навко-



Відомо, що людина в навушниках відокремлюється від реального світу, не уважна до зовнішніх сигналів, не чує й не бачить дорожньої ситуації. Зважаючи на це, запропонуйте низку заходів, спрямованих на формування у ваших ровесників розуміння того, що безпека є абсолютною цінністю, яка має універсальний характер.

лишній світ, людей, закони, що діють у соціумі, тим безпечнішою є її позиція. Досвід допомагає людині передбачати наслідки розвитку різних ситуацій і пов'язані із цим небезпеки. Слід урахувувати те, що стан особистої безпеки послаблюється, якщо людина не оцінює й не передбачає наслідків своїх дій.

Важливим засобом забезпечення особистої безпеки є знання психологічних закономірностей, що зумовлюють поведінку людей. Ці знання дозволяють приймати правильні рішення й уникати небезпеки.



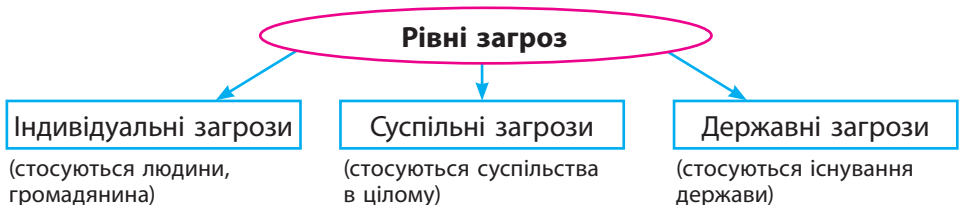
Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. Стародавня мудрість стверджує: «Ніщо не може торкнутися людини, причиною чого не була б вона сама». Як ви розумієте цей вислів?



Про засоби індивідуального психологічного захисту від небезпек ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Види й рівні загроз

Загрози можуть стосуватися конкретної людини (громадянина), суспільства й держави. У зв'язку із цим виділяють *три рівні загроз*:



Розрізняють види загроз за такими критеріями:

- за місцем знаходження джерела небезпеки: зовнішні або внутрішні загрози;
- за походженням: природні, антропогенні, соціальні загрози;
- за сферами життєдіяльності: воєнні, політичні, економічні, продовольчі, інформаційні, екологічні;
- за ймовірністю реалізації: потенційні, реальні, безпосередні.

Під джерелами загроз розуміють умови та чинники, що потенційно містять деструктивні, шкідливі якості і які за певних умов реально виявляються ворожі національним інтересам наміри. Реагування на загрози має бути адекватним їх виду та масштабам, бути своєчасним (випереджаючим).

Заходи безпеки

Для забезпечення захисту від загроз за сферами життєдіяльності суспільство передбачає створення систем, що допомагають вижити в критичних ситуаціях і забезпечують гідне життя людей.

Заходи *економічної безпеки* спрямовані на забезпеченість громадян доходом, достатнім для задоволення нагальних потреб. Заходи *продовольчої безпеки* мають зробити доступними основні продукти харчування для всіх верств суспільства. Заходи *екологічної безпеки* передбачають захист населення від екологічних катастроф та екологічного забруднення, наявність чистого повітря й води. Заходи *безпеки для здоров'я* мають на меті зробити медичне обслуговування максимально доступним і ефективним. Заходи *особистої безпеки* спрямовані на збереження свободи й захист людини від загроз насильства. Заходи *політичної безпеки* мають на меті забезпечити дотримання основних прав людини. Заходи *суспільної й культурної безпеки* передбачають захист культурного різноманіття й суспільного розвитку від руйнівних тенденцій.



Опорні точки. Потреба в безпеці посідає в ієрархії потреб високе місце і визнається фундаментальною всім людством.

Існують різні рівні загроз: індивідуальні, суспільні й державні загрози. Розрізняють також інші види загроз: зовнішні й внутрішні; природні, антропогенні й соціальні; економічні, продовольчі, екологічні, особисті, суспільні. Для забезпечення захисту від загроз суспільство передбачає створення політичних, соціальних, природоохоронних, економічних і культурних систем, що ґрунтуються на принципах безпеки.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Про які заходи безпеки ви знаєте?
2. Які заходи передбачає екологічна безпека?

II рівень

3. Які засоби психологічного захисту від небезпечних ситуацій ви знаєте?
4. Які існують рівні й види загроз? Наведіть відповідні приклади.

III рівень

5. Як окремі люди й групи людей намагаються убезпечити себе від чинників, що можуть їм нашкодити?
6. Чому потребу в безпеці неможливо повністю задовольнити?

IV рівень

7. Доведіть, що потреба в безпеці є однією з базових потреб людини.
8. Чому стан особистої безпеки послаблюється, якщо людина не оцінює й не передбачає наслідків своїх дій?

§ 29 **Взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки. Стратегія національної безпеки України. Сфери національної безпеки**



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. На уроці з основ здоров'я Христина сказала, що національна безпека передбачає гарантування конституційних прав і свобод людини. Микола заперечив їй, сказавши, що національна безпека не пов'язана з правами особистості. Хто з них має рацію?

Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки

Національна безпека — це захищеність життєво важливих інтересів людини й громадянина, суспільства й держави. Вона забезпечує людині можливість вести притаманний їй спосіб життя, задовольняти життєві потреби. Але національна безпека не може бути забезпечена за рахунок прав і свобод людини, а безпека людини — за рахунок національної безпеки. Треба враховувати, що національна безпека є складовою глобальної безпеки. Це означає, що не можна протиставляти національні інтереси глобальним інтересам людства, і, навпаки, неприпустимо вирішувати глобальні інтереси за рахунок національних.

Наприклад, пріоритетом глобальної безпеки є мир на планеті, але між країнами все одно виникають війни, тому що іноді країни ставлять

національні інтереси вище за глобальні. Інтереси особистості в цьому випадку також не враховують, бо люди гинуть у війнах. Взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки вимагає узгодження інтересів, коли посилення глобальної безпеки відбувається не за рахунок послаблення національної безпеки, а посилення національної безпеки відбувається не за рахунок послаблення особистої безпеки.



Доведіть, що політична й економічна стабільність є важливими чинниками впливу на рівень громадської безпеки.

Стратегія національної безпеки України

Основні принципи національної безпеки України визначені законом «Про основи національної безпеки України». Цими принципами є пріоритет прав і свобод людини й громадянина, верховенство права, пріоритет договірних (мирних) засобів у розв'язанні конфліктів, своєчасність і адекватність заходів захисту національних інтересів.

Національна безпека України забезпечується державною політикою відповідно до прийнятих концепцій, стратегій і програм у політичній, економічній, соціальній, військовій, екологічній, інформаційній та інших сферах.

Метою національної безпеки України є забезпечення мирного майбутнього України як суверенної та незалежної держави.

До пріоритетів національної безпеки України належать створення громадянського суспільства, розвиток демократичних інститутів, досягнення економічної, політичної і соціальної стабільності, налагодження рівноправних і взаємовигідних відносин з усіма державами, інтегрування в європейську та світову спільноту.

Сфери національної безпеки

До сфер національної безпеки належать політична, економічна, соціальна, воєнна, екологічна й інформаційна сфери безпеки.

У *політичній сфері* для національної безпеки важливим є створення механізмів захисту прав громадян України в країні та світі, інтегрування в систему глобальної безпеки, створення умов для боротьби з корупцією та злочинністю, забезпечення виконання законних рішень органів державної влади та місцевого самоврядування.



Доведіть, що боєздатна армія є важливим чинником впливу на рівень громадської безпеки.



Доведіть, що раціональне природокористування є важливим чинником громадської безпеки.

В *економічній сфері* для національної безпеки важливим є недопущення незаконного використання бюджетних коштів і державних ресурсів, боротьба з протиправною економічною діяльністю.

У *соціальній сфері* для національної безпеки важливо усунути причини, що призводять до різкого розшарування суспільства, створення ефективної системи соціального захисту людини.

У *воєнній сфері* для національної безпеки важливим є забезпечення територіальної цілісності України.

В *екологічній сфері* для національної безпеки є важливим контроль стану навколишнього природного середовища й виконання нормативів природокористування та охорони довкілля, а також упровадження у виробництво екологічно безпечних технологій.

У *науково-технологічній сфері* для національної безпеки є важливим розвиток науково-технологічного потенціалу, створення ефективних механізмів щодо запобігання відпливу інтелектуального й наукового потенціалу за межі України.

В *інформаційній сфері* для національної безпеки важливим є захист свого інформаційного простору та інтеграція України у світовий інформаційний простір.



Опорні точки. Існують певні взаємозв'язки особистої, національної і глобальної безпеки. Закон «Про основи національної безпеки України» передбачає захист національних інтересів нашої держави. До пріоритетів національної безпеки України належить досягнення економічної, політичної та соціальної стабільності. До сфер національної безпеки належать політична, економічна, соціальна, воєнна, екологічна й інформаційна сфери безпеки.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які існують сфери національної безпеки?
2. Які пріоритети національної безпеки України ви знаєте?

II рівень

3. Чи може національна безпека бути забезпечена за рахунок особистої безпеки?
4. Що є метою національної безпеки України?

III рівень

5. Чи можна протиставляти національні інтереси глобальним інтересам людства?
6. Наведіть приклади взаємозв'язків особистої, національної та глобальної безпеки.

IV рівень

7. Доведіть на прикладах, що національна безпека тісно пов'язана із захистом життєво важливих інтересів особистості.
8. Поясніть, чому необхідно враховувати національну безпеку як складову глобальної безпеки.
9. Доведіть, що науково-технологічні досягнення є важливими чинниками впливу на рівень суспільної безпеки.

Практичне завдання № 13

Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні

Мета: відпрацювати навички оцінювання ризику на особистому рівні.

Порядок виконання роботи

1. Проаналізуйте таку ситуацію: підліток постійно ходить у навушниках, слухаючи музику, перебуваючи «на своїй хвилі», при цьому протягом дня він неодноразово переходить вулицю. У якій сфері та які ризики на особистому рівні виникають у разі такої поведінки? До яких наслідків вони призводять? Зробіть висновки.

2. Проаналізуйте таку ситуацію: підліток погано вчиться, йому нецікаво читати книжки, у нього немає звички до праці, він не вміє сказати собі слово «треба». У якій сфері та які ризики на особистому рівні виникають за такої поведінки? До яких наслідків вони призводять? Зробіть висновки.

3. Проаналізуйте таку ситуацію: підліток під час спілкування в Інтернеті повідомляє про себе різні відомості: адресу, телефон, інформацію про місця, де він буває. Він з легкістю заводить друзів у різних соціальних мережах і погоджується на зустрічі з незнайомцями. У якій сфері та які ризики на особистому рівні виникають за такої поведінки? До яких наслідків вони призводять? Зробіть висновки.

§ 30 Глобальні загрози. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки як складова формування здорового способу життя



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Дев'ятикласники обговорювали значення слова «глобальний». Ігор сказав, що воно походить від слова «глобус», що означає кулю. Марія заперечила йому, бо вона вважала, що слово «глобальний» означає «загальний» і до кулі не має відношення. Хто з них має рацію?

Глобальні загрози, породжені діяльністю людини

Глобальні загрози, породжені діяльністю людини,— це сукупність загроз, що ставлять на межу знищення всього людства. Глобальні загрози охоплюють усі сфери життя людей і стосуються всіх країн. Для запобігання цим загрозам потрібне міжнародне співробітництво, контроль за розвитком людства, розробка спільних заходів і засобів безпеки на глобальному рівні.

Глобальний характер можуть мати екологічні та техногенні катастрофи, забруднення навколишнього середовища шкідливими викидами, демографічні проблеми, голод, злидні, безграмотність, безробіття, війни й тероризм.

Ми розуміємо, що існують різні види глобальних загроз: загроза нової світової війни, економічної кризи, нестачі енергетичних ресурсів, забруднення навколишнього середовища тощо. Але, як не дивно, до багатьох із цих загроз призвів розвиток промисловості, сільського господарства, будівництво гребель, доріг, каналів, видобуток корисних копалин. Масштаби впливу науково-технічного прогресу на навколишнє середовище й планету величезні. Господарська діяльність людини перетворилася на потужну геологічну силу, що змінює вигляд Землі, впливає на склад літосфери, атмосфери, гідросфери. Існує необхідність контролювати розвиток людства, оскільки технічний прогрес має як позитивні, так і негативні наслідки.



Знайдіть необхідну інформацію та розв'яжіть проблему.

Технічний прогрес може перетворитися на регрес. Наприклад, сьогодні використовують потужні трактори, плуги, культиватори й борони, що можуть обробляти ґрунт на глибину понад 27 см. Але виявилось, що ці механізми порушують мікроструктуру ґрунту і це негативно позначається на врожайності й призводить до ерозії. Запропонуйте можливі варіанти вирішення цієї проблеми.



Наприклад, завдяки науково-технічному прогресу виникають нові виробництва, що забезпечують різноманітні людські потреби, але разом із цим збільшуються відходи виробництва, що не розкладаються під впливом природних процесів. Проблема утилізації таких відходів уже набула планетарного масштабу.



Знайдіть необхідну інформацію та розв'яжіть проблему. Успіхи ядерної енергетики дають можливість для ефективного розвитку багатьох країн світу. Але іншим аспектом ядерних технологій є загроза забруднення планети радіоактивними відходами. Запропонуйте можливі варіанти розв'язання цієї проблеми.

Розвиток екологічно доцільного мислення й поведінки

Люди з високою екологічною свідомістю розуміють нерозривний зв'язок людської спільноти з природою, ураховують залежність благополуччя людей від стану природного середовища й використовують це розуміння в практичній діяльності. Саме такі люди вміють екологічно мислити, тобто усвідомлювати вплив людства на природу.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. Марина вважає, що виявом екологічного мислення є вміння знаходити на упаковці товару екологічне маркування, а викидаючи сміття, сортувати його. Кирило вважає, що головне в екологічному мисленні — це вміння цінувати красу природи, не залишати за собою витопані галявини й купити сміття після відпочинку. Хто з них має рацію?



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. Про які екологічні проблеми вашої місцевості ви знаєте? Як ви розумієте відповідальне ставлення до екологічних проблем? Чи ставитеся ви до проблем вашої місцевості відповідально?



Люди витратили свій вільний час для того, щоб прибрати сміття в лісі. Оцініть рівень екологічної свідомості тих, хто смітить, та тих, хто прибирає. Як це пов'язано зі здоровим способом життя?

Екологічне мислення й поведінка людини передбачають:

- наявність цілісної природничо-наукової картини світу;
- розуміння свого місця в природному середовищі;
- усвідомлення проблеми взаємодії людства й біосфери;
- вибір екологічних цінностей;
- дотримання екологічної стратегії діяльності, уміння користуватися принципом «Мислити глобально, діяти локально».



Опорні точки. Існують різні види глобальних загроз: екологічні, соціальні, політичні й економічні. Усі вони взаємозв'язані й стосуються людства в цілому. Для запобігання глобальним загрозам необхідні екологічне мислення й поведінка та міжнародне співробітництво.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Про які глобальні загрози, породжені діяльністю людини, ви знаєте?
2. Що передбачають екологічне мислення й поведінка?

II рівень

3. Чому для запобігання глобальним загрозам потрібне міжнародне співробітництво?
4. Що ви знаєте про класифікацію глобальних загроз?

III рівень

5. Доведіть, що науково-технічний прогрес має як позитивні, так і негативні наслідки. Наведіть приклади.
6. Чому необхідний розвиток екологічно доцільного мислення?

IV рівень

7. Доведіть, що глобальні загрози є взаємозв'язаними та охоплюють усі сфери життя людей.
8. Поясніть, як ви розумієте принцип «Мислити глобально, діяти локально».

Практичне завдання № 14**Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади**

Мета: оцінити рівень екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади.

Порядок виконання роботи

1. Пошук інформації щодо екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади (наявність незаконних сміттєзвалищ, забруднення водойм, забруднення повітря, забруднення земель, вирубування дерев тощо).
2. Аналіз отриманої інформації. Обговорення цієї інформації з дорослими, які займаються екологічними проблемами. Розробка критеріїв оцінки рівня екологічних небезпек за місцем проживання.
3. Розробка системи заходів, які треба здійснити для оцінки екологічних небезпек своєї місцевості.
4. Проведення робіт щодо оцінки екологічних небезпек разом з дорослими, які займаються екологічними проблемами.
5. Оформлення результатів проведеної роботи та їх презентація (стаття в газеті або Інтернеті, лист до відповідних державних установ, виступ на радіо або телебаченні).

§ 31 Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Річка Дунай — друга за довжиною в Європі. Вона бере початок на території Німеччини, далі протікає через такі столиці, як Відень, Братислава, Будапешт і Белград, а потім впадає в Чорне море через дельту в Румунії та Україні. Яка країна має розв'язувати проблеми охорони цієї річки від забруднення?

Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України

Міжнародне екологічне право є сукупністю міжнародно-правових принципів і норм, що регулюють міждержавні відносини зі збереження та раціонального використання міжнародних екологічних ресурсів. Міжнародне екологічне право спрямоване на запобігання й усунення шкоди, якої завдають як національним системам навколишнього природного середовища, так і тим, що перебувають за межами національної юрисдикції.

До основних принципів міжнародного екологічного права належать:

- неприпустимість заподіяння трансграничної шкоди;
- екологічно обґрунтоване використання природних ресурсів.

Основними об'єктами міжнародного екологічного права є: суша, надра, чорнозем, Світовий океан, прісноводні ресурси, атмосферне повітря, навколосемний космічний простір, флора й фауна Землі.

Міжнародне екологічне право забезпечує боротьбу з основними джерелами забруднення природного середовища — промисловими та хімічними відходами, ядерною зброєю тощо.

Розв'язання сучасних екологічних проблем в Україні може бути ефективним тільки за умов міжнародного співробітництва в цій сфері. Це пов'язано з глобальним характером екологічних проблем, міжнародними зобов'язаннями України щодо охорони природного середовища.

Екологічне законодавство України — це норми регулювання екологічних правових відношень, що виникають у галузі використання природних ресурсів, охорони навколишнього природного середовища та забезпечення екологічної безпеки.

До джерел екологічного права в Україні належать: Конституція України, закони України «Про місцеве самоврядування в Україні», «Про охорону навколишнього природного середовища», «Про охорону земель», «Про надра» та інші. Система екологічного законодавства України спирається на світовий досвід у галузі екологічного права. Сьогодні Україна є учасником понад двадцяти міжнародних конвенцій, пов'язаних з охороною навколишнього природного середовища.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. Відомо, що 27 % світового чорнозему зосереджено на території України. Потенційно він може прогодувати 600 мільйонів осіб. Це справжній скарб. Що ви знаєте про закони, які забезпечують охорону земель?



Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку

Інформаційне суспільство — це суспільство, у якому більшість працівників зайняті створенням, зберіганням, переробкою й реалізацією інформації, насамперед знань. В інформаційному суспільстві створюється глобальний інформаційний простір, що забезпечує ефективну інформаційну взаємодію людей, доступ до світових інформаційних ресурсів, розвиток інформаційної економіки, електронної держави, електронного уряду, цифрових ринків, електронних соціальних мереж тощо.

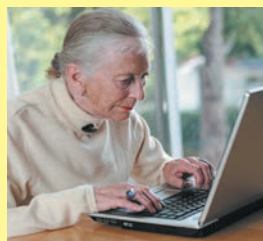


Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання. Дев'ятикласник Тарас вважає, що інформаційне суспільство — це таке суспільство, у якому інформація визнається найзначущим ресурсом і кожна людина має комп'ютер. А його однокласниця Тамара вважає, що загальноприйнятого визначення поняття «інформаційне суспільство» поки що немає. Хто з них має рацію?



Інформаційне суспільство є черговою сходинкою в розвитку цивілізації. Сьогодні головним ресурсом розвитку суспільства є люди, їхні інтелектуальні, творчі здібності. Це дуже позитивна тенденція.

Але інформатизація суспільства має і негативні сторони. До негативних належать, наприклад, утручання в приватне життя, відірваність від реального світу тощо.



Як ви вважаєте, чи є тотальна інформатизація суспільства виключно позитивною тенденцією? Чому?

Сучасне людство орієнтоване на розвиток, який задовольняє потреби нинішнього покоління без шкоди для можливості майбутніх поколінь задовольняти власні потреби. Такий розвиток отримав назву «сталий розвиток». Сталий розвиток — це загальна концепція, що враховує необхідність установалення балансу між задоволенням сучасних потреб людства та захистом інтересів майбутніх поколінь. Існує стратегія сталого розвитку України на період до 2030 року, що ґрунтується на аналізі потенційних можливостей його поліпшення й забезпечення сталого розвитку.



Опорні точки. Міждержавні відносини зі збереження й раціонального використання міжнародних екологічних ресурсів регулює міжнародне екологічне право. Об'єктами міжнародного екологічного права є суша, надра, Світовий океан, атмосферне повітря тощо.

Глобальний інформаційний простір, що забезпечує ефективну інформаційну взаємодію людей, формує інформаційне суспільство. Сучасне людство орієнтоване на сталий розвиток.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які існують принципи міжнародного екологічного права?
2. Що ви знаєте про екологічне законодавство України?

II рівень

3. Дайте характеристику інформаційного суспільства.
4. Що таке сталий розвиток?

III рівень

5. Які джерела екологічного права в Україні ви знаєте?
6. Як створюється глобальний інформаційний простір?

IV рівень

7. Доведіть, що розв'язання сучасних екологічних проблем в Україні може бути ефективним тільки за умов міжнародного співробітництва.
8. Які позитивні й негативні аспекти інформатизації суспільства?

Словничок

Атрибут — це необхідна, істотна, невід’ємна властивість предмета або явища (на відміну від короточасних, випадкових його станів).

Біологічний ритм — це повторення певного стану живих систем через певні регулярні проміжки часу.

Десинхроноз — це неузгодженість біологічних ритмів в організмі.

Дискримінація — обмеження прав частини населення за певною ознакою.

Добова рухова активність — сума рухів, виконаних людиною протягом дня.

Здоровий спосіб життя — це форми й способи повсякденної життєдіяльності, що зміцнюють і вдосконалюють здоров’я людини.

Ієрархія — це розташування ознак чи критеріїв від найбільш важливих до найменш важливих.

Індекс маси тіла — це показник, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини її зросту.

Кілокалорія — це кількість енергії, яка необхідна для того, щоб нагріти один кілограм чистої води на один градус.

Кредо (від латин. *credo* — вірю) — це особисте переконання, основа світогляду людини.

Моніторинг — спостереження, контроль, вимірювання — це систематичне одержання й обробка інформації для прийняття того чи іншого рішення.

Мотивація — це внутрішня спонукка особистості до того чи іншого виду активності (діяльності, спілкування, поведінки).

Особиста гігієна — це один з розділів гігієни, присвячений гігієнічним правилам і заходам, які людина реалізує у своєму особистому повсякденному житті.

Пріоритет (від латин. *prior* — перший, старший) — це поняття, що визначає важливість, першість.

Репродуктивне здоров’я — це стан повного фізичного, розумового та соціального благополуччя, а не просто відсутність захворювань репродуктивної системи або порушення її функцій.

Рухова активність — це сумарна величина різноманітних рухів за певний проміжок часу (годину, добу).

Самовизначення — це розуміння людиною своїх особливостей, можливостей, здібностей; це вибір критеріїв і норм оцінювання себе.

Самовиховання — свідома діяльність, спрямована на формування своєї особистості відповідно до поставленої мети, на повнішу реалізацію себе як особистості.

Самоконтроль — усвідомлення й оцінка власних дій.

Чинник — це причина якихось змін. Коли говорять про чинники здоров’я, мають на увазі ті причини, що можуть змінити стан здоров’я.

Феномен (від грец. *phainomenon* — те, що з’являється) — це виняткове, незвичайне, рідкісне явище, те, що важко досягнути.

Холізм (від грец. *holos* — цілий, цілісний) — це наукова позиція, що ґрунтується на пріоритеті цілого щодо його частин.

Хронобіологія — це наука, що вивчає біологічні ритми.

ЗМІСТ

	Передмова	3
	ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
§ 1	Сучасне уявлення про здоров'я. Дотримання здорового способу життя	6
	Практичне завдання № 1	12
§ 2	Взаємозв'язок складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення	13
§ 3	Сфери життя людини. Планування життя	16
	Практичне завдання № 2	22
	ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	
	Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я	
§ 4	Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я	24
§ 5	Види рухової активності. Вплив рухової активності на благополуччя людини	28
§ 6	Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури	33
§ 7	Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці	38
§ 8	Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла	43
	Практичне завдання № 3	47
	Моніторинг здоров'я	
§ 9	Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я	49
	Практичне завдання № 4	55
	ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	
	Самореалізація особистості	
§ 10	Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації	58
§ 11	Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки	61
§ 12	Поняття та складові життєвого самовизначення	65
§ 13	Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація	68
	Практичне завдання № 5	72
	Міні-проект	75
	Емоційне благополуччя	
§ 14	Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості	76
§ 15	Саморегуляція. Методи самоконтролю	80
	Уміння вчитися	
§ 16	Умови ефективного навчання. Активне й пасивне навчання	84
§ 17	Індивідуальні особливості сприйняття й навчання	88
	Практичне завдання № 6	92

§ 18	Планування часу. Способи ефективного навчання й підготовки до Державної підсумкової атестації.....	94
	Практичне завдання № 7	98
	Самовиховання характеру	
§ 19	Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини.....	99
§ 20	Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя.....	104
§ 21	Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру.....	107
	Практичне завдання № 8	111
	СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	
	Соціальне благополуччя. Соціальна компетентність	
§ 22	Стосунки й рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Формування міжособистісних стосунків з дорослими й однолітками	114
	Практичне завдання № 9	118
§ 23	Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя	119
	Репродуктивне здоров'я молоді	
§ 24	Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків	123
§ 25	Запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції.....	127
	Практичне завдання № 10	131
§ 26	Значення моральних цінностей для профілактики ПІСШ. Протидія стигмі і дискримінації	132
	Практичне завдання № 11	135
§ 27	Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад. Значення регулярних профілактичних оглядів. Соціально-психологічні послуги держави для молоді	136
	Практичне завдання № 12	142
	Сучасний комплекс проблем безпеки	
§ 28	Безпека як потреба людини. Види й рівні загроз. Заходи безпеки...	143
§ 29	Взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки. Стратегія національної безпеки України. Сфери національної безпеки	146
	Практичне завдання № 13	149
§ 30	Глобальні загрози. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки як складова формування здорового способу життя	150
	Практичне завдання № 14	153
§ 31	Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку	153
	Словничок.....	157

Відомості про користування підручником

№ з/п	Прізвище та ім'я учня / учениці	Навчаль- ний рік	Стан підручника	
			на початку року	в кінці року
1				
2				
3				
4				
5				

Навчальне видання

ТАГЛІНА Ольга Валентинівна

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Редактори *Т. М. Мишиньова, І. Г. Шахова*. Технічний редактор *А. В. Плisko*.
Комп'ютерна верстка *А. О. Цибань*. Коректор *Н. В. Красна*.
Художник *О. С. Юхтман*. Художнє оформлення *В. І. Труфен*.

В оформленні підручника використані зображення,
розміщені в мережі Інтернет для вільного використання

Підписано до друку 15.06.2017. Формат 70×90/16.
Папір офсетний. Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 11,70. Обл.-вид. арк. 15,21. Тираж 71500 прим. Зам. № 252-06.

ТОВ Видавництво «Ранок»,
вул. Кібальчича, 27, к. 135, Харків, 61071.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5215 від 22.09.2016.

Адреса редакції: вул. Космічна, 21а, Харків, 61145.
E-mail: office@ranok.com.ua. Тел. (057) 701-11-22, тел./факс (057) 719-58-67.

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»,
пров. Сімферопольський, 6, Харків, 61052.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5340 від 15.05.2017.
Тел. +38 (057) 703-12-21. E-mail: sale@triada.kharkov.ua

Калорійність деяких продуктів та вміст у них білків, жирів і вуглеводів

Продукт харчування	Кількість у 100 г продукту			
	кілокалорій	білків, г	жирів, г	вуглеводів, г
Нежирна яловичина	123	20,6	3,5	0,6
Нежирна свинина	121	20,1	6,3	0,4
Курятина	124	20,0	4,5	—
Сало	924	0,3	100	—
Яйця (одне яйце 55 г)	86	7	6	0,3
Коров'яче молоко	36	3,6	0,1	5,1
Кисле молоко	62	3,3	3,3	4,2
Сир (нежирний)	88–98	17	0,1–1,2	4
Нежирний йогурт	50	3,4	1,7	5,2
Сир твердий (45 % жиру)	382	27,5	28,3	2,2
Вершкове масло	747	0,7	80	0,8
Сметана (30 % жиру)	300	2,7	30	3
Соняшникова олія	900	—	99,8	—
Кукурудзяні пластівці	362	8,7	0,8	78,1
Макарони	358	9,6	1	75,9
Манна крупа	326	11,3	0,7	71,6
Рис	360	7,5	1,9	77,4
Цукор	408	—	—	99,8
Хліб житній	251	6,3	0,9	4,3
Сухарі	372	9,9	2,3	75,5
Білокачанна капуста	24	1,3	0,2	5,4
Картопля	76	2,1	0,1	17,1
Морква	42	1,1	0,2	9,7
Огірки	15	0,9	0,1	3,4
Томатний сік	19	0,9	0,1	4,3
Абрикоси	53	0,9	—	11,1
Банани	98	1,3	—	22,8
Груші	58	0,4	—	13,6
Мандарини	43	0,8	0,3	10,9
Персики	45	0,8	0,6	11,8
Смородина	57	1,4	9,4	13,9
Черешня	60	1,1	0,4	14,6
Яблука	60	0,4	—	13,3
Волоські горіхи	652	15	64,4	15,6
Фундук	668	12,7	60,9	18
Мед	303	0,64	—	75,4
Родзинки	267	2,3	0,5	66,2
Шоколад	542	4,5	29	63,1

Норми добового споживання енергії для підлітків

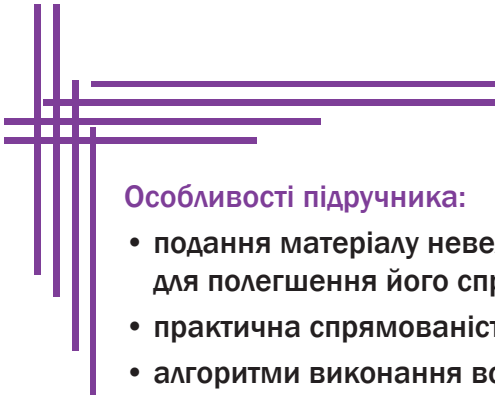
Добове споживання	Хлопці		Дівчата	
	11–13 років	14–17 років	11–13 років	14–17 років
Білки, г	93	100	85	90
Жири, г	93	100	85	90
Вуглеводи, г	370	400	340	360
Енергія, ккал	2700	2900	2450	2600

Добова потреба юних спортсменів у поживних речовинах та енергії

Вид спорту	Вік, роки	Стать	Калорійність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Гімнастика, настільний теніс, стрільба, фехтування, фігурне катання	14–17	Хлопці	3600	132	106	528
		Дівчата	3050	112	90	448
Легка атлетика, бокс, боротьба, гірськолижний спорт, плавання, спортивні ігри (волейбол, теніс, футбол, хокей)	14–17	Хлопці	3900	134	126	522
		Дівчата	3300	114	107	444
Велоперегони, лижні перегони, кінний спорт, веслування	14–17	Хлопці	4600	157	148	627
		Дівчата	3900	134	126	533

Добова потреба спортсменів у поживних речовинах (на 1кг маси тіла)

Вид спорту	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
Гімнастика, фігурне катання	2,5	1,9	9,75	66
Легка атлетика (спринт, стрибки)	2,5	2	9,8	67
Легка атлетика (марафон)	2,9	2,2	13	84
Плавання, водне поло	2,5	2,4	10	72
Важка атлетика, культуризм	2,9	2	11,8	77
Боротьба, бокс	2,8	2,2	11	75
Ігрові види спорту	2,6	2,2	10,6	72
Велоспорт	2,7	2,1	14,3	87
Лижний спорт (короткі дистанції)	2,5	2,2	11	74
Лижний спорт (довгі дистанції)	2,6	2,4	12,6	82
Кінний спорт	2,7	2,3	10,9	74



Особливості підручника:

- подання матеріалу невеликими блоками для полегшення його сприйняття
- практична спрямованість змісту
- алгоритми виконання всіх практичних завдань, передбачених програмою
- українознавчий матеріал

Інтернет-підтримка дозволить:

- здійснити онлайн-тестування за кожною темою
- ознайомитися з додатковими матеріалами до параграфів

**ПІДРУЧНИК «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» —
ЦЕ ДІЙСНО ПОРАДНИК І ПОМІЧНИК!**

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК



ISBN 978-617-09-3363-8



9 786170 933638



Інтернет-підтримка
interactive.ranok.com.ua

