Т.Є. Бойченко Н.С. Коваль
В.В. Дивак

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

6

Т.Є.Бойченко Н.С.Коваль В.В.Дивак

Основи здоров'я

Підручник для 6 класу
загальноосвітніх
навчальних закладів

*Рекомендовано
Міністерством освіти
і науки України*

*За загальною редакцією
О.Я.Савченко*

Київ «ГЕНЕЗА» 2006

ББК 51.204я721
Б77

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України № 341 від 28.04.06 р.)

Художник: *О.В.Василевська*
Обкладинка й дизайн: *О.А.Сіденко*

У підручнику використано фотоматеріали українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я–2»

Бойченко Т.Є.
Б77 Основи здоров'я: Підруч. для 6 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, В.В.Дивак. – К.: Генеза, 2006. – 144с.: іл.
ISBN 996–504–492–3.

ББК 51.204я721

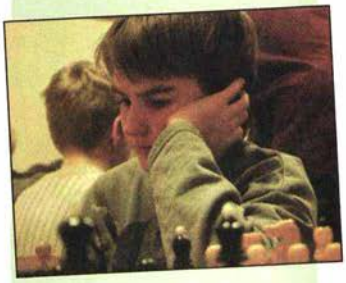
© Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, В.В.Дивак, 2006
© Видавництво «Генеза» художнє оформлення, 2006

ISBN 996–504–492–3

Юний друже!

Ти й далі навчаєшся дбати про своє здоров'я. Дослухаєшся до порад батьків і вчителів, друзів, займаєшся у спортивних секціях, різних гуртках, ходиш у туристичні походи. А ще читаєш книжки. Цей підручник допоможе тобі зміцнити здоров'я, вибрати свій шлях до здорового способу життя.

Із підручника ти більше дізнаєшся про навколишнє середовище, яке сприяє чи шкодить здоров'ю, природні чинники здоров'я.



Ти вступаєш у новий етап свого життя – підлітковий вік. Зберегти і зміцнити здоров'я тобі допоможе інформація про особливості розвитку дівчат і хлопців, про харчування й особисту гігієну.

Ти дізнаєшся, як впливають на здоров'я корисні і шкідливі звички, зрозумієш шкідливість сигарет, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин. Дізнаєшся більше про ВІЛ/СНІД та як уберегтися від ВІЛ-інфекції. Навчишся бути милосердним до ВІЛ-позитивних людей.

Сподіваємося, що підручник допоможе тобі уникати небезпеки у повсякденному житті, правильно діяти в небезпечних ситуаціях. Навчишся також надавати першу допомогу.

Підручник підкаже, як розв'язувати конфлікти. Ти більше дізнаєшся про спілкування з однолітками, друзями, батьками, старшими.

Підручник складається з таких розділів: **«Життя і здоров'я людини»**, **«Фізична складова здоров'я»**, **«Соціальна складова здоров'я»**, **«Психічна і духовна складові здоров'я»**. Додаткову інформацію ти прочитаєш у рубриці **«Для допитливих»**. **«Словничок»**, **«Цікаво знати, що...»**, **«Факти»**, **«Лікар радить»**, **«Психолог радить»** допоможуть опанувати знання й набути життєвих навичок, а перевірити їх – запитання і завдання **«Перевір себе»**.

Життя і здоров'я людини

Фізична складова здоров'я

Психічна і духовна складові здоров'я

Соціальна складова здоров'я

Виконуючи завдання, навчишся швидко орієнтуватися в життєвих ситуаціях, а саме – робити правильний вибір; вирішувати проблеми; аналізувати власні вчинки та вчинки інших, факти і події; оцінювати свої можливості; налагоджувати стосунки з однокласниками, друзями, вчителями, батьками; співчувати людям; керувати емоціями; пишатися Батьківщиною.

Бажаємо тобі міцного здоров'я, плідної праці і творчих успіхів.

Автори

Здоров'я і середовище життя

Людина живе у природному та соціальному середовищі.

Природне середовище людини складається з неживих і живих компонентів, які впливають на її життя і здоров'я.

Неживі компоненти – це сонячне світло і тепло, морські та прісні води, ґрунт. Крім того, до них належать температура повітря, атмосферний тиск, вітер, радіаційний фон тощо.

Живі природні компоненти – це тварини, рослини, гриби, мікроорганізми. Для людини вони можуть бути джерелом їжі, будівельним матеріалом, сировиною для виготовлення одягу, взуття, виробництва ліків тощо.

Ти вже знаєш, що природне середовище впливає на людину не тільки позитивно, а й негативно. Так, у стрімких річках Карпат водиться форель, там споруджують водяні млини. Проте під час повені річки зносять мости, будівлі, руйнують дороги, завдають величезних збитків господарству, іноді забирають людські життя.

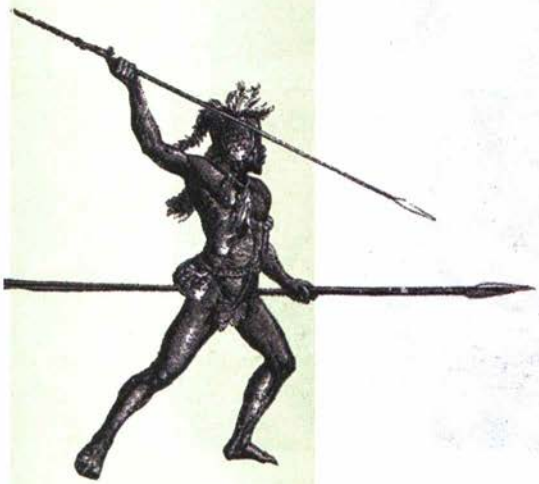
Існують корисні і шкідливі мікроорганізми. Так, деякі віруси спричиняють захворювання, але без дріжджових грибів не можна спекти хліба.

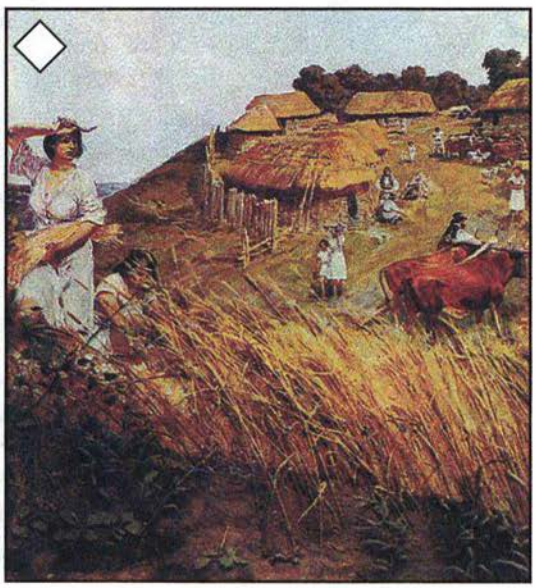
ФАКТИ

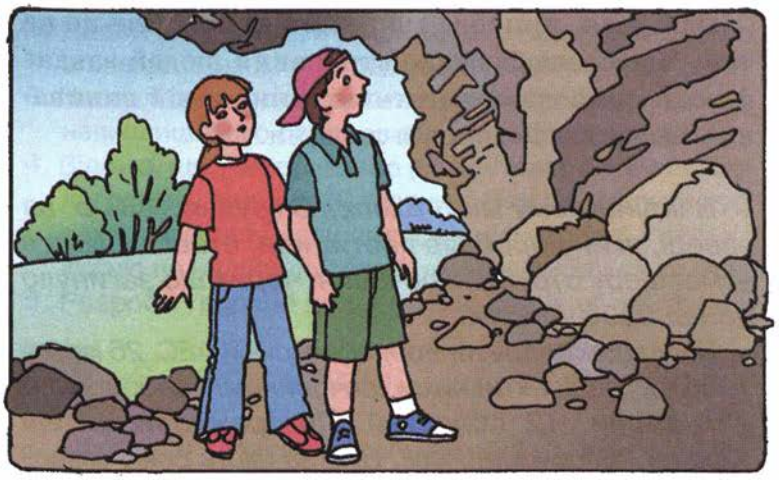
- *В 1 м³ повітря у великому місті міститься 36 тис. бактерій, у лісі – лише 5 тис.*
- *За добу гектар листяного лісу виділяє 2 кг фітонцидів, хвойного – 5 кг, а ліс, в якому росте лише ялівець, – до 30 кг фітонцидів. За рік гектар лісу поглинає з повітря 50–70 т пилу.*
- *Каштанове дерево очищає 20 тис. м³ повітря.*
- *Гектар лісу за рік поглинає 5 т вуглекислого газу і виділяє 10 т кисню.*

Соціальне середовище – це люди, стосунки між ними, їхні дії і знання. Воно включає також різноманітні предмети, виготовлені людиною.

Трипільське поселення

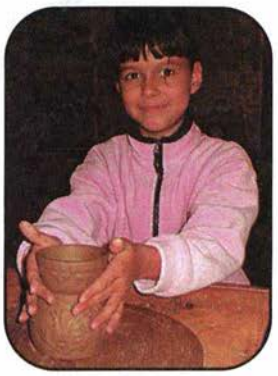






$2 \times 2 = 4$

H_2O



Космонавт Леонід Каденюк

Соціальне середовище впливає на формування і розвиток особистості, на її життя і здоров'я. Діяльність кожної людини, і твоя також, змінює соціальне середовище.

Здається, природа могутня і вічна. Але це не так. Часом необдумане втручання людей завдає шкоди природі. А негативні зміни в ній впливають на життя і здоров'я людини.

ФАКТИ

- *В індійському місті Бхопал 3 грудня 1984 р. на заводі, який виробляв пестициди, стався викид в атмосферу отруйних речовин, через що загинуло понад 6300 чоловік.*
- *Внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС 26 квітня 1986 р. радіоактивними речовинами забруднено 72 райони, 12 областей. Постраждали жителі України, Білорусі та Росії. Вже за шість років захворюваність серед потерпілих зросла майже в 6 разів.*
- *Село Богданівка поблизу Мелітополя зазнало артилерійського обстрілу в мирний час (2004 р., 2005 р.). Хоча гармати не стріляли, та через порушення правил зберігання зброї на військових складах вибухали бойові снаряди.*

СЛОВНИЧОК

Пестицид – від латинських слів «зараза» та «вбиваю» – хімічна речовина для боротьби зі шкідливими організмами.

Фітонцид – від грецького слова «рослина» і латинського «вбиваю» – речовина, що утворюється в рослинах і пригнічує ріст бактерій, мікроскопічних грибів або вбиває їх.

Пам'ятай

На життя і здоров'я кожної людини впливає навколишнє середовище. Деякі компоненти природного і технічного походження погіршують здоров'я людини.

Завдання

1. Які компоненти природного середовища впливають на життя і здоров'я людини?

2. Назви компоненти соціального середовища, які впливають на життя і здоров'я людини.
3. Наведи приклади позитивного і негативного впливу навколишнього середовища на здоров'я людини.
4. Відомо, що гектар лісу за рік поглинає 5 т вуглекислого газу і виділяє 10 т кисню. Визнач, скільки вуглекислого газу залишилося в атмосфері і скільки кисню не надійшло до неї, якщо вирубали 5 га лісу.
5. Розроби творчий проект озеленення села/міста.

Життєві ситуації

Обговори у класі життєві ситуації 1–3. Запропонуй свої варіанти їх розв'язання.

1. Батько назбирав у лісі грибів. Мама насмажила їх на вечерю, але Денис відмовився їсти гриби...

2. Сім'я живе у великому місті. На білизні, що сушилася надворі, з'явилися руді плями. Мама випрала її ще раз. Вона заборонила дітям гратися у дворі. Тато різко висловився на адресу адміністрації хімічного комбінату.

3. Василь і Наталка ходять до школи повз замулене джерело. Василь запропонував упорядкувати його. Дівчина відповіла, що це – справа дорослих...

Життя і здоров'я людини

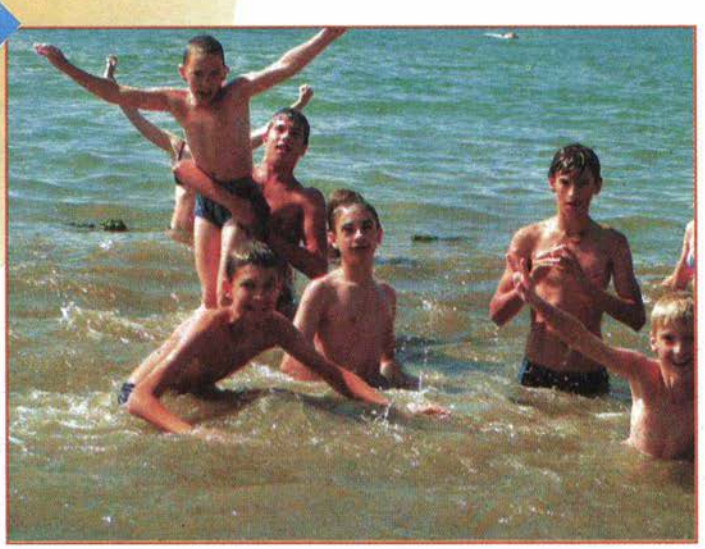
1

Ти дізнаєшся про:

- *природні компоненти здоров'я*
- *вплив природних компонентів на здоров'я*
- *вплив технічного прогресу на здоров'я*
- *наслідки впливу людини на природу*
- *необхідність бережливого ставлення до природи*

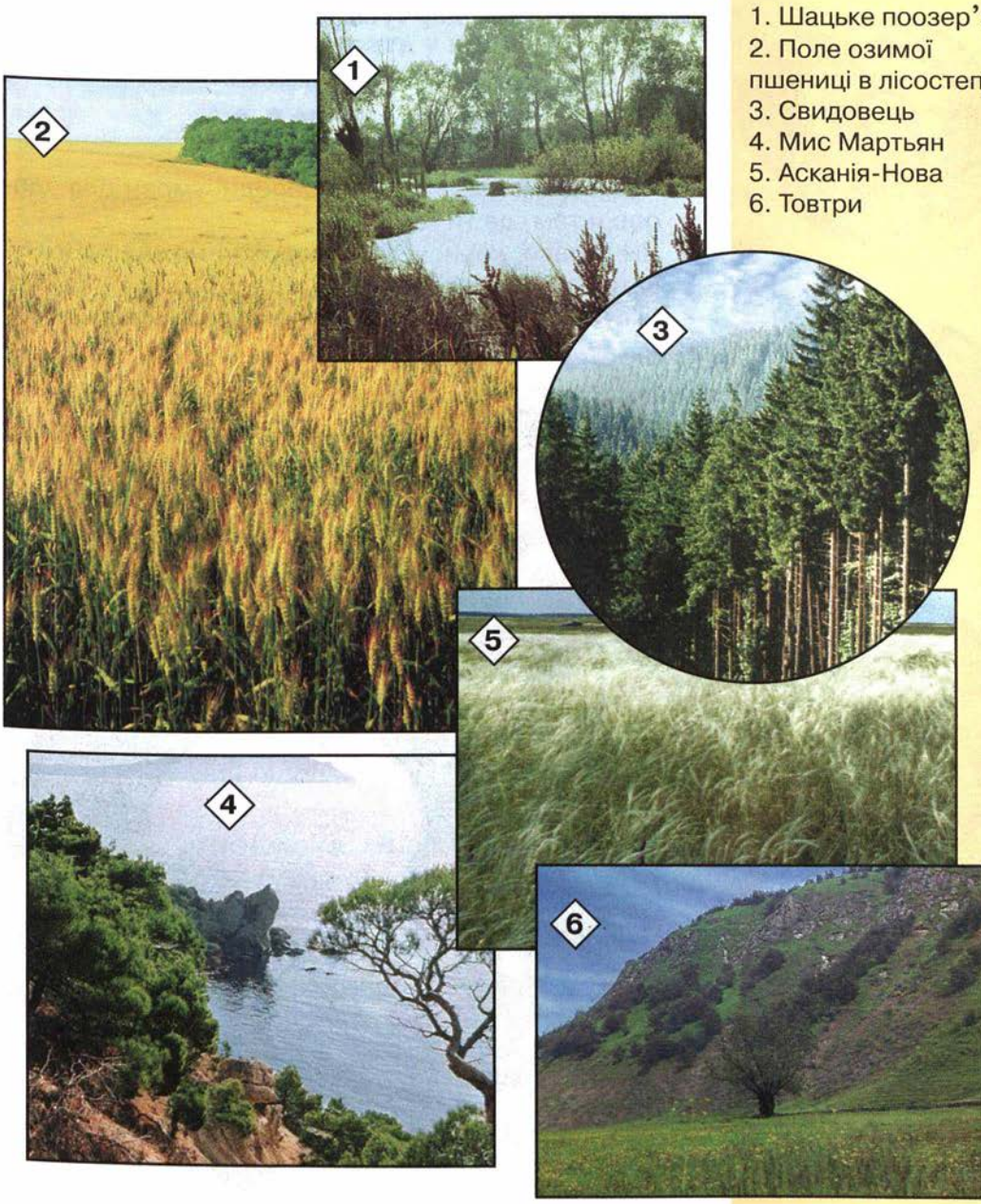
Ти навчишся:

- *використовувати природні компоненти для зміцнення здоров'я*
- *добирати одяг відповідно до сезону і погоди*
- *виконувати дослідницький проект*
- *обговорювати життєві ситуації*
- *приймати власні рішення*



§ 1. Вплив природного середовища на здоров'я

Природне середовище, в якому людина сформувалася і живе, весь час змінюється, впливаючи на її здоров'я і безпеку.



1. Шацьке поозер'я
2. Поле озимої пшениці в лісостепу
3. Свидовець
4. Мис Мартьян
5. Асканія-Нова
6. Товтри

Українці живуть у сприятливому для здоров'я природному середовищі. Пригадай, які природні зони є на території України.

Завдяки природним умовам в Україні збирають щедрі врожаї. Тут розводять рибу, вирощують худобу і птахів, займаються бджільництвом. Господарюючи в різних природних зонах, українці виробляють необхідні для життя і здоров'я продукти харчування.

? Завдання

1. Пригадай, в якій природній зоні ти живеш.
2. Розкажи, чи сприятливі природні умови для здоров'я там, де ти живеш.
3. Які страви, корисні для здоров'я, можна приготувати з харчових продуктів, вироблених в Україні?
4. Які «секрети» приготування страв ти знаєш?

§ 2. Вплив людини на природу

Внаслідок багаторічної господарської діяльності люди спричиняють позитивні й негативні зміни у природі.

Змінюються склад атмосфери, Світового океану, ґрунтів, фон радіоактивності. На Землі спостерігається потепління. Це призводить до порушень екологічної рівноваги у природі.

СЛОВНИЧОК

Екологія – від грецьких слів «житло» та «знання» – наука про взаємозв'язки у природі.

ФАКТИ

- *У деяких водоймах України через накопичення отруйних хімічних речовин зникають жаби. Це призводить до зменшення кількості чапель, журавлів, лелек.*
- *Льодовик Атабаска в Скелястих горах (Канада) забруднений смугами сажі, тому віковічний лід розтає.*
- *Щорічно при морських перевезеннях і аваріях у моря та океани потрапляє близько 600 т нафти – це 10 тис. залізничних цистерн. Від забруднення потерпають рослини і тварини.*

Вичерпуються поклади нафти, газу, вугілля, що породжує загрозу «енергетичного голоду». На Землі є такі місця, де ґрунти втратили родючість. Там існує гостра потреба у продуктах харчування.

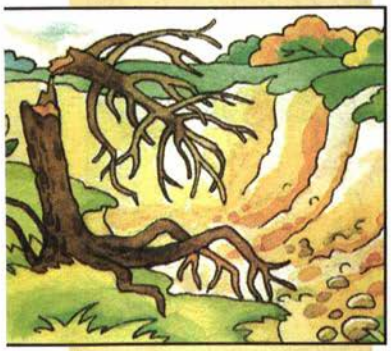
Сучасна людина не уявляє життя без надбань ***технічного прогресу:*** телевізора, холодильника, телефону, радіо, мийних засобів, фарб, виробів

із пластмаси тощо. Розроблено ефективні ліки. Автомобілем, поїздом, літаком зручно і легко долати значні відстані.

Астронавти з орбітальної станції говорять з рідними і знайомими. Щодня людина отримує нову інформацію – на уроках, у дорозі, вдома, навіть під час відпочинку, адже скрізь люди слухають, читають, дивляться. Навіть у метро пасажир може подивитися телевізор, зателефонувати з мобільного телефону.

Саме за допомогою надбань технічного прогресу можна встигнути все зробити вчасно і добре, здолати хвороби, гарно і зручно одягтися, смачно поїсти, цікаво відпочити.

Але технічний прогрес має й інший бік. Діяльність людини завдає шкоди природі через неправильне, необдумане застосування механізмів, робота яких пов'язана з викидами в атмосферу вуглекислого й чадного газів та інших речовин, які згубно діють не лише на рослини і тварин, а й на людину. На жаль, порушуються також вимоги щодо використання атомної енергії.



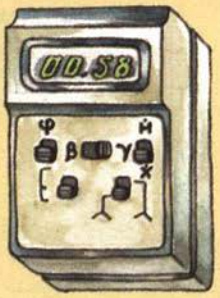
СЛОВНИЧОК

Технічний – від грецького слова «вправний, досвідчений».

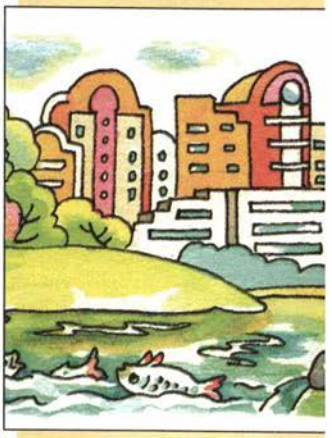
Прогрес – від латинських слів «рух уперед», «розвиток» – перехід від нижчого до вищого, досконалішого стану.

ФАКТИ

- *Кожна людина на Землі за рік викидає тонну сміття.*
- *Найвища вершина світу Еверест (Джомолунгма) стала нижчою на 3,7 м через потепління клімату на планеті.*
- *В озерах Велике та Ері, що у США, у воді досі знаходять небезпечну для людини кількість отруйної речовини ДДТ (відомої як дуст), яка не виробляється уже понад півстоліття.*
- *Через проведення робіт з опріснення в солоному озері Сасик (Кундук), що в Одеській області, змінився склад води, замулилося дно, зникли кефаль і креветки, бурі водорості. Хворіють люди, які живуть у селах біля цього озера.*



Забруднення ґрунту, повітря і води хімічними речовинами, відходами технологічних процесів, вихлопними газами автотранспорту спричиняє в людей алергічні захворювання, ураження шкіри та дихальних шляхів, зумовлює виникнення злоякісних пухлин. Збільшилася захворюваність людей, які зазнали радіоактивного опромінення внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС.Тому для життя і здоров'я людини такою важливою є охорона природного середовища. Розроблено міжнародні закони щодо режиму використання Світового океану й космічного простору, охорони унікальних природних зон (Чорного й Середземного морів, Антарктиди), ліквідації наслідків трагічної катастрофи на Чорнобильській атомній електростанції тощо.



Для збереження життя і здоров'я необхідно знати стан навколишнього природного середовища місцевості, в якій ти живеш. Його оцінюють за спеціальними показниками (див.табл.1 на с. 22). Важливо, щоб негативні зміни у довкіллі не стали незворотними.

ФАКТИ

- *До найнебезпечніших речовин, застосування яких має тяжкі наслідки для природного довкілля, належать синтетичні мийні засоби. Вони добре розчиняються у воді, але погано розкладаються.*

Тому мийні засоби стають небезпечними для природи і людини.

- *Щороку у світі від захворювань, викликаних забрудненням води, гине понад 5 млн чоловік, серед них – 4 млн дітей.*
- *Для гігієнічних потреб та комфортного проживання людині щодня потрібно до 250 л води. У Нью-Йорку кожний мешканець використовує до 500 л води щодня, а в індійському місті Калькутта кожна особа задовольняється в середньому лише 5 л.*
- *За хвилину виливається води: при купанні під душем – 20 л ; з відкритого крана – 15 л. Під час прийняття ванни витрачається до 100 л води.*

ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

У давнину воду на далекі відстані перевозили у срібних посудинах, адже цей метал має знезаражувальну дію.

Пам'ятай

Здоров'я людини залежить від стану навколишнього середовища на 20%, на 50% – від способу життя.

Завдання

1. Розкажи про позитивний або негативний вплив господарської діяльності людини на природу там, де ти живеш.
2. Обговори у класі, як це позначається на здоров'ї людей.
3. Назви основні природні чинники здоров'я.
4. Обговори у класі свій досвід використання природних компонентів для зміцнення здоров'я.

Життєва ситуація

Обговори у класі життєву ситуацію. Запропонуй свій варіант її розв'язання.

Дядько Дмитро викинув у річку, в якій купаються діти, мертву курку.

§ 3. Клімат і здоров'я

Люди пристосувалися до життя в неоднакових природних умовах, у різних місцях усіх континентів нашої планети, де є різний клімат.

Клімат – це багаторічний режим погоди, властивий тому чи іншому місцю на Землі. Він формується під впливом сонячної радіації, вітрів, рельєфу земної поверхні тощо.

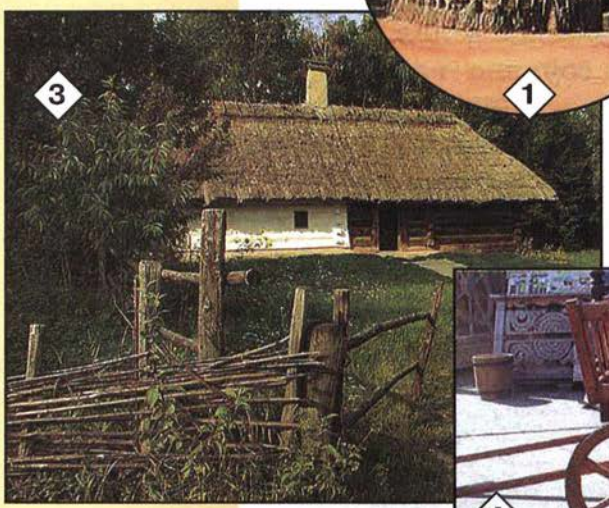
На території України спостерігається помірний клімат, на південному березі Криму – субтропічний. На сході відчувається зростання континентальності клімату, тому там дещо суворіша зима і спекотніше літо. У Карпатах і Криму існує вертикальна зміна клімату: у горах пізніше настає весна і раніше – осінь, зима більш сніжна. На узбережжях морів клімат м'якший. В Україні дуже сонячно влітку і досить сонячно взимку. Достатню кількість дощів приносять із собою вітри з Атлантики – циклони, але часом досить суху погоду спричиняють і антициклони з Азії. Докладніше про це ти дізнаєшся на уроках географії.

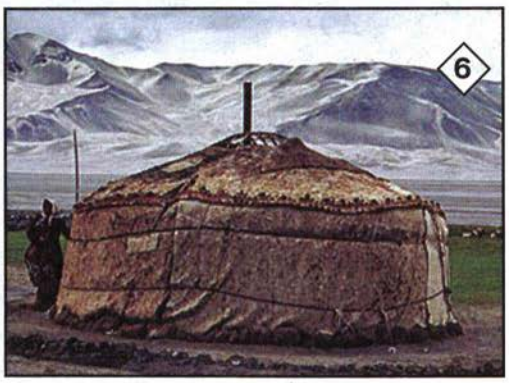
1. Осінь у Карпатах
2. Берег Чорного моря поблизу Одеси влітку

Щоб пристосуватися до різних кліматичних умов, люди будують зручні житла, шиють відповідні одяг і взуття, конструюють засоби пересування. Усе це має різний вигляд, неоднакове призначення, виготовляється з різноманітних матеріалів. Люди виробляють це так, щоб завжди почуватися комфортно.

Українці здавна вміло пристосовуються до кліматичних умов: вони будують такі житла, в яких улітку прохолодно, а взимку – тепло.

1. Житло папуасів
2. Висотний будинок
3. Українська хата
4. Віз
5. Рикша
6. Юрта





Український національний одяг не лише гарний, самобутній, але, передусім, зручний. У ньому чоловіки, жінки і діти добре почувалися за будь-якої погоди, в усіх кліматичних зонах України. Для його виготовлення використовували природні матеріали, які добре утримували або пропускали тепло, захищали від води й вітру.

Тепер усі носять сучасний одяг, але під час його виготовлення враховується також досвід пращурів.

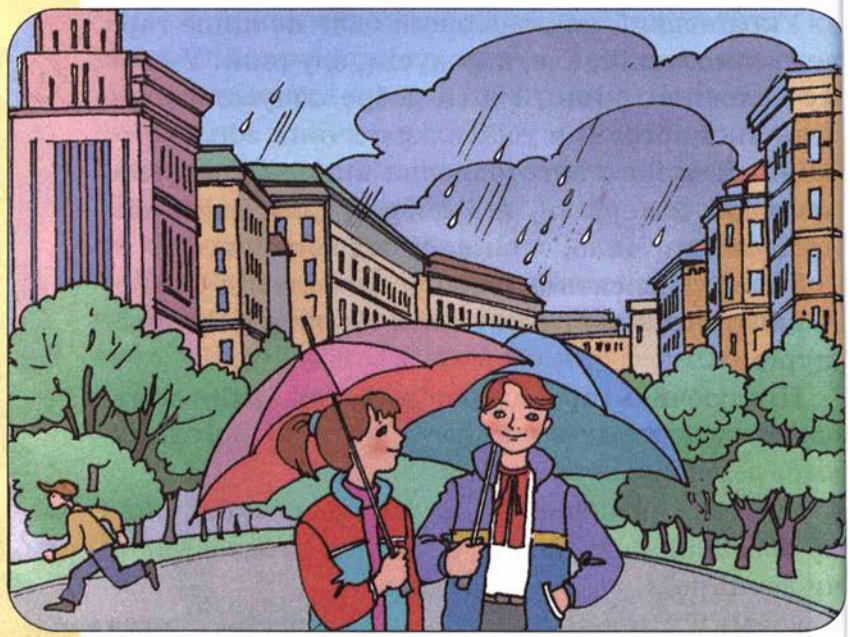
Піклуючись про здоров'я, люди добирають одяг з урахуванням кліматичних та погодних умов за певними правилами. А саме:

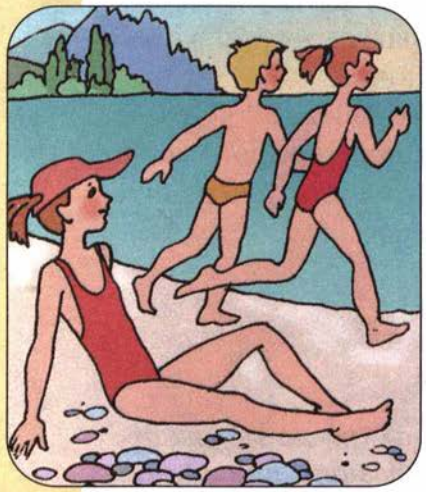
- за теплої чи спекотної погоди надягають білизну з бавовняної тканини, а взимку – з бавовняної чи вовняної;
- узимку й прохолодної осені чи весни одягаються за принципом «цибулі»; влітку і пізньої весни чи ранньої осені вибирають легкий вільний одяг із натуральних тканин;
- у холодну пору року носять головний убір;
- вибирають зручне взуття відповідно до сезону;
- спортивне взуття взувають лише для занять спортом, у походах чи на відпочинку.

Національний одяг українців:
1. Південна Україна
2. Закарпаття
3. Полісся

Пам'ятай

- *Під час тривалого перебування на морозі або в холодній воді можна відморозити пальці, ніс, щоки, вуха.*
- *При високій температурі надворі або у приміщенні може статися тепловий удар.*
- *Якщо ти правильно добираєш одяг і взуття, будеш веселим і здоровим у морозну зиму, спекотне літо, дощову осінь та прохолодну весну.*
- *Здоров'я людини залежить від стану навколишнього середовища, його кліматичних особливостей.*
- *Поліпшуючи умови життя, необхідно оберігати й шанувати природу.*





? Завдання

1. Що називають кліматом? Прочитай у підручнику.
2. Який клімат переважає на території України?
3. Розкажи, як ти одягаєшся в різні пори року. Чому саме так?
4. Чи додержуєш ти правил добору одягу? Доповни запропонований перелік (с. 19).
5. Розглянь малюнки. Разом з однокласниками обговоріть правила добору одягу відповідно до погоди. Які з них ви виконуєте, а які – ні? Чому?

Практична робота № 1

Добір одягу відповідно до сезону і погоди

1. Обговори ситуації 1– 3 з сусідом по парті.
2. Що ти порадиш своїм одноліткам?
3. Запиши ці поради та їх обґрунтування в зошит.

Життєві ситуації

1. Наталя має йти на день народження до своєї найкращої подруги, яка живе дуже далеко. Дівчина не зможе зайти додому переодягтися, а їй хочеться бути гарно вбраною. Вранці вона почула прогноз погоди, який попереджує про різке зниження температури та дощ зі снігом. Наталя не може вибрати одяг і взуття. Мама їй радить неодмінно надіти теплі колготки, довгу куртку з каптуром і взути чобітки. Дівчині хочеться вбратися в улюблений світлий плащ, тоненькі колготки і черевички.

2. Дощового травня Сашко збирається в похід. Він у роздумах, що ж узяти із собою: на неділю, день походу, за прогнозом погоди передбачається ясне небо. Хлопець підібрав: теплу куртку, легку куртку, плетену шапочку, шкіряну кепку, легкі спортивні черевики, кросівки, теплі вовняні шкарпетки, бавовняні шкарпетки, теплий спортивний костюм, легкий спортивний костюм, вовняний светр, футболку з довгими рукавами, майку, труси із синтетичного матеріалу і бавовняні, парасольку.

3. Однокласники Віталій та Сергій щодня – влітку і взимку – ходять у кросівках. Вони кажуть, що так зручно і сучасно, а черевики – це не модно, та ще їх потрібно чистити.

Дослідницький проект

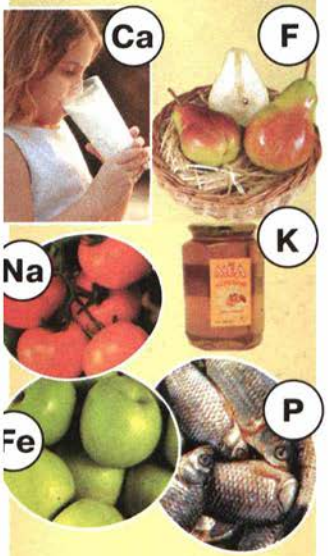
Самостійно чи разом з однокласниками визнач стан навколишнього природного середовища у твоєму селі, селищі чи місті (див. табл. 1). Обговори результати своїх досліджень з батьками, у класі, з друзями.

Таблиця 1

Рівень стану забруднення навколишнього природного середовища

Нульовий	Відсутність забруднення природного середовища і порушень стану здоров'я населення
Низький	Помітні зміни в природному середовищі. Навколишнє природне середовище задовільне для існування людини
Середній	Істотні зміни в природному середовищі. Здоров'я населення помітно погіршилось під впливом несприятливих умов навколишнього середовища
Високий	Використання ґрунтів для виробництва продовольчої продукції неможливе. Суттєве зниження стану здоров'я населення
Катастрофічний	Продуктивність ґрунтів нульова. Навколишнє природне середовище небезпечне для здоров'я й існування людини

Для допитливих

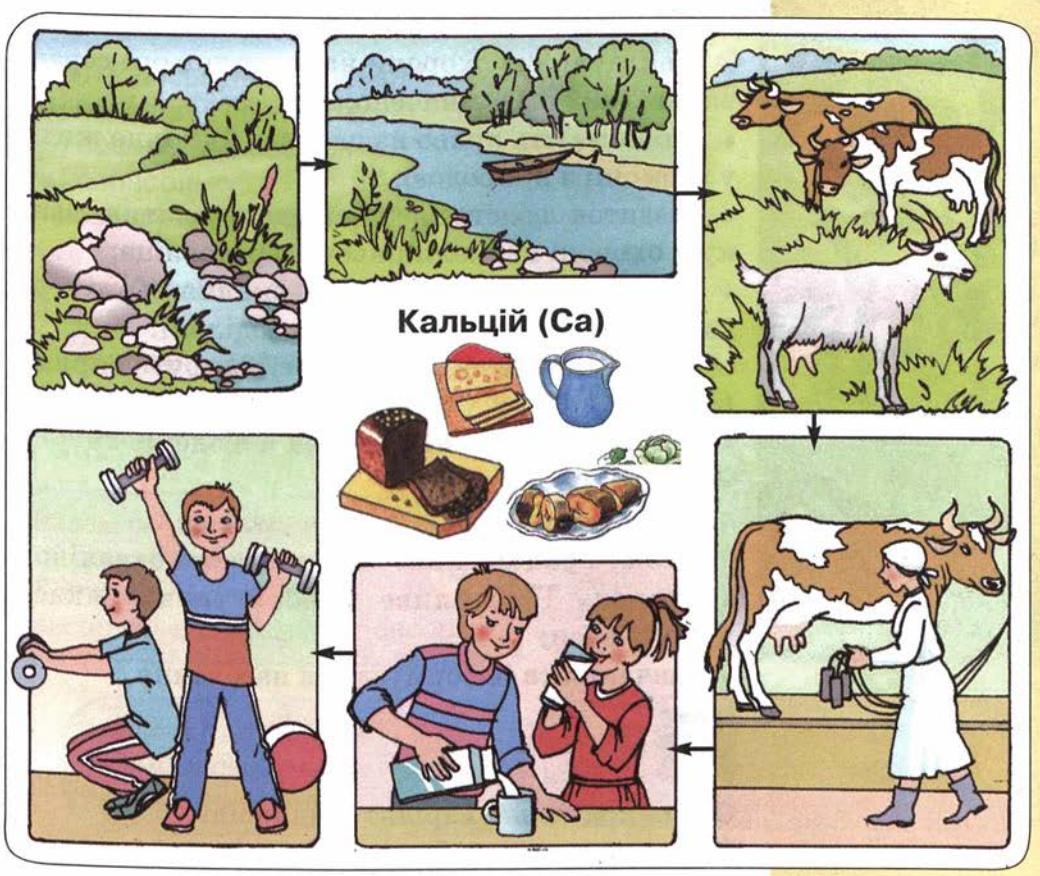


◆ Для чого людині потрібні мінеральні речовини?

- **Кальцій (Ca):** бере участь у формуванні скелета, є основою твердих тканин зубів, дуже важливий для зсідання крові.
- **Фтор (Флуор, F):** бере участь у формуванні кісток та зубів.
- **Натрій (Na):** важливий для обміну речовин в організмі.
- **Калій (K):** бере участь у забезпеченні діяльності органів кровообігу, в обміні речовин у клітині.
- **Залізо (Ферум, Fe):** сприяє процесам кровотворення.
- **Фосфор (P):** необхідний для забезпечення організму енергією, нормального розвитку і функціонування мозку.

- **Магній (Mg):** необхідний для функціонування скелетних м'язів.
- **Іод (I):** важливий для роботи щитовидної залози.
- **Цинк (Zn):** потрібний для формування кісток і зубів.

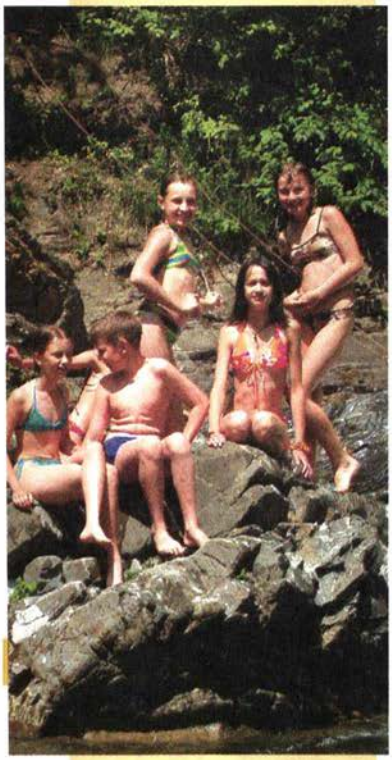
Надходження кальцію в організм людини



◆ Людину скрізь супроводжує шум. Рівень шуму вимірюють у децибелах (**дБ**). Шкідливим для слуху вважається рівень шуму понад 80 дБ. Для порівняння: шум листя і морського прибою становить 20–30 дБ, шум вуличного транспорту коливається в межах 80–100 дБ, а голосна музика – до 120 дБ. Такий рівень шуму буває при зльоті літака та на дискотеці.

Захистити себе й інших від шуму можна, якщо:

- не вмикати голосно радіо, телевізор, магнітофон;
- уникати занадто шумних місць, не виходити без потреби на вулицю в години пік;
- не зловживати прослуховуванням голосної музики через навушники;
- не шуміти пізно ввечері і вночі;
- завісити вікна товстими шторами, оббити двері, на підлогу постелити килим.



◆ Декларацією охорони навколишнього середовища (1992 р.) визначено, що:

- люди мають право на здорове й плідне життя у гармонії з природою;
- розвиток людства не повинен шкодити розвитку й охороні навколишнього середовища;
- світ, розвиток і охорона навколишнього середовища взаємопов'язані й нероздільні.

Поведінка людини у XXI ст. має бути спрямована на:

- захист і поліпшення здоров'я людей;
- захист атмосфери;
- раціональне користування угіддями;
- захист і раціональне використання океанів;
- охорону і дбайливе використання запасів прісної води;
- навчання та інформування населення.

Перевір себе

Обери правильні варіанти відповіді.

1. Для природи особливо шкідливі:
   а) вирубування лісів;
   б) полювання на диких тварин;
   в) розведення багаття в лісі;
   г) збирання грибів.

2. На здоров'я людини негативно впливає:
   а) забруднення повітря вихлопними газами;
   б) забруднення водойм хімічними речовинами;
   в) очищення підприємствами використаної води;
   г) будівництво вітрових електростанцій.

3. Природні компоненти збереження і зміцнення здоров'я:
а) повітря, вода, ґрунт;
б) сонце, повітря, вода, ґрунт;
в) сонце, мінеральна вода, повітря, їжа, ґрунт;
г) вода, повітря, їжа, сонце.

4. Узимку щоденно слід взувати:
а) кросівки;
б) черевики;
в) чобітки;
г) валянки.

5. Улітку досвідчений турист у похід не візьме:
а) бавовняні шкарпетки;
б) вовняні шкарпетки;
в) парасольку;
г) бавовняну футболку.

Сходинки успіху

Прочитай. Зазнач номери «прямокутників-сходинок», що, на твою думку, ведуть до успіху. Запиши в зошит. Обґрунтуй свій вибір.

Разом приберемо двір (7)

Разом розробимо план дій з облаштування двору. Визначимо конкретних виконавців, знайдемо спонсорів (6)

Сам щодня збиратиму сміття біля під'їзду (3)

На дошці оголошень розміщу пропозицію про прибирання двору (4)

На зборах усіх сусідів – підлітків і старших – обговоримо, що треба зробити, аби двір став охайним і безпечним (2)

Разом виконаємо увесь план – приберемо двір, посадимо дерева, упорядкуємо дитячий куточок, облаштуємо майданчик для гри в баскетбол (8)

На дверях під'їзду розміщу оголошення з веселими пропозиціями прибрати двір (5)

Хочу змінити свій двір (1)

Фізична складова здоров'я

2

Ти дізнаєшся про:

- *ознаки фізичного розвитку підлітків*
- *вимоги до харчування*
- *особливості особистої гігієни*
- *предмети і засоби особистої гігієни*

Ти навчишся:

- *визначати рівень свого фізичного розвитку*
- *правильно харчуватися*
- *виконувати правила особистої гігієни*

§ 4. Розвиток підлітків

У житті кожної дитини настає період розвитку, який називається *підлітковим*. Він надзвичайно складний, адже є перехідним від дитини до дорослої людини.

У підлітковому віці починається бурхливий фізичний розвиток, зумовлений статевим дозріванням. Це відбувається внаслідок діяльності ендокринної системи. Ендокринні залози виробляють спеціальні речовини – гормони. Разом із нервовою системою вони регулюють ріст, обмін речовин, статевий розвиток тощо. Недостатня або надмірна кількість гормонів може спричинити захворювання.

СЛОВНИЧОК

Ендокринний – від грецьких слів «всередині» та «виділяю» – пов'язаний із залозами внутрішньої секреції.

Гормони – від грецького слова «рухати» – речовини, що їх виділяють ендокринні залози.

«Прокидаються» ендокринні залози в 11–12 років. Ендокринна система активно виробляє статеві гормони: у хлопців – свої, у дівчат – свої. Під дією гормонів в організмі підлітків відбуваються зміни. Дівчата і хлопці починають швидко рости, часом дуже нерівномірно. Кінцівки стають довшими, розвиваються скелет і м'язи, змінюється фігура.

ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Значний «стрибок» росту відбувається саме в період статевого дозрівання: в одних – у 12 років, а в інших – у 14–15 років. Тому низькорослі підлітки наздоганяють однолітків аж перед закінченням школи.

Прискорений фізичний розвиток називається акселерацією.

СЛОВНИЧОК

Акселерація – від латинського слова «прискорення» – прискорений фізичний розвиток дітей і молоді.

ФАКТИ

- *У дівчат найважливішою ознакою статевого дозрівання є поява менструацій (місячних). Якщо у дівчини з'явилися перші місячні, вона може завагітніти.*
- *У хлопців однією з ознак статевого дозрівання є напруження статевого члена (ерекція), а згодом – полюції (мимовільне й переважно нічне виділення сперми).*
- *Під дією гормонів у дівчат і хлопців виростає волосся під пахвами, у ділянках статевих органів.*

Якщо зміни в організмі підлітків відбуваються належним чином, кажуть, що хлопець чи дівчина розвивається фізично гармонійно. Це можна визначити за показниками зросту і маси тіла (див. табл. 2, с. 32).

Підлітковий вік – відповідальний період. Потрібно регулярно відвідувати лікаря, який оцінить твій розвиток і дасть необхідні рекомендації щодо збереження здоров'я.

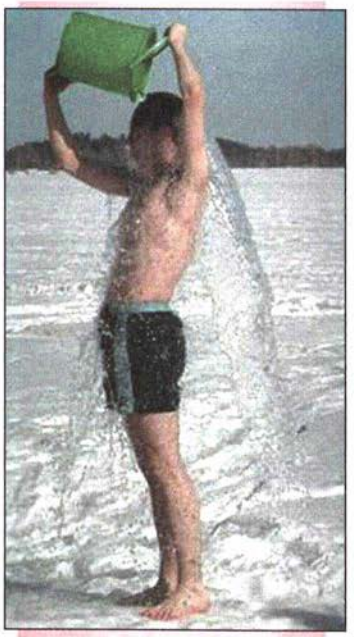
Пам'ятай

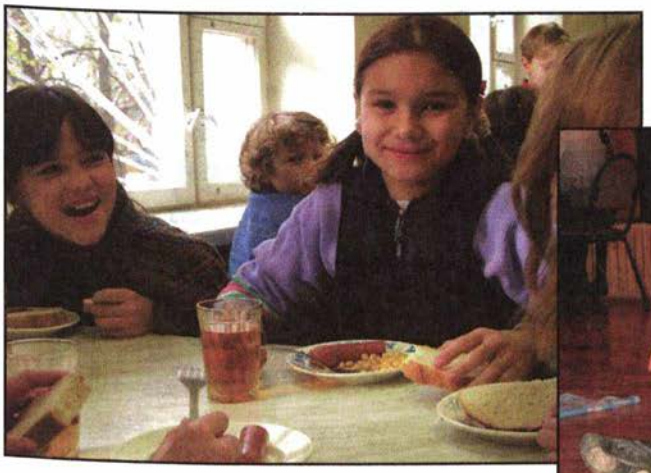
Ознаки статевого дозрівання у кожного підлітка з'являються індивідуально. Тому не слід засмучуватись, якщо в когось ознаки статевої зрілості ще відсутні.

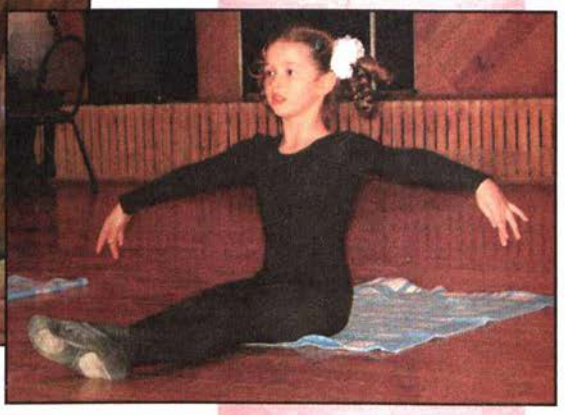
Розвиток і статеве дозрівання пов'язані зі значним навантаженням на організм підлітків. Часом вони скаржаться на біль у серці, суглобах ніг, рук, головний біль. Це можуть бути ознаки росту. Але дізнатися про це можна лише у лікаря. Він порадить, що слід робити.

Щоб добре розвиватися, щоденно виконуй правила здорового способу життя:

- дотримуйся розпорядку дня;
- вживай корисну для здоров'я їжу;
- виконуй фізичні вправи, займайся спортом;
- загартовуйся;
- чергуй фізичні навантаження і відпочинок;
- не перевтомлюйся, гуляй на свіжому повітрі;
- будь веселим, привітним до людей;
- визнач мету в житті, намагайся невтомно йти до неї.







ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

- *Середній зріст відомих людству геніїв дорівнює 165 см.*
- *Більшість визначних полководців, мислителів, художників і поетів були низькими на зріст.*
- *Зріст довгожителів, як правило, нижчий за середній.*
- *Люди середнього зросту витриваліші.*

У підлітковому віці дівчата і хлопці іноді стають дратівливими, збудливими. Настрій може коливатися від дуже веселого до поганого, пригніченого, слізливого. Про ці особливості тобі слід знати і вчитися контролювати свої емоції, почуття, поведінку.

Пам'ятай

Сила м'язів збільшується від систематичної ранкової гімнастики й фізичних вправ. Розвиток м'язів залежить від частоти повторення рухів і правильного розподілу навантаження на різні групи м'язів.

Лікар радить

- **Вправи з гантелями виконуй під керівництвом тренера, вчителя фізкультури.**

Завдання

1. Назви основні ознаки перехідного періоду у дівчат і хлопців.
2. Якщо ти часто дратуєшся і тобі хочеться плакати, обговори це зі старшими.
3. З поданого переліку випиши у зошит ті обставини або чинники, які ти можеш змінити. Обґрунтуй свій вибір.

Харчування, поведінка, фізична активність, поява вугрів на обличчі, чистота тіла, стосунки з однолітками, батьками та дорослими, тривалість сну, початок підліткового періоду, зріст, маса тіла.

4. Оціни свій фізичний розвиток (від 1 до 12 балів).

Життєві ситуації

Прочитай і обговори життєві ситуації.

1. Після літніх канікул хлопці мірялися, хто на скільки підріс. Петро виявився найнижчим. Однокласники почали глузувати з нього.

Що ти порадиш Петрові? Чи мають рацію хлопці?

2. В Оленки на щоках і чолі з'явилися вугрі. Дівчина дуже соромиться цього. Учні придумали для неї образливе прізвисько.

Як ти розрадиш Оленку? Що ти думаєш про її однокласників? Як вчинив би ти у такій ситуації?

Практична робота № 2

Визначення рівня фізичного розвитку

1. Виміряй свої зріст і масу тіла. Запиши їх у зошит.
2. Порівняй здобуті дані з наведеними в таблиці 2.
3. Запиши висновок про свій фізичний розвиток.
4. Визнач, консультації яких фахівців, на твою думку, тобі потрібні.
5. Обговори результати практичної роботи з батьками, вчителем фізкультури чи тренером.

Таблиця 2

Показники зросту і маси тіла хлопців і дівчат 11–13 років

Вік	Хлопці		Дівчата	
	зріст, см	маса тіла, кг	зріст, см	маса тіла, кг
11 років	128–161	26–55	130–160	25–52
12 років	130–173	29–61	134–171	26–64
13 років	140–178	31–70	143–173	30–72

Для допитливих

◆ Підлітковий вік пов'язаний з різноманітними змінами.

Тільки для дівчат

1. *Початок менструацій, які проходять щомісяця.*

Встановлення регулярності місячних у дівчини важливе для народження здорової дитини в майбутньому. Під час менструації спостерігаються кров'янисті виділення, які тривають 3–6 днів. Іноді вони супроводжуються болем. Тому самопочуття під час менструації може бути поганим: дівчата стають вразливими та дратівливими. Після місячних стан нормалізується.

2. *Ріст молочних залоз, формування фігури за жіночим типом.*

У дівчини збільшуються груди, ширшим стає таз. Часто дівчат турбує проблема гарної фігури. Вузька талія, красиві груди, довгі ноги – мрія багатьох дівчат! Та в різні часи модними були і повні жінки, і невеликого або високого зросту, і худенькі, з великими чи маленькими грудьми тощо.

Пам'ятай

Краса – не лише струнка фігура, довгі ноги і правильні риси обличчя. Душевне багатство, розум, доброта, почуття гумору надають дівчині чарівності і привабливості.

Нині всі дівчата хочуть бути високими, мати розміри 90–60–90. Одначе не всі стануть моделями.

У підлітковому віці дівчина ще росте. Завершується формування фігури приблизно до 17–20 років. Займаючись фізкультурою, можна розвиватися гармонійно.

3. *Ріст волосся під пахвами, на лобку (ділянка навколо статевих органів).* Часом посилюється ріст волосся на ногах і руках.

4. *Висипання на шкірі.* Підлітковий вік у дівчат іноді супроводжується висипанням вугрів на шкірі обличчя, деколи на спині чи руках. Це пов'язано з перебудовою організму. Дівчат це дуже хвилює. Слід пам'ятати, що вугрі – тимчасове явище. Коли закінчиться статеве дозрівання, вони зникнуть. Щоб не було ускладнень, необхідно додержувати правил особистої гігієни. Важливо, щоб шкіра обличчя і тіла була завжди чистою.

Має значення також правильне харчування. Це ще й важлива умова збереження здоров'я.

Тільки для хлопців

Які ж несподіванки «дарує» підлітковий вік хлопцям?

1. У хлопців, як і у дівчат, у період статевого дозрівання відбувається ріст *волосся на лобку і під пахвами.*

2. *Формується гортань.* Стає помітним кадик.

3. *Змінюється голос.*

4. *На обличчі починає рости волосся.* Спершу над верхньою губою з'являються окремі волосини. Згодом волосся пробивається на щоках і під нижньою губою. Часом з'являються вугрі.

5. *Одночасно ростуть яєчка і статевий член.* Вважають, що до 17–21 років, коли завершується ріст скелета, завершується й статеве дозрівання юнака. Це іноді спроводжується так званими мокрими снами – полюціями. Вони найчастіше бувають уночі, на світанку. Ерекція (збудження) статевого члена відбувається ми-

мовільно, тому має сприйматися підлітком як цілком нормальне явище.

Підлітки прагнуть мати кращий вигляд. Ти часто порівнюєш себе зі своїми ровесниками або кумирами: кінозірками, фотомоделями, відомими співаками, видатними спортсменами тощо. Але зміни, які відбуваються у твоєму організмі, індивідуальні, а ти – унікальний, неповторний і можеш розвивати свої здібності, змінювати зовнішність.

Лікар радить

Той, хто хоче трохи підрости й стати вправнішим, витривалішим, може скористатися комплексом спеціальних вправ (за В. Лонським), проконсультувавшись попередньо з учителем фізкультури та лікарем.

1. Легкий біг 5–7 хв.

2. Вправи на гнучкість 18–20 хв (шпагати, місточки, махи).

3. Вис на перекладині, вільно розслабивши тіло; 2 підходи по 20 с.

4. Стрибки 60–70 разів зі спробою дістати високо розміщений предмет. Із них 2 серії по 10 стрибків, відштовхуючись двома ногами, і 2 серії по 10 стрибків, відштовхуючись однією ногою. Інтервал між стрибками 5–8 с, а між серіями – 4–5 с (відштовхуватися слід якомога сильніше).

5. На вулиці підйом угору завдовжки 20–30 м та, набираючи швидкість, спуск униз бігом (повторити 3–4 рази).

6. 2–3 рази на тиждень плавати в басейні, максимально витягуючи руки і ноги.

7. Грати в баскетбол 3–4 рази на тиждень, намагаючись більше стрибати.

Виконувати комплекс вправ можна за таких умов:

- проконсультуватися у лікаря;
- налаштуватися на тривалу роботу;
- виконувати розпорядок дня;
- правильно харчуватися;
- дбати про щоденні фізичні навантаження;
- обов'язково загартовуватися;
- відмовитися від шкідливих звичок.

Сходинки успіху

Прочитай. Зазнач номери «прямокутників-сходинок», що, на твою думку, ведуть до успіху. Запиши в зошит. Обґрунтуй свій вибір.

Щодня робитиму ранкову гімнастику (4)

Буду «качатися» з гантелями (6)

Щодня вживатиму по 3 драже полівітамінів (2)

Звернуся до батьків, лікаря та вчителя фізкультури за порадою (3)

Через 2 місяці зроблю перерву (5)

Виконуватиму план загартовування, харчування, режим дня, комплекс фізичних вправ (7)

Робитиму додаткові вправи; вживатиму по 4 драже полівітамінів на день (10)

Попрошу підтримки старшого брата або тата, коли буде несила робити ранкову гімнастику (8)

Перевірю стан здоров'я у лікаря. Попрошу вчителя фізкультури допомогти розробити план подальших дій (9)

Хочу стати сильнішим! (1)

§ 5. Харчування підлітків

Ти вже знаєш, що підлітки швидко ростуть; вони рухливі, активні, емоційні. Тому в підлітковому віці потрібно багато енергії. Вона надходить в організм із продуктами харчування. Їжа є своєрідним «пальним».

Енергія, що вивільняється під час травлення, дає можливість активно жити. Її вимірюють у калоріях (скорочено кал) або кілокалоріях (скорочено ккал, 1 ккал = 1000 кал). Кількість калорій, що міститься у продуктах,– це їхня калорійність.

ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

- *Людина росте від народження до 25 років.*
- *Ріст у дитинстві настільки швидкий, що коли дитині виповнюється рік, її мозок становить 75 % маси мозку дорослого. Від 6 до 10 років швидше збільшується маса тіла, ніж зріст.*

Коли починається «ривок» росту (зазвичай у віці 9,5 років для дівчат і 11,5 – для хлопців), діти виростають приблизно на 29 см. Відбувається також збільшення маси тіла вдвічі.

СЛОВНИЧОК

Калорія – від латинського слова «тепло» – одиниця вимірювання кількості енергії.

За хвилину підліток витрачає під час:

- відповіді у класі 2–3 ккал;
- плавання 8–10 ккал;
- гімнастики 10–20 ккал;
- бігу 10 ккал;
- ходьби сходами вгору 14 ккал.

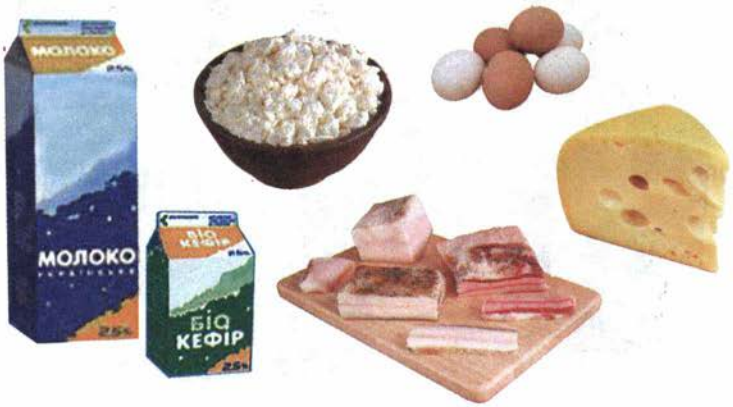
Людині на два дні достатньо 0,5 кг жиру, що відповідає 3500 ккал. Коли людина задовольняє

свої потреби в енергії, будь-який надлишок калорій відкладається як жирові резерви.

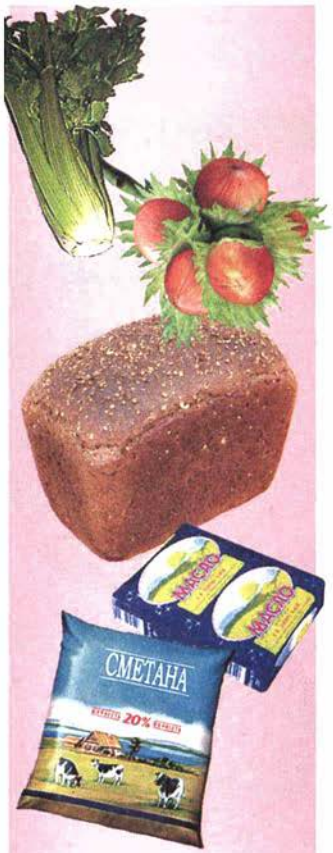
ФАКТИ

- *Під час розщеплення 1г білків організм отримує 4,1 ккал, 1г жирів – 9,3 ккал, 1г вуглеводів – 4,3 ккал.*

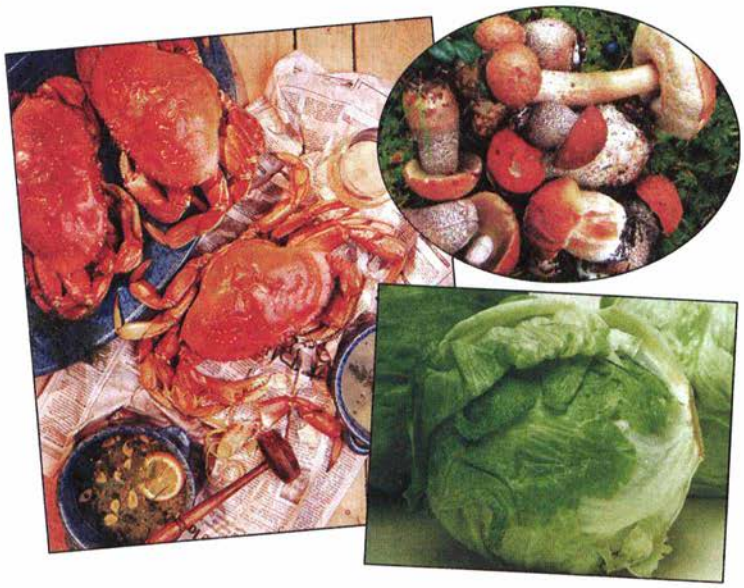
Здоров'я великою мірою залежить від правильного харчування та доцільного вибору продуктів. Наприклад, оскільки волосся на 98 % складається з *білків*, то продукти, багаті на білки, поліпшують його стан.



Людина з гарною усмішкою – приваблива. Щоб зуби були здоровими, їх регулярно чистять. Корисні також продукти харчування, що діють як «зубні щітки». Хрумкі й поживні морква, селера та яблука очищають зуби, попереджуючи утворення нальоту, що призводить до псування зубів. *Вітаміни*, що містяться у фруктах і овочах, зміцнюють зуби і ясна.



Струнка постава не тільки прикрашає людину, вона ще й одна з умов міцного здоров'я. Важливим для правильної постави є вживання достатньої кількості продуктів, багатих на *кальцій, фосфор, фтор*. Вони впливають на стан кісток, сприяючи їхньому росту і зміцненню.



Не варто також забувати про значення чистої питної води. Без неї не відбувається жоден процес в організмі. Під час випаровування води з потом регулюється температура тіла.

Вода потрібна і для дихання, адже легені мають зволожуватися для вдиху і видиху. При кожному видиху вода випаровується. Це можна, до речі, побачити, видихнувши на скло чи дзеркало.

Людина має вживати до 2,5 л води на день. Вода є й у їжі. Наприклад, склянка молока містить 87 % води, скибка хліба – 36 %. При надмірній масі тіла, важкій фізичній роботі, фізичних навантаженнях треба пити більше води.

Якщо ти дбаєш про своє здоров'я, ретельно вибирай їжу. Вона має бути багатою на поживні речовини. Ти знаєш, що іноді їжа буває некорисною. Це здебільшого продукти з малим вмістом

поживних речовин, з консервантами, штучними барвниками, ароматизаторами тощо.

ФАКТИ

- *Підліток потребує на 0,5 кг більше поживних речовин, ніж дорослий. Здоровій дитині 11–13 років необхідно приблизно 2500 ккал на день для забезпечення організму енергією, тобто стільки ж, скільки й 50-річній людині. Дівчинці потрібно на день приблизно на 400 ккал більше, ніж її 35-річній мамі.*
- *Щоденна добова потреба підлітків 11–13 років у білках – 90–100 г, жирах – 90–100 г, вуглеводах – 380–400 г. Загалом протягом дня потрібно вживати: 4–5 скибочок хліба, 150–200 г каші чи вермішелі; 3–4 яблука чи інших фруктів, 2 склянки соку, 350–500 г салату, 200 г картоплі; склянку молока, по 50 г масла і сиру, 200 г кефіру чи йогурту; по 50–100 г м'яса чи риби; 1–2 яйця, 125 г квасолі чи гороху.*

При інтенсивних фізичних навантаженнях організм підлітків потребує калорійнішого харчування. Тому 11–13-річні діти мають з'їдати за цих умов на 20 % більше, ніж звичайно.

Щоб активно жити і зберігати здоров'я, треба правильно харчуватися.

ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

За 70 років життя людина споживає приблизно 50–52 т води, 10 т вуглеводів, 2,5 т білків і 200–300 кг мінеральних речовин.

Їжа має містити достатню кількість вітамінів, мінеральних солей та мікроелементів. У мільйонних частках грама людині необхідні хром, селен, цинк, марганець та інші мікроелементи. Дещо більше – 0,2 мг – людині на день потрібно йоду, що за 70 років життя становить лише 5 г. Проте його нестача – йододефіцит – уповільнює ріст, спричиняє порушення розумового і психічного розвитку, зміни серцево-судинної системи, загальне відставання у розвитку дитини.

Нестача йоду може призвести до захворювання щитовидної залози. Тому необхідно вживати йодовану сіль, морську рибу, морську капусту та інші *морепродукти*.

Для збереження здоров'я людині слід добирати їжу з урахуванням віку, статі, життєвої активності. Харчування, що відповідає індивідуальним потребам, називається ***адекватним***.

СЛОВНИЧОК

Адекватний – від латинських слів «прирівняний», «рівноцінний» – рівний, тотожний, відповідний.

- **Правила адекватного харчування.**

1. Їж 3–4 рази на день, у певні години, не частіше, ніж через 3–4 год.

2. Пережовуй їжу повільно і ретельно.

3. Ввечері не пий міцного чаю, кави.

4. Цукор заміни медом, ягодами, фруктами.

5. Їж якомога менше білого хліба, а більше – житнього.

6. Уникай надто жирної їжі.

7. Не досолюй страв.

8. Воду пий невеликими ковтками.

9. Вживай свіжі, теплі страви.

Пам'ятай

Додержуючи правил адекватного харчування, ти надовго збережеш своє здоров'я.

Завдання

1. Розкажи, що треба їсти, щоб гарними були:
   а) волосся;
   б) зуби;
   в) постава.
2. Розкажи про значення для здоров'я чистої питної води.
3. Чому необхідно вживати продукти, що містять йод?
4. Поясни, чому під час фізичного навантаження харчування підлітків має бути калорійнішим.
5. Чому підліткам потрібно правильно харчуватися?
6. Поясни, як ти розумієш вислів *адекватне харчування*.
7. Прочитай твердження.

   Кількість енергії, яка надходить до організму з їжею, має відповідати її витратам.

   Як ти його розумієш?
8. Як у твоїй сім'ї дбають про корисну їжу?

Життєва ситуація

Діти з Калинівської школи приїхали до Києва на екскурсію. На обід учителька запропонувала учням: перекусити у «Макдональдсі» чізбургерами і картоплею-фрі чи піти до вареничної. Думки розділилися.

Що ти порадиш дітям? Як їм вибрати корисну для здоров'я їжу?

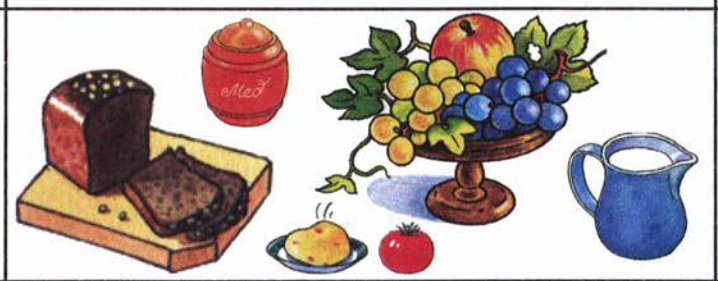
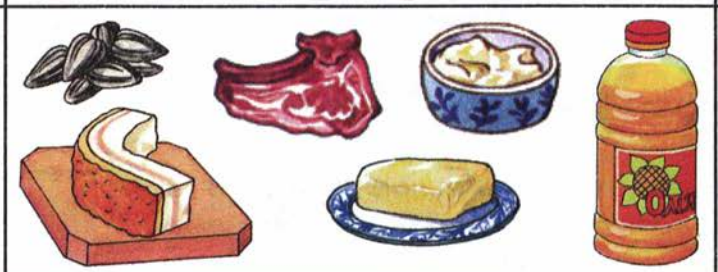
Практична робота № 3

Визначення калорійності щоденного харчування

1. Користуючись таблицями 3– 5, визнач:
   - кількість харчових продуктів, які ти маєш з'їсти протягом дня;
   - кількість харчових продуктів, які ти маєш з'їсти, якщо береш участь у спортивних змаганнях;
   - кількість харчових продуктів, які ти можеш з'їсти, коли впродовж дня мало рухаєшся.
2. Запиши висновок у зошит. Обговори з батьками здобуті результати.

Таблиця 3

Добова потреба у білках, жирах і вуглеводах для підлітків 11–13 років (у грамах)

Білки		90–100
Вуглеводи		380–400
Жири		90–100

Таблиця 4

Калорійність продуктів харчування (на 100 г у ккал)

Продукти	Калорійність	Продукти	Калорійність
Огірки	15	Молоко (3,5% жирності)	66
Капуста	24	Сир твердий	306
Морква	41	Морозиво	226
Яблука	57	Курятина	124
Картопля	110	Свіжа риба	106
Рис	354	Сардельки	182
Цукор	380	Масло вершкове	732
Шоколад	531	Сало	895
Хліб	300	Олія	869
Кефір	130	Свинина	152

Таблиця 5

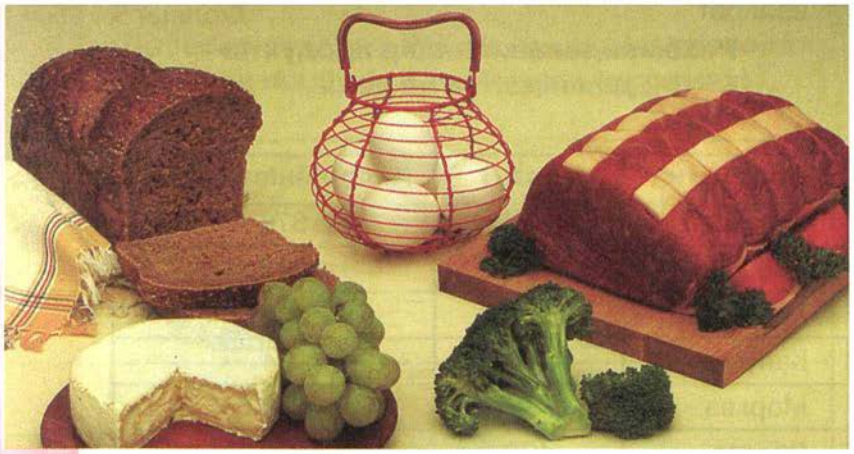
Рекомендований набір продуктів для підлітка на день

Продукти	Маса, г	Калорійність, ккал
Курятина	300	372
Риба	200	212
Картопля	200	220
Капуста	100	24
Морква	50	20,5
Яблука	400	228
Мед	50	200
Хліб	150	450
Сало	50	447,5
Масло	50	366
Молоко	300	200
Усього	1850	2740

Для допитливих

◆ ***Кальцій*** необхідний для життєдіяльності організму людини. Потреба в кальції має задовольнятися впродовж усього життя. До складу кісток скелета людини входить кальцій. Незначна кількість кальцію міститься у крові і допомагає нормальному її зсіданню. Він також дуже важливий для роботи м'язів, нервів та серця. Оскільки в організмі кальцій не виробляється, необхідно щодня їсти багаті на кальцій продукти харчування. Особливо важливий він для розвитку кісток у період активного росту. У підлітків потреба в кальції зростає. Їжа, багата на кальцій, та регулярні вправи сприяють міцності кісток.

Засвоєнню кальцію шкодять вживання алкоголю та куріння.



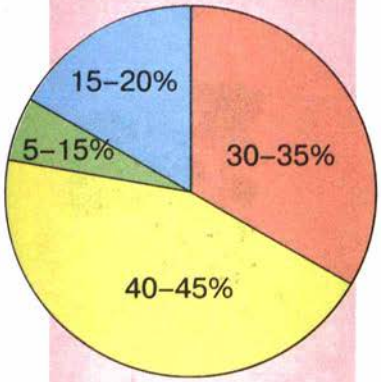
Поради підліткам щодо харчування

1. Добова потреба підлітка – 52–75 ккал на 1 кг маси тіла.

2. Харчуватися потрібно регулярно, тобто дотримуватися режиму харчування – їсти в один і той самий час. Це сприяє нормальній роботі травного тракту і засвоєнню поживних речовин.

3. Підліткам необхідно їсти 3–4 (5) рази на день, через 3–4 години.

4. Усю їжу, яку з'їдає підліток за день (100 %), слід розподілити так:



- сніданок – 30–35 % (його можна поділити на перший і другий сніданки);
- обід – 40–45 %;
- підвечірок – 5–15 %;
- вечеря – 15–20 %.

5. Треба пам'ятати про правильне співвідношення в їжі білків, жирів і вуглеводів. Щодня у раціоні підлітка має бути одна частина білків, одна частина жирів, 4 частини вуглеводів. При фізичних навантаженнях – 1 : 1 : 6.

6. Розпорядок харчування підлітка може бути індивідуальним, залежно від умов життя, режиму дня, стану здоров'я, фізичної активності. Можна орієнтуватися на такий:

- сніданок – 7.30–8.00;
- другий сніданок – 11.00–11.30 (у школі на великій перерві);
- обід – 14.00–15.00;

- підвечірок – 17.00–17.30;
- вечеря – 19.30–20.00 (вечеряти за 2год до сну).

7. Денний харчовий раціон підлітка залежить від багатьох причин: достатку сім'ї, стану здоров'я, режиму навчання та інших навантажень, пори року та ін. Індивідуальні рекомендації у такому випадку може надати спеціаліст з харчування – дієтолог.

Сходинки успіху

Прочитай. Зазнач номери «прямокутників-сходинок», що, на твою думку, ведуть до успіху. Запиши в зошит. Обґрунтуй свій вибір.

Не питиму щодня кока-колу (8)

На сніданок, обід, підвечірок і вечерю вибиратиму продукти з чотирьох груп їжі (3)

Попрошу батьків включити в меню морепродукти (10)

Не змінюватиму своє харчування (2)

Щодня їстиму чорний хліб (6)

Більше вживатиму молочних продуктів (5)

Обговорю з батьками своє харчування (9)

Проконсультуюся з лікарем щодо свого харчування (7)

Додам до свого меню свіжі фрукти або сік (4)

Хочу правильно харчуватися (1)

§ 6. Особиста гігієна

Особиста гігієна – це гігієнічні правила, виконання яких сприяє збереженню і зміцненню здоров'я. Коли говорять про особисту гігієну, мають на увазі саме дотримання гігієнічних правил. Пригадай їх:

- правильне чергування розумової і фізичної праці;
- заняття фізичною культурою і загартовування;
- адекватне харчування;
- повноцінний сон;
- виконання вимог догляду за тілом, порожниною рота, волоссям.

Гігієнічний догляд за тілом

Простими гігієнічними процедурами ти оволодів ще в ранньому дитинстві з допомогою батьків. Вони навчили тебе чистити зуби, мити руки, доглядати за волоссям. З віком догляд за тілом, ротовою порожниною, волоссям, нігтями ускладнюється, особливо в підлітковому віці. Саме в цей період на шкірі з'являються вугрі; волосся стає масним чи, навпаки, сухим, ламким; прорізуються постійні зуби, іноді кровоточать ясна; потребують особливого догляду інтимні частини тіла.

СЛОВНИЧОК

Гігієна – від грецького слова «такий, що дає здоров'я», імені грецької богині здоров'я Гігієї – сукупність заходів, що запобігають захворюванням і забезпечують збереження здоров'я.

Інтимний – від латинського слова «внутрішній» – дуже особистий, не призначений для розголосу.

Гігієна тіла – це, насамперед, догляд за шкірою. Ти знаєш, що шкіра захищає організм від

механічних ушкоджень, надміру сонячного світла, проникнення мікроорганізмів, втрати води й тепла, регулює температуру тіла, бере участь в обміні речовин. У шкірі є багато нервових закінчень, за допомогою яких людина відчуває навколишній світ, а відтак пізнає його.

ФАКТИ

- *Площа поверхні шкіри дорослої людини становить 1,5–2 м².*
- *Пружний підшкірний жировий шар захищає органи від травм. Верхній шар шкіри – епідерміс – оберігає нижні її шари від висихання. Меланін – пігмент шкіри – захищає від ультрафіолетових променів.*
- *Саме через шкіру відбувається 80 % тепловіддачі, тому в організмі підтримується постійна температура.*

Здорова шкіра приємна на дотик, рожева, м'яка, еластична, гладенька. Та коли її погано доглядають, робиться грубою на ліктях і колінах. Іноді з'являються лусочки, шкіра стає сіруватою і має неприємний запах. Тому шкіру необхідно систематично очищати.

Лікар радить

- Мий руки з милом кілька разів на день, зокрема перед їдою та після відвідування туалету.
- Щодня вмивайся, мий шию, вуха й ноги.
- Щодня мий статеві органи і ділянку заднього проходу.
- Після випорожнення обов'язково підмивайся або використовуй спеціальні серветки.
- Щотижня мийся з милом і мочалкою.

Шкіра буває нормальною, сухою, жирною та комбінованою. При нормальній та жирній шкірі можна використовувати будь-яке туалетне мило, а при сухій – лише спеціальне, з високим вмістом жиру. Якщо шкіра обличчя суха, не бажано вмиватися з милом. Після вмивання на шкіру обличчя і рук нанеси живильний крем. Не можна мити руки дуже гарячою водою, бо вона сушить шкіру.

Ванну і душ слід приймати не рідше одного разу на тиждень, а в екологічно несприятливих районах – щодня. Після миття ноги можна змастити спеціальним кремом. Це допоможе уникнути тріщин та грибкового ураження. Для загартовування корисно після миття теплою водою обливатися холодною.

Фізичні вправи слід виконувати в чистому зручному одязі та взутті. Після занять бажано прийняти душ і переодягнутися.

? Завдання

1. Назви засоби особистої гігієни.
2. Які засоби особистої гігієни ти добираєш? Чому саме такі?
3. Чому треба доглядати за шкірою? Поясни.
4. З'ясуй з допомогою дорослих, яка в тебе шкіра – нормальна, жирна, суха чи комбінована.

Догляд за порожниною рота

Щоб мати здорові зуби і гарну усмішку, слід правильно доглядати за порожниною рота. Для цього необхідно чистити зуби, міжзубні проміжки, споліскувати рот.

Перед використанням зубну щітку необхідно помити теплою водою. Після чищення зубів її слід помити, намилити і поставити щетиною догори у склянку. Міняти зубну щітку бажано чотири рази на рік.

Для звільнення міжзубних проміжків від залишків їжі використовують спеціальні нитки – флоси. Вони бувають різної товщини. Як ними користуватися, розкаже лікар-стоматолог.

Не забувай чистити й язик спеціальною поверхнею зубної щітки. Необхідно також споліскувати рот після кожного прийому їжі. Якщо ти в дорозі і не можеш почистити зуби, скористайся жувальною гумкою без цукру.

Щоб правильно доглядати за порожниною рота, вчися добирати зубні щітки, зубні пасти та флоси.

- У підлітків продовжують прорізуватися кутні зуби. Іноді ясна набрякають, кровоточать під час чищення зубів, при відкушуванні або самі по собі. З'являється неприємний запах із рота.

Не гай часу: якнайшвидше відвідай лікаря-стоматолога.

Зубна щітка для підлітка має:

- маленьку безпечну головку;
- щетинки різної довжини, розміщені під різними кутами;
- позначку на щетинках для дозування зубної пасти;
- очищувач язика;
- зручну ручку і привабливий вигляд.

Зубну пасту слід добирати за порадою лікаря. Пасти бувають профілактичні, які містять важливі для зубів сполуки фтору та кальцію, і лікувально-профілактичні, до складу яких входять різні лікарські речовини.

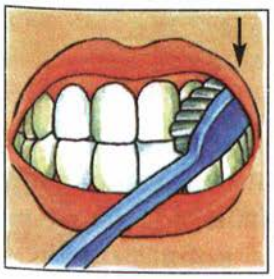
Лікар радить

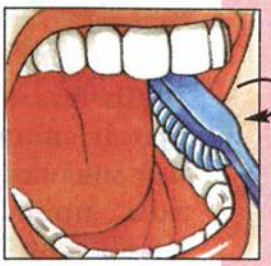
Пам'ятай

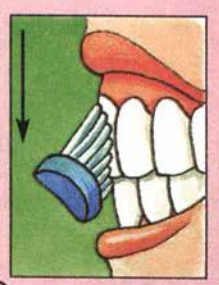
Відвідувати стоматолога слід двічі на рік.

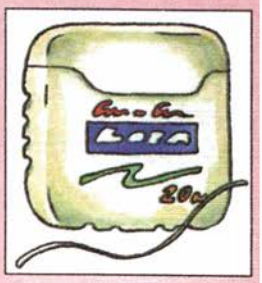
Завдання

1. Розглянь малюнки. Розкажи, як правильно чистити зуби.









2. Чи правильно ти чистиш зуби?
3. Для чого потрібні флоси?
4. Чи користуєшся ти флосами? Розкажи і покажи як.
5. На що ти звертаєш увагу, добираючи засоби догляду за порожниною рота? Чому?

Часом підлітки дуже пітніють. Волосся, яке виростає в ділянці статевих органів та під пахвами, затримує виділення сальних і потових залоз шкіри й швидко забруднюється. На шкірі обличчя, спини, грудей з'являються прищики, вугрі.

ФАКТИ

- *Юнацькі вугрі – запалення сальних залоз і волосяних цибулин, які особливо активно функціонують в період статевого дозрівання. Це червонуваті утворення, які часто нагноюються. Після того як вони розкриваються і з них виходить гній, на їх місці залишаються плями або рубці. Якщо вугрі видавлювати, на їх місці можуть виникнути великі гнійники і грубі рубці.*

Пам'ятай

Не можна видавлювати вугрі! Якщо їх багато, слід обов'язково звернутися до лікаря-дерматолога.

СЛОВНИЧОК

Дерматолог – від грецьких слів «шкіра» та «знання» – лікар, який лікує захворювання шкіри.

Дівчатам необхідно особливо ретельно дбати про гігієнічний догляд за статевими органами під час місячних: підмиватися теплою водою з милом, приймати теплий душ, користуватися спеціальними гігієнічними засобами (прокладками, тампонами). Мама, старша сестра, бабуся, вихователька, вчитель або лікар допоможуть їх вибрати. Не можна в цей час займатися фізичними вправами, митися у ванні і відвідувати лазню, купатися у відкритих водоймах.

Хлопці мають кілька разів на тиждень мити теплою водою з милом головку статевого члена, відтягнувши на ньому шкіру (крайню плоть).

Підліткам слід дбати про чистоту білизни – міняти її щодня.

Виконуючи основні правила особистої гігієни, слід:

- щодня міняти білизну, шкарпетки, колготки;
- носити чисті одяг та взуття;
- користуватися лише індивідуальними засобами гігієнічного догляду за тілом, ротовою порожниною, волоссям.

Такі предмети і засоби гігієни, як гребінець, щітка для волосся; зубна щітка, флоси; інструменти для догляду за нігтями; мочалка; рушники для тіла, обличчя, ніг; леза для гоління; гумові тапочки для купання; шапочка для душу; спеціальні мило, гелі для душу, засоби для догляду за волоссям, *мають бути лише індивідуальними.*

? Завдання

1. Як ти доглядаєш за шкірою обличчя? Чому саме так?
2. Які правила особистої гігієни для тебе найважливіші? Чому?
3. Поясни необхідність ретельного догляду за тілом.
4. Обговори в родині свій вибір засобів особистої гігієни.
5. Розглянь малюнки. Поміркуй, чому в трьох дівчаток поганий настрій.

Життєва ситуація

У Тетяни гарна коса. Вона дуже не любить ходити в шапці. Та дівчина помітила, що волосся почало випадати. Мама сказала доньці, що волоссю шкодить переохолодження.

Що ти порадиш Тетяні? Як ти дбаєш про своє волосся?

Практична робота № 4

Вибір засобів особистої гігієни

Практичну роботу можна виконати як творчий проект у вигляді плаката, схеми, заповнення анкети тощо.

Виконай практичну роботу в такій послідовності:

1. Вибери форму виконання практичної роботи.
2. Подумай, як ти будеш виконувати цю роботу: сам чи з кимось.
3. Визнач, за чим ти «доглядатимеш»: за тілом, зубами, ногами, волоссям (на вибір).
4. Добери засоби особистої гігієни.
5. Поясни, чому ти вибрав саме ці засоби особистої гігієни. Висновок запиши в зошит.
6. Оформ свою роботу.

Перевір себе

1. Підлітковий вік – це:
   а) 16–18 років;
   б) 20–25 років;
   в) 5–7 років;
   г) 11–14 років.
2. Які харчові продукти корисні для здоров'я людини?
3. Які продукти сприяють росту гарного волосся і чистоті й здоров'ю шкіри?
4. Які продукти харчування допомагають тобі рости?
5. За прикладом доповни речення.

- *М'ясо корисне для росту й розвитку організму підлітка, бо містить білки.*
- *Молоко корисне для..., бо...*
- *Фрукти та овочі корисні для ..., тому що...*
- *Сир корисний для ..., бо...*
- *Риба корисна для ..., адже...*

Соціальна складова здоров'я

3

Ти дізнаєшся про:

- *корисні і шкідливі звички*
- *залежність здоров'я від корисних і шкідливих звичок*
- *профілактику зараження ВІЛ*
- *безпеку і небезпеку повсякденного життя*

Ти навчишся:

- *набувати корисних звичок*
- *поводитися так, щоб уберегтися від ВІЛ-інфекції*
- *бути толерантним до ВІЛ-позитивних людей*
- *діяти в небезпечних ситуаціях удома, на дорозі, в будівлях*

§ 7. Формування звичок

Звички – це дії і вчинки, виконання яких стало потребою людини. Це також і способи поведінки – однакові дії, що повторюються в подібних умовах. Якщо дії, вчинки і поведінка багаторазово повторюються, у людини виробляються певні навички або схильності.

Ти вже знаєш, що звички бувають *корисні* та *шкідливі*. Корисні звички зміцнюють здоров'я, а шкідливі – погіршують його. Пригадай, які звички позитивно впливають на здоров'я, а які завдають шкоди.

Корисних звичок багато. Важливими звичками, які сприяють зміцненню здоров'я дівчат і хлопців, є пунктуальність, охайність, ввічливість, заняття спортом, виконання ранкової гімнастики, дотримання правил особистої гігієни.

Шкідливими звичками є неорганізованість, брехливість, переїдання, куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин.

Навіть міцна від народження людина під впливом шкідливих звичок поступово втрачає здоров'я. Шкідливі звички поволі знищують захисні сили організму й навіть можуть призвести до серйозних захворювань.

ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

- *Академік Микола Амосов стверджував, що організм людини має величезний запас міцності: його органи і системи можуть витримувати «напругу» майже в 10 разів більшу за щоденну.*
- *Якби людина могла використати всі резерви своєї пам'яті, вона не лише запам'ятала б зміст 30 томів енциклопедії, а ще й засвоїла б програму трьох інститутів та вільно володіла б шістьма іноземними мовами.*

У народі кажуть: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю».

Здавалося б, дрібниця – викинута порожня пляшка біля урни, вчасно не повернута другові книжка, маленька брехня батькам. Та непомітно такі вчинки стають звичками. На жаль, шкідливими. Адже неохайність, безвідповідальність, нечесність характеризують людину, на яку не можна покластися в житті. Ніхто не хоче мати безвідповідального, нечесного, неохайного друга.

А вичищені звечора черевики, вчасний телефонний дзвінок, ранкова зарядка, виконане прохання батька чи матері – теж початок формування звичок. Але корисних. Вони допомагають додержувати розпорядку дня, не втомлюватися, не дратуватися через прикрі дрібниці, радувати рідних і друзів, добре вчитися, зберігати здоров'я. Корисні звички саме тому так і називаються, що приносять людині користь.

Важливо набувати корисних звичок з дитинства. Тоді не треба буде відмовлятися від шкідливих звичок. Ті, хто досяг успіху в житті, цілеспрямовано формували свої корисні звички.

ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

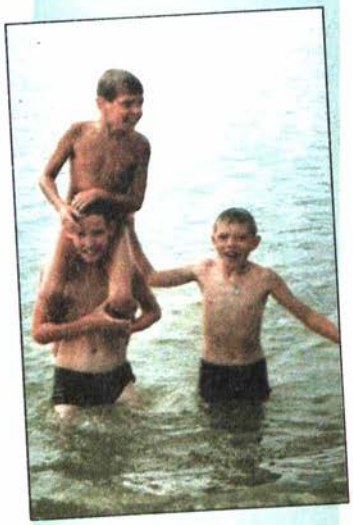
Знаменитий український футболіст Олег Блохін спочатку з допомогою батьків, а потім і самостійно регулярно робив ранкову гімнастику, загартовувався, виробляв у собі організованість, відповідальність. Його було визнано кращим футболістом Європи: він отримав у 1975 р. нагороду «Золотий м'яч». Тепер він – відомий тренер.

Приклад батьків і друзів допомагає формуванню звичок. Добре, якщо сімейні традиції спрямовані на збереження здоров'я. Підтримка друзів, які мають корисні звички, теж важлива.

ФАКТИ

• *Учні Матусівської ЗОШ № 2, що на Черкащині, та Городищенської ЗОШ Рівненської області обрали здоровий спосіб життя. Щоб набути корисних звичок, які зміцнюють здоров'я, вони разом брали участь у велопробігу, ходили в походи «Козацькими шляхами», створили клуб «Усе в твоїх руках». Учні зібрали рецепти трав'яних чаїв, розробили сценарії тематичних дискотек, написали пісню «Молодь – за здоров'я!» Вони допомагають один одному дотримуватися здорового способу життя.*

Той, хто має корисні звички, які зміцнюють здоров'я, веде здоровий спосіб життя. Такий спосіб життя сприяє набуттю нових корисних звичок. Наприклад, заняття спортом спонукають бути акуратним, урівноваженим, якнайкраще використовувати кожну хвилину вільного часу. І навпаки, одні шкідливі звички «тягнуть» за собою інші. Так, байдикування зводить з тими, хто так само не знає, як «убити» час. Як правило, в таких компаніях пробують пиво, сигарети, часом навіть наркотики.



Отак і з'являються надзвичайно шкідливі звички – курити, вживати алкогольні напої і наркотичні речовини, які руйнують здоров'я людини.

? Завдання

1. Які корисні звички ти знаєш?
2. Як корисні звички впливають на здоров'я? Чому?
3. Назви шкідливі для здоров'я звички.
4. Назви людей, які завдяки корисним звичкам досягли життєвого успіху.
5. Які корисні звички мають твої друзі? Як вони допомагають тобі набути цих звичок?
6. Розкажи про традиції твоєї сім'ї, що сприяють зміцненню здоров'я.

§ 8. Куріння і здоров'я

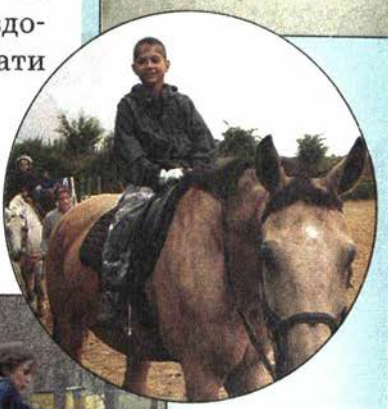
Куріння – не лише шкідлива звичка. Воно є однією з найсерйозніших проблем, яку намагаються розв'язати в усьому світі. І це не випадково. Адже багато різних захворювань людини пов'язані з курінням.

Усі знають про шкідливість куріння. Але, на жаль, найчастіше починають курити саме в підлітковому віці. Чому підлітки починають курити?

«Хочу бути як дорослий!» – скаже хтось. Але той, хто здається собі дорослим, ще не виріс. Організм підлітка ще не зміцнів.

«Щоб бути, як усі!» – скаже другий. Але ж ти вже знаєш, що ти – унікальний. Тобі не потрібно бути чиїмось двійником і чинити так, як хтось.

«Хочу привернути до себе увагу!» – ще одна причина закурити. А чи не розумніше відзначитися гарним рефератом, плакатом, виступом на шкільному вечорі? Чи не корисніше для здоров'я зайнятися фізичними вправами, щоб стати витривалішим?



«Курять батьки, старші брат і сестра, сусід!» – скаже ще хтось. А може, поруч є такі люди, які поділяться досвідом здорового способу життя?

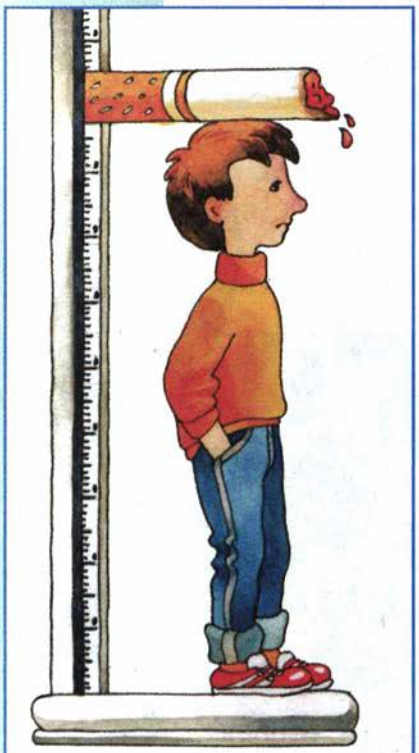
«Курять відомі актори, співаки! Якби це було так шкідливо, вони б не курили!» А чому ти маєш наслідувати шкідливі звички свого кумира?

Так, багато хто курить. І ставлення людей до куріння неоднакове. У тебе – складний вибір: здоров'я чи сигарета. Щоб правильно вибрати, насамперед потрібно більше дізнатися про шкідливість куріння.

Слід знати, що ця шкідлива звичка не така проста, як здається. Під час куріння курець вдихає тютюновий дим. Нікотин та інші отруйні речовини тютюнового диму миттєво потрапляють у кров, спричиняючи хронічне отруєння та звикання. У курця виникає залежність від нікотину: він викурює цигарку за цигаркою. Так у людини формується ця шкідлива звичка.

ФАКТИ

- *Куріння – це хронічне отруєння.*
- *У підлітків, які курять, гальмується процес статевого дозрівання, погіршується розвиток грудної клітки і мускулатури, змінюється колір шкіри, розвиваються недокрів'я і дратівливість.*
- *Залежність від нікотину з'являється дуже швидко.*



КУРИТИ ЧИ РОСТИ?!

Організм того, хто курить уперше, намагається знешкодити отруту – небезпечні речовини тютюнового диму. Людина блідне, відчуває запаморочення, нудоту, слабкість, може бути блювота.

Дим сигарет містить чадний газ, сірководень, вуглекислоту, аміак, ціанисту кислоту, радіоактивні елементи, сполуки свинцю та миш'яку, тютюновий дьоготь, смоли та інші шкідливі речовини.

Куріння отруює організм людини поступово. Поки організм здоровий, міцний, молодий, йому вдається знешкоджувати негативний вплив тютюнового диму. Але з роками навіть його десятикратний резерв зникає: людина починає хворіти. І ризик захворіти буде більшим, ніж у людей, які не курять.

Курець зі стажем швидко втомлюється, кашляє, має хворобливу жовтизну шкіри, грубий голос, жовті зуби. Він часто застуджується, стає дратівливим.

ФАКТИ

- *В Україні від хвороб, пов'язаних з курінням, помирає 110–120 тис. людей на рік.*
- *На купівлю сигарет у нашій країні курці витрачають близько 4,5 млн гривень на рік. Шкода від куріння становить близько 12 млрд гривень на рік.*
- *Протягом року через необережність під час куріння гине 83 % людей.*
- *В Україні з 25 жовтня 2005 р. заборонено курити у громадських місцях, у транспорті.*

Ти вже знаєш, що тютюновий дим шкодить і тим, хто не має шкідливої звички курти. Перебуваючи в кімнаті, в якій курять, людина вдихає стільки диму, ніби викурила дві сигарети.

Люди, які не курять, а дихають повітрям, насиченим тютюновим димом, є пасивними курцями. Вони ризикують захворіти на 20–30 % частіше за людей, які не зазнають дії тютюнового диму.

Пам'ятай

- *Нешкідливих сигарет не буває!*
- *Куріння забруднює навколишнє середовище.*

Людина, яка курить навіть кілька років, здатна все-таки подолати цю шкідливу звичку. Вона може також відновити рівень свого здоров'я, якщо дотримуватиметься правил здорового способу життя.

Якщо те, що ти дізнався про шкідливість куріння, не вплинуло на твоє бажання поповнити ряди курців, ще раз подумай. Чи ти хочеш:

- стати залежним від сигарети;
- отруювати щодня за власним бажанням свій організм;
- щоб твій голос став грубим, подих – неприємним, а зуби – жовтими;
- час від часу спльовувати і прокашлюватися;
- укоротити своє життя на 5–7 років?

Важко втриматися від куріння, якщо навколо бачиш рекламу тютюнових виробів. У рекламі тютюну є те, що бачать усі: привабливість. Але в ній є й те, що приховується. Чому реклама так впливає на курців? Порівняй, що показують у рекламі сигарет і що приховують (табл.6). Зроби висновок.

Таблиця 6

Що показують у рекламі тютюнових виробів	**Що приховує реклама тютюнових виробів, і чого ніколи в ній не побачиш**
Красива пачка сигарет, яку щойно відкрив «герой» реклами	Недопалки, порожні пачки біля урн, на зупинках транспорту
Красиві, молоді, здорові, веселі люди	Безробітні, алкоголіки, наркомани, які докурюють чужі недопалки
Людина завжди курить із задоволенням	Люди, що кашляють від тютюнового диму
Куріння нікому не заважає	Діти, родичі, сусіди курця, які страждають від тютюнового диму
Курець зробив важливу і потрібну справу, він – успішний	Люди, що курять у стані безвиході, при сварках, програші
Немає сумніву, курити чи ні	Хворі курці шкодують, що своєчасно не кинули курити

ФАКТИ

- *У Канаді заборонено курити в усіх громадських місцях і в транспорті ще у 1996 р. На сигаретних пачках для курців англійською і французькою мовами надано інформацію про згубний вплив куріння на різні органи людини й зображено уражені органи.*

? Завдання

1. Поясни, чому куріння не приваблює тебе.
2. Прочитай таблицю 7. Познач у зошиті літерами «ХТ» – хибні твердження і «Ф» – факти. Запиши в зошит. Обговори свою точку зору з однокласниками і батьками.

Таблиця 7

1	Куріння допомагає заспокоїтися		6	Куріння викликає лише короткочасне заспокоєння	
2	Не існує безпечної кількості сигарет		7	Викурювати менше пачки сигарет на день нешкідливо	
3	Жінки-фотомоделі рекламують сигарети, а не сигарети – цих жінок		8	Сигарета робить дівчину привабливішою	
4	У дорогих сигаретах стільки ж шкідливих речовин, як і у звичайних		9	Треба курити дорогі сигарети, тоді куріння буде безпечним	
5	Пасивне куріння шкідливіше, ніж звичайне		10	Ризик для пасивного курця становить до 30 % – він вдихає не лише тютюновий дим, а й чисте повітря	

3. Чи курять у твоїй сім'ї? Якщо так, обговори шкідливість куріння.
4. Обговори в родині, скільки коштує куріння: якщо пачка сигарет коштує 2 гривні, то скільки витрачається на цю шкідливу звичку за тиждень, місяць, рік, 10 років.
5. Зроби висновок, чи вигідне для родини куріння лише одного члена сім'ї.

Життєва ситуація

Гена запропонував Кості закурити. Сказав, що має чудові і зовсім не шкідливі сигарети.

Що ти порадиш Кості? Чому саме так?

Для допитливих

◆ Тютюновий дим впливає на дихальну систему. Він ослаблює опірність слизової оболонки верхніх дихальних шляхів. Тому в усіх курців часто бувають *нежить, трахеїт* і *бронхіт, хронічна пневмонія*. Вони дуже ризикують захворіти на *туберкульоз*.

У курців частіше розвивається *рак легень*.

Куріння дуже шкідливо впливає на *серцево-судинну систему*. Особливо чутливі до нікотину судини серця. Серцеві судини затятого курця постійно звужені. Кров, яка циркулює в його організмі, бідна на кисень.

Серед курців поширена помилкова думка, що куріння підвищує працездатність. Дійсно, спершу нікотин збуджує. Але ненадовго. Незабаром знову настає помітне зниження працездатності. Відчуваючи це, курець змушений закурити нову цигарку.

Під час куріння, як правило, *знижується гострота зору*. У закоренілих курців виникає також «куряча сліпота» (послаблення зору в сутінках), бо погано засвоюється вітамін А.

У більшості курців знижується ще й *гострота слуху*.

Тютюновий дим діє на *слизову оболонку порожнини рота* і може стати причиною її запалення. Аміак, що міститься в тютюновому димі, викликає запалення ясен. Під час куріння уражаються й зуби: псується емаль, розвивається карієс. З'являється неприємний запах із рота.

Нікотин уражає *органи травної системи*. Куріння негативно впливає і на функцію печінки.

Під впливом нікотину порушується також *обмін речовин*. В організмі курців (пасивних також) зменшується кількість вітаміну С.

Сходинки успіху

Прочитай. Зазнач номери «прямокутників-сходинок», що, на твою думку, ведуть до успіху. Запиши в зошит. Обґрунтуй свій вибір.

Дружитиму лише з тими, хто не курить (5)

Укладу угоду з татом про некуріння на рік. На зекономлені кошти купимо велосипед (10)

Повертаючись зі школи, обходитиму місця, де курять підлітки (9)

Розкажу татові, який курить, про вплив нікотину на здоров'я (6)

У класі запропоную провести місячник без куріння (8)

Порахуємо вдома витрати на сигарети (7)

Спілкуватимуся з друзями, але відмовлятимуся від куріння (4)

Знайду інформацію про куріння й обговорю її з друзями, які курять (3)

Перестану зустрічатися з другом, якщо він курить (2)

Не буду курити (1)

§ 9. Алкоголь і здоров'я

«Викрадач розуму» – так називали алкоголь у давнину. Уже тоді люди знали, що ним не можна зловживати. З давніх-давен його використовували лише з ритуальною та лікувальною метою.

СЛОВНИЧОК

Алкоголь – від арабського «аль-кухль» – «тонкий порошок» – спирт.

Українці завжди засуджували зловживання алкоголем, про що свідчать народні прислів'я:

«Пиття не доводить до пуття»;

«Горілка без вогню розум спалить»;

«Вино людину веселить, а розум забирає»;

«Хміль до лихого людей доводить»;

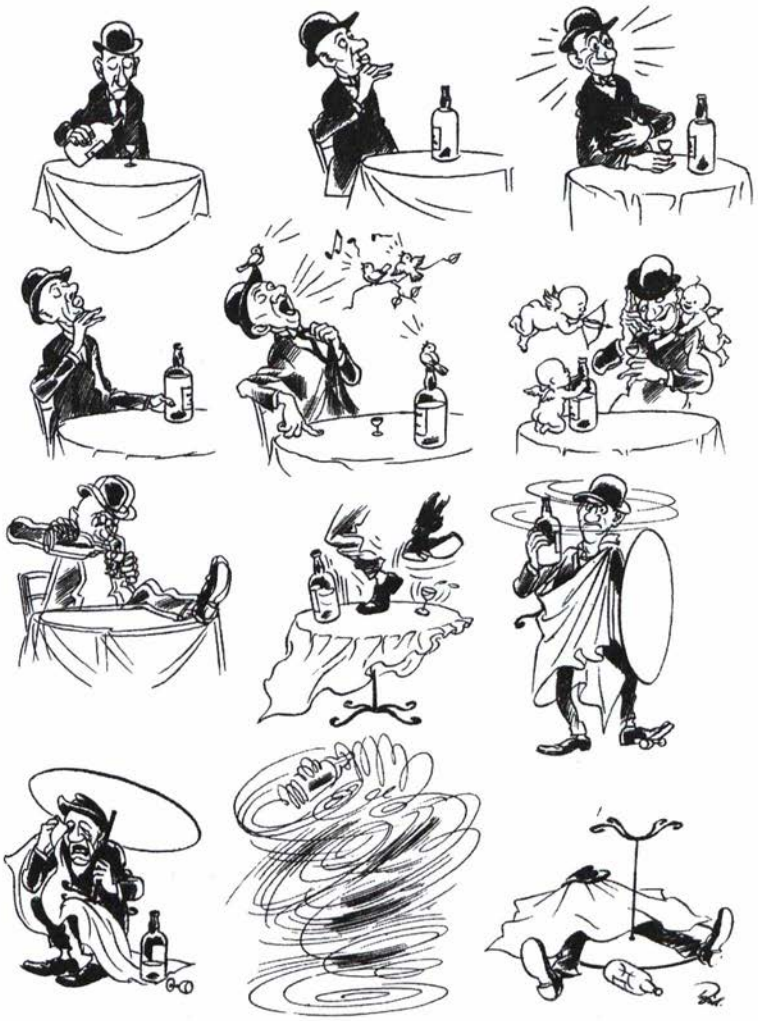
«П'яному й калюжа по вуха».

У людини від алкоголю, як і від нікотину, розвивається залежність. Потрапляючи в органи травлення, алкоголь швидко всмоктується у кров і розноситься по організму. Він впливає насамперед на нервові клітини кори головного мозку.

Спочатку виникає стан легкого сп'яніння. Людина збуджується, стає розкутою і балакучою. Потім настає глибоке сп'яніння. Втрачається почуття сорому. П'яна людина стає брутальною, тримається розв'язно, може вчинити так, як тверезою не зробила б ніколи. Правоохоронці зазначають, що більшість злочинів скоюють люди, які перебувають у стані алкогольного сп'яніння.

У того, хто п'є, порушується увага. Знижується також гострота зору, здатність розрізняти кольори, звужується поле зору, розладнується координація рухів. Напідпитку людина переоцінює свої можливості і недооцінює складність

ситуації. «Пияцтво – добровільне безумство», – говорили ще давні римляни.



Карикатура Херлуфа Бідструпа

ФАКТИ

- *Небезпека виникнення аварій найбільша при концентрації алкоголю в крові водія понад 1,2 %.*
- *Алкоголь всмоктується у кров через 20–30 хв, але пік сп'яніння спостерігається через 1–1,5 год.*
- *При вживанні алкоголю значно (на 20 %) знижується розумова і фізична працездатність, на 1–2 °С знижується температура тіла.*
- *На Землі від алкоголізму щороку помирає 6 млн людей.*

При зловживанні спиртними напоями виникає алкогольна залежність. У людини з'яв-

ляється непереборне бажання вживати спиртне якомога частіше. Після пиятики виникає стан похмілля. Людина відчуває головний біль, сильну спрагу; вона роздратована, безпричинно гнівається, хоче скоріше випити. Пияк втрачає повагу оточення, зникають взаєморозуміння і любов у сім'ї. Працездатність тих, хто зловживає алкоголем, різко знижується.

Якщо п'яниця не зупиниться, пияцтво переходить у тяжке захворювання – алкоголізм. Уражуються всі внутрішні органи, порушується обмін речовин. З часом виникають незворотні розлади психіки. Людина втрачає роботу, руйнується сім'я.

Алкоголь шкідливий для всіх. Та найбільш небезпечний він для дітей, підлітків, вагітних.

Вживання підлітком навіть незначної кількості алкогольних напоїв може призвести до ураження серця, печінки, нирок, головного мозку. Підлітки п'яніють набагато швидше, ніж дорослі. У цьому віці від невеликої дози алкоголю через зупинку дихання можна навіть померти.

У підлітків і молодих людей набагато швидше розвиваються алкогольна залежність і алкоголізм.

ФАКТИ

- *Дорослі, в яких алкоголізм виявився у віці від 20 до 30 років, почали випивати з 14–16 років.*

Вживання алкогольних напоїв підлітками вкрай негативно позначається на їхній поведінці. Вони стають дратівливими, зухвалими з батьками і старшими, втрачають контакт із ровесниками, заводять сумнівні вуличні знайомства. Поступово втягуються у пияцтво. Підлітки у стані алкогольного сп'яніння часто порушують закон.

Чому підлітки вживають алкогольні напої?

Найчастіше це пояснюють так: «Хотів стати впевненим у собі», «Хочу позбутися проблем», «Було так самотньо...», «Було важко». Часом бажання бути таким, як усі, здаватися до-

рослішим теж спонукають до вживання пива, вина, а то й горілки. Декому цікаво, хочеться відчути щось нове. Але буває, що до випивки підлітка заохочують дорослі, старші друзі. Іноді дитина не може відмовитися випити за сімейним столом, бо така сімейна традиція.

Коли підліток не може протистояти тиску друзів або старших товаришів і погоджується закурити сигарету, випити пляшку пива чи склянку вина, у майбутньому це може призвести до того, що у відповідальний момент він не зможе сказати рішуче «Ні!» на запрошення спробувати наркотик.

? Завдання

1. Прочитай приказки і прислів'я народів світу про вживання алкогольних напоїв. Вибери ті, що вказують на:

   а) вплив алкоголю на стосунки між людьми;

   б) розумові здібності пияка;

   в) вплив алкоголю на здоров'я.

   Запиши відповідні номери в зошит біля кожної рубрики.

1. Від постійного пиття недовге життя (ірланд.).

2. Тримайся за п'ять кроків від буйвола, за сім – від слона, а за тридцять – від п'яного (індійськ.).

3. П'яниця пропиває не лише одяг, а й розум (румун.).

4. Зі старого і бідного не смійся, смійся з п'янички (естон.).

5. Хто хоче довго жити, має саму воду пити (словацьк.).

6. Такий п'яний, що жабам «викає» (словен.).

7. Де повна чарка, там не рада, а сварка (угор.).

8. У горілці розум утопив (укр.).

2. Назви причини вживання алкогольних напоїв підлітками.
3. Як ти ставишся до вживання алкогольних напоїв?

Життєві ситуації

Прочитай і обговори ситуації 1–3 з однокласниками та батьками.

1. На святкуванні дня народження Лариси її тато запропонував «справжнім» чоловікам замість «Живчика» випити пива. Всі хлопці, крім Миколи, випили: відмовити незручно. Тато Лариси почав кепкувати з Миколи, назвав його слабаком. Хлопець знітився, адже Лариса йому дуже подобалася, але пива не пив.

Чи правильно вчинив Микола? Як ти гадаєш: він справді слабак?

2. Хлопці зібралися на вечірку.

– Випиймо трохи для сміливості! – запропонував Денис.

– А де гроші? І неповнолітнім спиртного не продадуть, – сказав Юрій.

– Тітка Марія – моя сусідка, в борг продасть. А потім ви мені принесете по три гривні, – запропонував Денис.

– Нас четверо, це буде 12 гривень, а пляшка горілки коштує 9 гривень. То це ти на товаришах гендлюєш? – обурився Ярослав.

Слово за словом – хлопці посварилися і не пішли на вечірку.

Як ти оцінюєш ситуацію? Розкажи, що може статися, коли хлопці таки куплять пляшку горілки.

3. У Роксани дуже болить живіт. У дівчини – менструація. Її подруга Світлана рекомендує застосувати випробуваний нею рецепт: випити дві столові ложки коньяку. А сусідка Роксани по парті Зіна сказала, що вони з мамою з такого самого приводу ходили до лікаря. Роксана вирішила, що просто перетерпить.

Чия порада доцільніша? Чи треба Роксані дослухатися до чиєїсь поради? Якщо так, то до чиєї? Чому?

Сходинки успіху

Прочитай. Зазнач номери «прямокутників-сходинок», що, на твою думку, ведуть до успіху. Запиши в зошит. Обґрунтуй свій вибір.

Якщо друзі змушуватимуть випити, посварюся з ними (8)

Покажу другові карикатури, на яких зображено п'яних людей (9)

Буду впевнено наполягати на своєму, сказавши «Ні!» (7)

Спокійно розкажу другові, який п'є пиво і навіть горілку, якої шкоди він завдає своєму здоров'ю (10)

Відмовлятимуся від пропозицій випити в компанії (6)

Скажу «Ні!» у будь-якій ситуації. Якщо одного слова не вистачить, додам стусана (3)

Перестану ходити на «тусовки» (2)

Ніколи не питиму те, що мені не смакує. А пиво – не смакує (4)

Скажу «Ні!» у будь-якій ситуації. Якщо одного слова не вистачить, поясню причину відмови (5)

Не буду пити пива (1)

§ 10. Наркотики і здоров'я

Здавна люди помітили, що деякі речовини полегшують біль, тому й використовували їх при лікуванні різних хвороб. Зокрема, під час хірургічних операцій важливо було, щоб хворий не рухався і не відчував болю. Назвали такі речовини наркотиками.

Наркотичні речовини одурманюють людину; швидко з'являються звикання, залежність від них.

При одноразовому вживанні наркотику виникає одурманення, а при систематичному – залежність людини від нього. Така залежність називається *наркоманією* – хворобою, викликаною вживанням наркотиків.

СЛОВНИЧОК

Наркотик (від грецького слова, що означає «заціпеніння», «приголомшення») – речовина, яка збуджує або пригнічує центральну нервову систему й при тривалому застосуванні шкодить здоров'ю.

Наркоманія – від грецьких слів «оціпеніння» та «безумство» – хворобливий потяг людини до вживання наркотиків.

Людина, як правило, хворіє з різних причин. Важко уявити, що хтось хоче захворіти на грип, туберкульоз чи виразку шлунка. А от наркотик людина найчастіше вживає за власним бажанням. Отже, від кожного залежить: стати наркоманом чи ні.

А починається це, як правило, через необізнаність: люди не знають, якими будуть наслідки вживання наркотику.

Чому підлітки вдаються до наркотику? Іноді через цікавість, часом – не можуть відмовитися

від пропозиції однолітків чи старших. Інколи вони очікують від вживання наркотиків обіцяних приємних відчуттів. «Дістають» і настанови батьків та конфлікти з ними. Часто у дівчат і хлопців виникає бажання підтвердити свою дорослість прийняттям «сміливих», «самостійних» рішень, бути «таким, як усі». Вони хочуть позбутися нудної буденщини, забути про невдачі у школі, труднощі у спілкуванні з друзями.

Той, хто постійно вживає наркотики, стає *наркоманом*. Доза шкідливої речовини поступово збільшується. У наркомана змінюються нервова система та психіка. Без наркотику він уже не може жити. Щоб знайти дозу, наркоман здатний на будь-який злочин. Людина стає байдужою до всього, крім наркотику.

З кожним днем організм наркомана слабшає, у нього уражаються важливі органи – мозок, серце і судини, печінка.

ФАКТИ

- *Тривалість життя наркомана різко скорочується. Смерть настає через 4–5 років після початку вживання наркотиків.*

Позбутися залежності від наркотиків можна за підтримки близьких, друзів, за їх розуміння і співчуття. Це потребує вольових зусиль, наполегливості, палкого бажання повернутися до нормального життя.

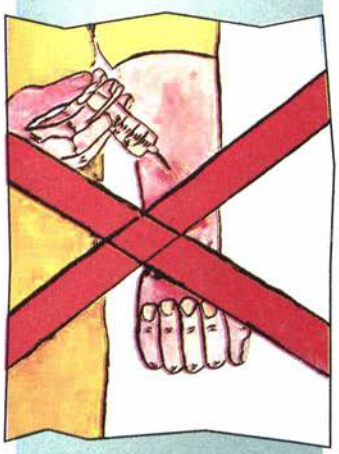
Пам'ятай

- *Залежність від наркотиків може сформуватися після першого вживання.*
- *Наркоманія – дуже тяжка хвороба. Вилікувати її можна лише у спеціальних клініках.*

Щоб не стати залежним від наркотиків, не забувай, що ти сам обираєш свою життєву дорогу. Якщо не можеш упоратися зі своїми проблемами, попроси допомоги в батьків, учителя, лікаря, психолога, друзів.

Якщо тобі погано, нудно або ти шукаєш «гострих» відчуттів, можна:

- займатися спортом: перемоги й невдачі у спортсменів завжди емоційні;
- вибрати якесь цікаве хобі – збирання марок, листівок, книжок;
- працювати в гуртках, Малій Академії наук, клубі за інтересами;
- спілкуватися з однодумцями, ділитися з ними думками, враженнями, підтримувати один одного у розв'язанні різних проблем.



Вживання наркотиків небезпечне ще й тим, що люди, які вводять їх шприцами у вени, наражаються на небезпеку заразитися ВІЛ – вірусом імунодефіциту людини. У ВІЛ-позитивних наркоманів може розвинутися СНІД.

Небезпечна також *токсикоманія* – залежність від токсичних речовин. Підлітки, які нюхають чи п'ють токсичні речовини, вважають, що оскільки вживають «не наркотик», нічого поганого своєму здоров'ю не заподіють. Та це зовсім не так! *Токсичні речовини*, як і наркотики, отруюють організм.

СЛОВНИЧОК

Токсичність – від грецького слова «отрута» – здатність деяких хімічних речовин отруювати, шкідливо діяти на організм.

Чому деякі підлітки нюхають клей, ацетон чи п'ють різні таблетки? Хіба вони не знають, що це небезпечно? Знають. Але, як правило, не уявляють собі, до яких наслідків це може призвести. Ці наслідки такі ж страшні, як і при наркоманії: така сама залежність, розлади роботи важливих органів, а невдовзі (якщо не зупинитися) – і смерть людини.

Будь обачним!

Завдання

1. Що таке наркотики?
2. Як вони впливають на організм підлітка?
3. Що таке наркоманія?
4. Прочитай твердження. Чи погоджуєшся ти з ними? Обговори їх з однокласниками.

- *Наркотики не шкідливі.*
- *Наркоманія – це злочин.*
- *Наркоманія – це хвороба.*
- *У багатьох молодих людей через наркотики виникають проблеми із законом.*
- *Припинити вживати наркотики можна в будь-який момент.*
- *Багато підлітків вживають наркотики за компанію.*
- *Наркоман може заразитися ВІЛ.*
- *Залежність від наркотиків формується тільки після їх багаторазового вживання.*

Життєва ситуація

Прочитай і обговори з друзями та батьками.

На дискотеці до шестикласниць підійшов старшокласник. Він пригостив дівчат кока-колою, а потім запропонував «веселі» таблетки.

Що ти порадиш дівчатам? Чи потрібно розказати про цей випадок дорослим? Кому саме?

Практична робота № 5

Моделювання ситуації відмови від сигарет, алкоголю та наркотиків

Практичну роботу можна виконати як творчий проект у вигляді плаката, коміксу, рольової гри.

Психолог радить

- Користуйся неодмінними складовими ефективної відмови:
- говори слово «Ні!»;
- підсилюй слово «Ні!» жестом відмови, схрещеними на грудях руками, серйозним виразом обличчя, навіть відштовхуванням того, хто на тебе тисне;

- говори переконливим тоном;
- повторюй «Ні!» стільки разів, скільки потрібно.

Виконай практичну роботу в такій послідовності:

1. Вибери форму виконання практичної роботи.
2. Виріши, як ти виконуватимеш цю роботу: сам чи з кимось.
3. Вибери, від яких пропозицій ти відмовлятимешся (табл. 8).

Таблиця 8

Пропозиції закурити	*Пропозиції випити*	*Пропозиції спробувати наркотик*
– Так холодно! Погрієшся? – Кури, розслабляйся... – Ти не куриш?! Ну ти й смішний! – Давай закуримо, прочистимо мізки. – Не вішай носа, закури!	– Пива хочеш? – Пий, ось твоя склянка. – Давай хильнемо! – Ти що, дівчисько, що не п'єш? – Пий вино, бо молока наллємо. – Ти що, не з нами?	– Ковтни «колесо», і буде кайф! – Що, погиркався з родаками? Плюнь і ковтни. – Ширнися, і все буде «хокей». – Не бійся, це ж кльово!

4. Для вибраних пропозицій самостійно або в групі добери варіанти відмови.
5. Обґрунтуй свою відмову.
6. Оформ свою роботу або презентуй її самостійно чи у складі групи.

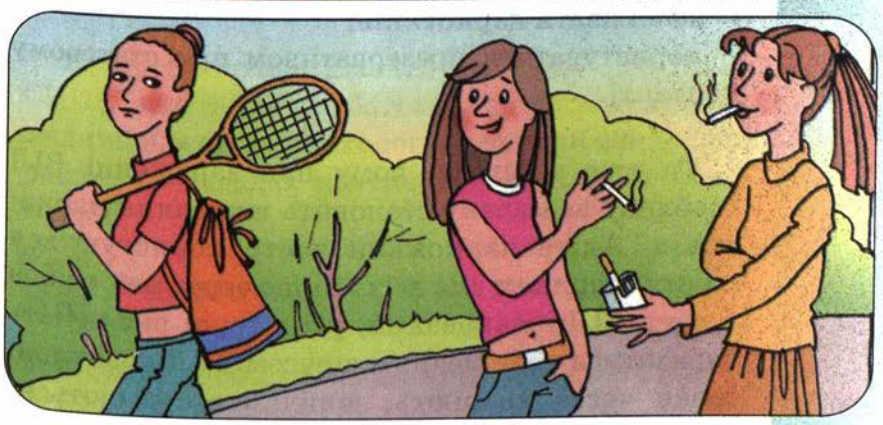
Психолог радить

- **Щоб відмовитися:**
- **кажи «Ні!» впевнено і прямо («Ні, ніколи!», «Ні, нізащо!»);**
- **говори з гумором («Ні, навіть коневі це шкодить!», «Ні, я не димар», «Ні, не збираюся жабам викати»);**
- **заздалегідь домовся із другом (обміркуйте, що казатиме кожний, підтримуйте один одного у спротиві тиску);**
- **вигадай якусь вагому причину («Йду в гості», «Поспішаю до лікаря»);**

- зміни тему розмови (запитай про щось інше, переведи мову на хобі співрозмовника, на цікаву подію);
- вийди в іншу кімнату, в коридор, до туалету, на подвір'я.

Пам'ятай

- *Кажи «Ні!» на пропозицію закурити, випити, спробувати наркотик будь-кому – батькам, братові, сестрі, другові, приятелеві.*
- *Щоб навчитися впевнено казати «Ні!», потренуйся не менше 30 разів.*
- *Лише ти – господар свого життя.*
- *Ніхто не має права змусити тебе закурити, випити чи спробувати наркотик.*
- *Будь-чиї спроби залучити тебе до куріння, вживання алкоголю чи наркотиків караються законом.*



§ 11. Убережи себе від ВІЛ

Нині у світі, мабуть, немає людини, яка б не знала, що таке ВІЛ і СНІД. Ти знаєш, що ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини, а СНІД – синдром набутого імунодефіциту: тяжке, поки що невиліковне захворювання.

Ти пам'ятаєш, що ВІЛ передається:

- через кров (під час переливання інфікованої крові; при ін'єкційному введенні наркотиків спільними голками і шприцами; під час виконання медичних, гігієнічних, косметичних маніпуляцій нестерильними інструментами);
- статевим шляхом (під час сексуальних контактів без презервативів);
- від інфікованої матері до дитини, якщо мати не отримувала відповідного лікування.

Людей, у яких спеціальними методами дослідження встановлено наявність ВІЛ у крові, називають ВІЛ-позитивними (або ВІЛ-інфікованими). Поміркуй, чому їх так називають.

Лікар радить

Щоб ВІЛ не потрапив до організму людини, необхідно:

- вводити ліки лише одноразовими стерильними шприцами та крапельницями;
- медичну допомогу надавати лише одноразовими стерильними інструментами;
- обробляти рани на тілі людини треба у спеціальних рукавичках;
- не вживати наркотиків;
- користуватися презервативом при статевому контакті.

Ти вже зрозумів, чому при зараженні ВІЛ особливу небезпеку становить вживання наркотиків. Адже наркомани часто користуються одним шприцом для всіх. Якщо серед них є хоча б один ВІЛ-інфікований, усі в групі ризикують заразитися небезпечним вірусом. ВІЛ-позитивні люди часто хворіють, швидко втомлюються,

пригнічені. Ці люди потребують підтримки і співчуття. Як і до всіх інших людей, до ВІЛ-позитивних треба ставитися толерантно.

СЛОВНИЧОК

Толерантність – від латинського слова «терпіння» – терпимість, поблажливість до когось чи до чогось.

Якщо ти знаєш шляхи поширення ВІЛ, то розумієш, що спілкування з ВІЛ-інфікованими не загрожує твоєму здоров'ю. На повітрі цей вірус гине через 30 с. Так само гине він при кип'ятінні, від дезінфікуючих речовин, сонячного проміння.

ВІЛ **не передається** під час:

- потискування рук;
- чхання;
- поцілунків у щоку;
- відвідування лазні й басейну;
- користування туалетом, ванною;
- сидіння за однією партою;
- користування предметами – рушниками, зошитами, книжками, ручками, олівцями, тарілками, ложками, одягом тощо.

Пам'ятай

- *Запобігти інфікуванню ВІЛ можна!*
- *Від твого уміння рішуче сказати «Ні!» залежить твоє здоров'я і життя.*

Якщо ти хочеш дізнатися більше про ВІЛ і СНІД, звертайся до батьків, учителів, лікаря, медичної сестри, психолога, в центри соціальної роботи з молоддю, центри здоров'я, медичні заклади.

Завдання

1. Розкажи вдома, що означають слова ВІЛ і СНІД.
2. В яких випадках ВІЛ не передається?

3. Яких рекомендацій слід додержувати, щоб ВІЛ не потрапив до організму людини?
4. Поясни, хто такі ВІЛ-позитивні люди.
5. Обґрунтуй, чому спілкування з ВІЛ-позитивними людьми безпечне.
6. Чому наркомани ризикують заразитися ВІЛ?
7. Визнач правильність тверджень (табл. 9). Перевір результати своєї роботи. Поясни свої відповіді.

Таблиця 9

№	*Твердження*	*так*	*ні*
1	За зовнішнім виглядом можна визначити, що людина – ВІЛ-позитивна		
2	Причиною СНІДу є ВІЛ		
3	Можна обідати у шкільній їдальні разом із ВІЛ-позитивними учнями		
4	Тільки чоловіки можуть інфікуватися ВІЛ		
5	Можна заразитися, якщо поцілувати ВІЛ-позитивну людину		
6	На сьогодні ліків від СНІДу немає		
7	ВІЛ може передаватися під час статевих контактів		
8	ВІЛ може передаватися під час переливання крові або при внутрішньовенних ін'єкціях		
9	Наркомани можуть передавати ВІЛ один одному, якщо вони користуються однією голкою для ін'єкцій		
10	ВІЛ-позитивна мати може народити ВІЛ-позитивну дитину		
11	У підлітковому віці можна заразитися ВІЛ		

Правильні відповіді:

1 – ні; 2 – так; 3 – так; 4 – ні; 5 – ні; 6 – так; 7 – так; 8 – так; 9 – так; 10 – так; 11 – так.

Життєві ситуації

Обговори ситуації 1–4 із однокласниками.

1. Гриць перестав ходити в басейн. Він побачив передачу про те, що кожний сотий житель України – ВІЛ-позитивний. За розрахунками хлопчика басейн відвідують принаймні четверо таких людей.

Чи правильно робить Гриць? А як учинив би ти? Чому?

2. Шестикласники дізналися, що в їхньому класі навчатиметься ВІЛ-позитивний хлопчик. Двоє школярів категорично проти того, щоб він учився разом з ними. Дехто промовчав. Більшість учнів проголосили складену ними «Декларацію прав однокласників», у якій написали: «Усі діти рівні!»

До якої групи учнів долучився б ти? Чому?

3. Ідучи додому зі школи, Віта й Оля обговорюють урок про запобігання ВІЛ-інфікуванню. На уроці Віта промовчала, а тепер сказала: «ВІЛ-позитивні самі винні. Чому я маю їх жаліти?» Оля запитала: «А якби це була ти?»

На чиєму ти боці? Що можеш сказати Віті? А що – Олі?

4. Захворів на грип ВІЛ-позитивний учень шостого класу. Однокласники вирішують відвідати його. Дехто категорично проти: «Не можна наражатися на небезпеку інфікуватися ВІЛ!» Інші хочуть це зробити, бо всіх, хто хворів, відвідували. Мар'яна каже: «Краще передати записку, книжку або зателефонувати. Адже грип – заразне захворювання». Антон питає: «А хіба ВІЛ – ні?»

Хто з дітей має рацію? Чому? Поясни. Обговоріть у класі можливі варіанти.

§ 12. Подбай про свою безпеку

З вивченого в попередніх класах ти знаєш, що таке небезпека і безпека та види небезпек.

Пам'ятай

- *Речі, предмети і явища природи, які за певних умов шкодять людині, травмують її або спричиняють захворювання, називають* ***небезпеками.***
- ***Безпека*** *– коли здоров'ю і життю людини ніщо і ніхто не загрожує.*

Часто причиною небезпеки стає сама людина, коли порушує правила безпечної поведінки. Внаслідок цього виникає ситуація, небезпечна для життя і здоров'я людини, тобто ***небезпечна ситуація.***

За походженням небезпеки можна умовно поділити на три групи. А саме: *природні, техногенні, соціальні.*

Природні небезпеки виникають унаслідок природних явищ і процесів. Це зсуви й обвали; зливи та сильні снігопади; паводки і підвищення рівня ґрунтових вод; природні пожежі в лісі чи в полі; масові інфекції та хвороби людей, тварин і рослин.

Техногенні небезпеки спричиняються здебільшого технікою. Вони пов'язані зокрема з використанням транспортних засобів, хімічних чи легкозаймистих речовин тощо.

Якщо людина стає джерелом небезпеки для інших людей, то такі небезпеки називають *соціальними.*

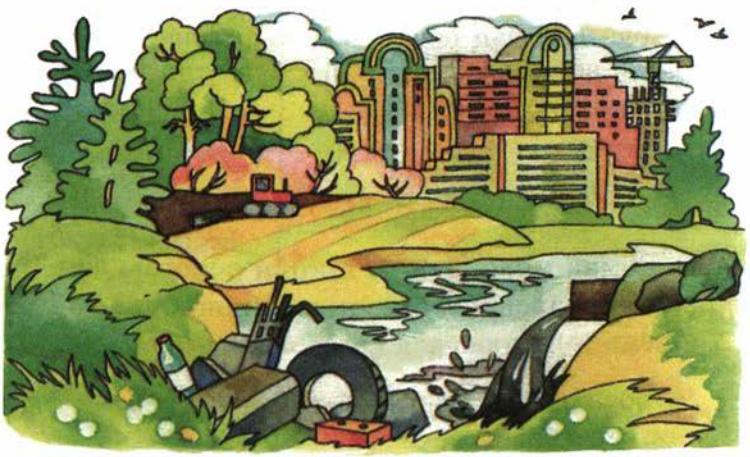
До соціальних небезпек належать, наприклад, хуліганство, розбій, бандитизм, терор, алкоголізм, наркоманія, низька культура спілкування.

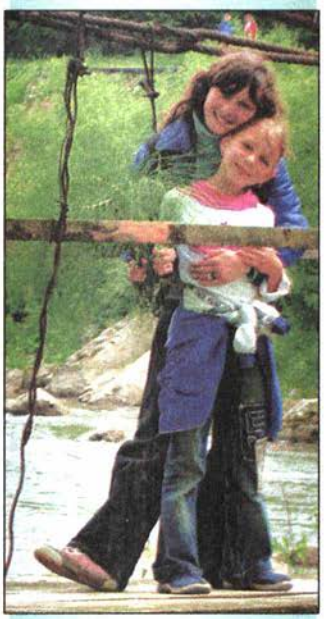
За наслідками небезпеки поділяють на такі, що викликають захворювання, травми, аварії, пожежі, загибель людей тощо. Наприклад, зливи спричинюють руйнування залізничних

колій і шосейних доріг, будівель; а це загрожує здоров'ю і життю людей.

ФАКТИ

- *На планеті зафіксовано понад 150 аварій на атомних електростанціях з витоком радіоактивних речовин. Радіонукліди забруднюють повітря, водойми, ґрунти. Вони вкрай негативно впливають на організм людини.*
- *У 1988 р. землетрус повністю зруйнував місто Спітак (Вірменія). Постраждало 58 населених пунктів. Було пошкоджено 54 тис. осель. Загинуло понад 25 тис. жителів, травмовано 55 тис. осіб, понад півмільйона людей залишилося без даху над головою.*
- *13 листопада 2005 р. на нафтохімічному заводі в місті Цзимінь (Китай) сталася техногенна аварія. Отруйна речовина (бензол) потрапила до річки Сунгарі, притоки Амуру. Вісім мільйонів жителів Цзиміня залишилися без питної води. Під загрозою опинилось і російське місто Хабаровськ.*
- *В Україні щорічно скидається у водойми понад 2,5 млрд м³ забруднених стоків. Майже половина з них надходить від комунальних господарств міст і містечок, а 28 % – від підприємств. В середньому у водойми України потрапляє 5 тис. т нафтопродуктів, 7,8 тис. т фосфору, 130 тис. т органічних забруднень. Внаслідок цього багато річок забруднено, зокрема Дніпро, Десна, Південний Буг, Сіверський Донець.*





Усі небезпеки мають спільну рису. Вони завдають шкоди життю і здоров'ю людини.

Адже хоч би чим займалася людина, хоч би де була, завжди існує можливість виникнення небезпеки. Так, може статися пожежа, отруєння, ДТП, можуть украсти гроші чи травмувати у транспорті.

Небезпека іноді виникає з причин, незалежних від людини. Одначе найчастіше це трапляється, коли людина щось забула, чогось не помітила чи не передбачила, десь поспішила. Крім того, люди часто порушують відомі правила, як-от: Правила дорожнього руху чи правила користування електричними приладами.

Щоб почуватися безпечно, не забувай про *формулу безпечної поведінки*:

- передбачати небезпеку й уникати її;
- у небезпечній ситуації діяти рішуче;
- за необхідності – можливими способами просити про допомогу і самому її надавати.

? Завдання

1. Розкажи, що таке безпека. А що таке небезпека?
2. На які групи поділяють небезпеки за походженням?
3. Наведи приклади:
   а) природних небезпек;
   б) техногенних небезпек;
   в) соціальних небезпек.
4. Чим подібні природні, техногенні та соціальні небезпеки?
5. Наведи приклад природної, техногенної чи соціальної небезпеки, що сталася там, де ти живеш. Розкажи про її наслідки.

Життєві ситуації

1. Роман може йти до школи дорогою або навпростець гірською стежкою. Уночі була злива. Хлопець запізнювався і вибрав стежку.

Чи правильний вибір зробив Роман? Чи подбав він про свою безпеку?

2. Троє хлопців натрапили на склад з отрутохімікатами. Двоє з них полізли через вікно, щоб розвідати, що там усередині. Іван відмовився. Хлопці обізвали його боягузом.

Що загрожує здоров'ю «сміливців»? Чи можна назвати Івана боягузом? Якими були б твої дії?

3. Ганнуся познайомила Марійку зі своїми друзями. Хлопці запропонували випити в парку пива з чіпсами. Марійка відмовилася від пива і пила сік.

Чи правильно вчинила Марійка? Чи безпечна для здоров'я така компанія? Як повівся б ти?

Для допитливих

◆ Крім поділу небезпек на природні, техногенні та соціальні, існує ще й інша класифікація (див. табл. 10).

Таблиця 10

Техногенні небезпеки	Пов'язані з використанням транспортних засобів	
	Пов'язані з використанням горючих, легкозаймистих і вибухонебезпечних речовин і матеріалів, а також електричного струму	
	Пов'язані із шкідливими речовинами в повітрі, воді та продуктах харчування. Пов'язані з утриманням житла	
Соціальні та політичні небезпеки	**Соціальні**	Страйки, повстання
	Політичні	Війни, збройні конфлікти
Комбіновані небезпеки	**Природно-техногенні**	Кислотні дощі
		Пилові бурі
	Соціально-природничі	Алкоголізм
		Бродяжництво
		Тютюнокуріння
		Наркоманія

§13. Безпека в будівлях

Сучасні будинки в містах і селах електрифіковано. До них підведено воду, газ, тепло. В таких будинках зручно і комфортно жити. Одначе під час використання водогону, газо- і тепломережі можуть виникати небезпечні ситуації. Які небезпечні ситуації можуть статися в будинку?

Іноді ламаються крани, забиваються або прориваються водогінні чи каналізаційні труби, витікає газ. Через коротке замикання в електромережі спрацьовують запобіжники, і вимикається світло. У місті в кожному з цих випадків треба повідомити про те, що сталося, в комунально-ремонтне експлуатаційне підприємство (КРЕП). За справність електромережі, системи газо- і водопостачання, каналізаційної мережі відповідає КРЕП.

Електромережа в старих будинках не розрахована на сучасні електроприлади. Тому досить часто виходять з ладу електрозапобіжники. Може, у твоїй оселі також «горіли пробки», коли в одну розетку вмикали кілька електроприладів. Щоб убезпечитися, слід:

- електроприлади підключати до різних розеток;
- якщо розетка нагрівається чи іскриться, обов'язково треба замінити її новою.

Поки що ти не можеш сам цього зробити, але привернути увагу дорослих до поміченої несправності тобі цілком під силу.

СЛОВНИЧОК

Експлуатація – від латинського слова «відкрите» – використання людиною родовищ корисних копалин, залізниць, машин тощо.

Електромережа – сукупність електричних проводів для передачі електричної енергії від виробника до споживача.

Вода до будівель має надходити постійно без сторонніх домішок; вона має бути певної температури, смаку, запаху, жорсткості тощо. Якість води, що надходить у водогін, контролює спеціальна медична служба – санітарно-епідеміологічна.

Іноді в роботі водогону виникають перебої. Це створює незручності для мешканців.

Трапляються аварії також у теплових мережах. Неважко здогадатися, до чого це призводить, особливо взимку.

Внаслідок аварії знижується температура в приміщеннях, а відтак дорослі і діти застуджуються. Особливо небезпечно, якщо тепло перестає надходити в лікарні, дитсадки, школи.

ФАКТИ

- *У сучасній оселі вчені виявляють близько 60 небезпечних речовин. Якщо на високі концентрації токсичних речовин у повітрі організм людини реагує відразу (алергією, головним болем), то дуже малі дози руйнують імунітет поступово. Для очищення повітря необхідне щоденне вологе прибирання.*

Небезпечна ситуація може виникнути, коли забиваються каналізаційні труби й утворюються пробки. Аби цього не сталося, слід стежити, щоб до каналізаційних труб не потрапляли сторонні предмети.

? Завдання

1. Назви небезпечні ситуації, що можуть статися в будинку.
2. Наведи приклади небезпечних ситуацій, що сталися у твоєму чи сусідньому будинку.
3. Як убезпечитися від перевантаження електромережі?
4. Чому в каналізаційних трубах утворюються пробки?
5. Куди слід звертатися, якщо в будинку виникла аварійна ситуація? Чи знаєш ти номер телефону КРЕПа?
6. Запиши цей телефон до свого довідника важливих телефонів.

§ 14. Безпека в побуті

У сучасному місті люди живуть здебільшого в квартирах у багатоповерхових будинках, а в селі – у приватних будинках на власному обійсті. Чимало небезпечних ситуацій у побуті виникають і в квартирі, і в приватному будинку, а саме:

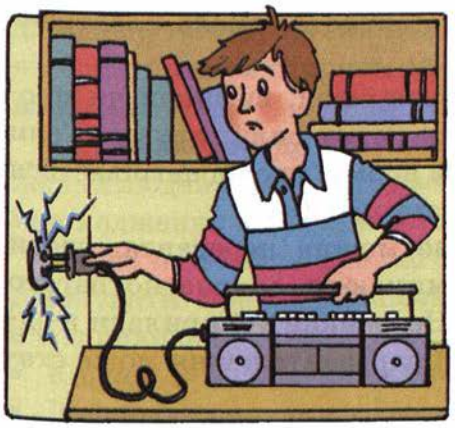
- пожежа через необережне поводження з вогнем, несправні електропроводку й електроприлади;
- вибух внаслідок витоку газу або через невимкнену газову плиту;
- отруєння газом або хімічними речовинами;
- ураження електричним струмом унаслідок порушення правил безпеки і користування електроприладами.

Крім цих небезпечних ситуацій, у квартирі може статися затоплення через несправний водогін чи зіпсовану пральну машину. У сільській оселі з опаленням грубками і печами може статися отруєння людей чадним газом і займання сажі в димоходах. Іноді через порушення правил користування вибухають балони зі скрапленим газом.

Чому виникають небезпечні ситуації в побуті? Основними причинами є:

- недбалість (відкритий кран, залишений на плиті чайник тощо);

• порушення правил користування побутовими приладами;



• необережне поводження з вогнем і хімічними речовинами.

? Завдання

1. Назви небезпечні ситуації, які можуть виникати в побуті.
2. Розкажи про ту небезпечну ситуацію, яку ти спостерігав.
3. Як ти діяв, щоб уникнути небезпеки?
4. Назви причини виникнення небезпечних ситуацій у побуті.
5. Обговори з однокласниками, як уникнути небезпечних ситуацій у побуті.

§15. Електробезпека

У побуті використовують чимало електричних приладів.

Будь-який електроприлад, вимикач чи провід розрахований на певну силу струму. Коли сила струму вища за норму, провід нагрівається до температури близько 3000 °С.

Ти знаєш, що не можна перевантажувати електромережу, вмикаючи одночасно багато електроприладів. Не вмикай усі прилади в одну розетку: через її перевантаження може статися пожежа.

Не залишай електроприлади ввімкненими протягом тривалого часу. Вони можуть перегрітися.

Електронагрівачі не можна ставити поблизу легкозаймистих предметів: фіранок, покривал. Стеж, щоб не загорівся одяг.

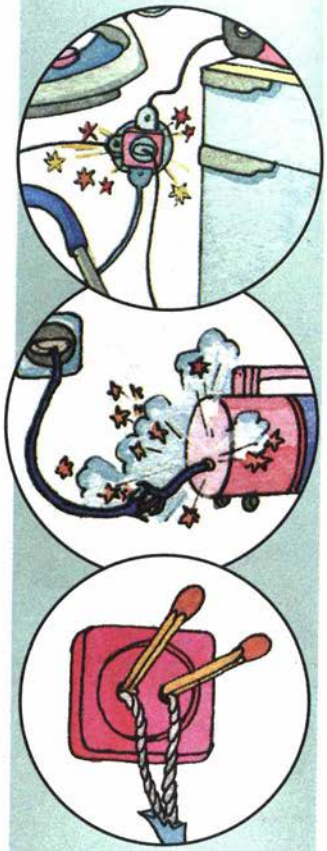
Електричний струм – помічник у побуті, але може стати небезпечним унаслідок порушення правил безпечного поводження з електрикою.

Електричний струм під час проходження через тіло людини може спричинити опік. Електричними опіками можуть бути серйозно ушкоджені внутрішні органи людини. Через ураження електричним струмом може зупинитися серце чи дихання.

Встановлено, що третина всіх випадків ураження людей електрострумом трапляється через пошкодження повітряних ліній електропередач.

Варто пам'ятати про загрозу ураження і додержувати правил безпечного поводження з електрикою.

- Користуйся справними електроприладами.
- Додержуй порядку ввімкнення електроприладу в мережу: спочатку підключити шнур до приладу, а потім – шнур до мережі. Відключати – у зворотному порядку.
- Не доторкайся до ввімкненого електроприладу мокрими руками.
- Ніколи не користуйся електричними пристроями, перебуваючи у воді; саморобними електроприладами, а також приладами з оголеними кінцями замість штепсельних вилок.
- Про помічені неполадки в електроприладах, оголені й погано ізольовані проводи, обірвані чи провислі, негайно повідомляй батькам чи старшим.



Безумовно, найкраще допомогу постраждалому від електричного струму надасть лікар. Ти також можеш допомогти ураженому електричним струмом. Проте обов'язково пам'ятай про особисту безпеку!

Насамперед необхідно якомога швидше звільнити потерпілого від дії струму. Не можна доторкатися голими руками до відкритих частин тіла постраждалого й до джерела струму. Можна використати суху палицю, тканину чи гумові рукавички. Коли уражений не буде під дією струму, необхідно:

- покласти його на спину;
- розстебнути йому комір;

- побризкати обличчя водою;
- заспокоїти його;
- повідомити дорослих або викликати швидку допомогу.

Пам'ятай

- *Не можна гасити водою електричні прилади, ввімкнені в електричну мережу.*
- *Наближатися до проводу, що лежить на землі або звисає з опори, менш як на 8 м смертельно небезпечно!*

Завдання

1. Розкажи, як ти користуєшся електроприладами, щоб уникнути небезпеки.
2. Коли електричний струм стає небезпечним для людини?
3. Розкажи, як надати допомогу ураженому електричним струмом.
4. Яких правил безпечного поводження з електрикою ти не додержуєш? Чому?

Життєві ситуації

1. Оля з молодшим братиком Васильком дивилися фільм про тварин. Раптом у телевізорі щось затріщало, зображення то зникало, то з'являлося. Запахло горілою пластмасою. Оля відвела Василька до другої кімнати, а сама побігла кликати батька.

Чи правильно вчинила дівчинка? Що слід було б зробити насамперед?

2. Костик і Михайлик грали в шахи. Раптом світло мигнуло і лампочка в настільній лампі погасла. Костик запропонував поміняти її. А Михайлик сказав, що треба спершу відключити лампу від мережі.

Хто з хлопчиків має слушність? Чому?

§16. Газобезпека

У місті та в селі в побуті використовують природний газ, який надходить в оселі по трубах. Він легший за повітря, тому піднімається вгору. Користуються також скрапленим газом у балонах. Він важчий за повітря, тому опускається донизу. Пам'ятай про це. Та газ може стати шкідливим.

Під час горіння газу стає менше кисню, в повітря виділяються небезпечні речовини. Після години горіння 4-х конфорок вміст шкідливих речовин у повітрі збільшується вдвічі. Тому в приміщенні має бути вентиляція. Газ дуже небезпечний, коли його багато накопичується в закритому приміщенні.

Пам'ятай

- *Основне, що ти маєш зробити, відчувши запах газу:*
- *якщо конфорка погасла, не запалюй її;*
- *убезпеч себе: рот і ніс прикрий тканиною;*
- *вимкни конфорки газової плити і перекрий газовий кран на трубі чи вентиль на балоні;*
- *відчини вікна, двері, щоб провітрити приміщення;*
- *вийди з помешкання, повідом дорослих і від сусудів виклич аварійну газову службу за телефоном **04**.*

ФАКТИ

- *Близько третини пожеж у житлових будинках в Україні відбувається через несправні газові плити або неправильне користування ними. Якщо запалена конфорка гасне, в повітрі утворюється небезпечна газоповітряна суміш. Досить слабкої іскри, щоб стався вибух і виникла пожежа. Саме через це в Маріуполі (1996 р.) стався вибух газу. Загинуло 9 мешканців п'ятиповерхового будинку. Частина будинку була зруйнована.*

• *У 2000 р. подібний випадок стався у підвальному приміщенні в одній із київських шкіл. Вибух забрав життя чотирьох осіб.*

Завдання

1. Який газ, що його використовують у побуті, легший за повітря, а який – важчий?
2. Розкажи, якими мають бути дії під час витікання газу.
3. Чому на кухні має бути постійна вентиляція?
4. Чому небезпечно виконувати домашні завдання на кухні, коли горить газ?
5. Коли із загазованого приміщення треба вибиратися поповзом, а коли – на повний зріст? Чому?
6. Обговори з членами родини правила користування газовою плитою.

Життєва ситуація

Олег поставив на плиту чайник, та раптом задзвонив телефон. Заговорився із приятелем і забув про увімкнену плиту. Незабаром Олег зайшов на кухню і побачив, що вода з чайника залила газову конфорку. Він мерщій перекрив кран на трубі.

Назви причину цієї небезпечної ситуації. Що ще мав зробити Олег? Який порядок дій під час витікання газу?

§17. Пожежна безпека

Ти знаєш, що життя людини без вогню було б неможливим. Але тобі відомо й те, що недбале, необережне поводження з вогнем спричиняє пожежу. Пригадай, що таке пожежа.

Пожежа – це неконтрольоване горіння, що розвивається в часі і просторі. Вогонь охоплює і знищує все, що може горіти. Він завдає значних матеріальних втрат, загрожує життю людини.

Порушення правил користування будь-яким приладом може спричинити пожежу.

Часом навіть телевізор стає причиною пожежі. Чому? Майже завжди – через його перегрівання.

Щоб цього не сталося, треба забезпечити добру вентиляцію телевізора:

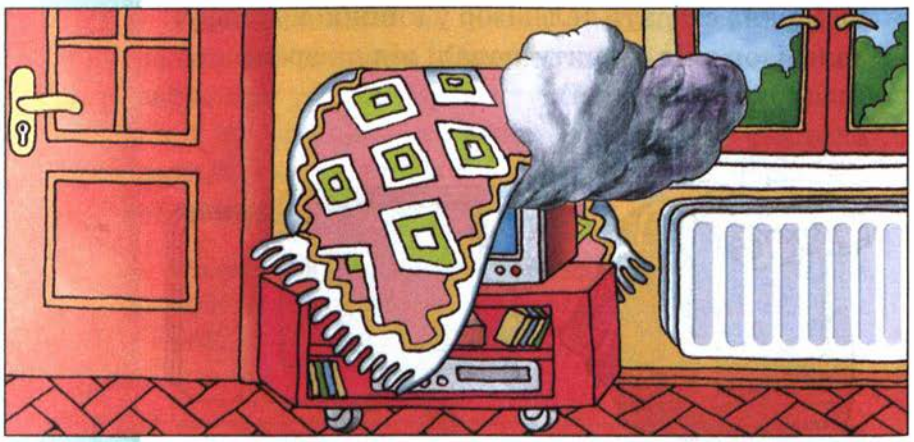
- не можна закривати отвори на задній панелі телевізора;
- не можна ставити телевізор у книжкову шафу;
- телевізор слід ставити подалі від джерела тепла (грубки, батареї).

Пам'ятай

- *Якщо чується потріскування, з'явився сизий дим, треба негайно вимкнути телевізор з електромережі.*
- *За перших ознак несправності: посилення яскравості, викривлення зображення – одразу ж вимкни телевізор.*

Якщо телевізор загорівся:

- негайно повідом про це дорослих;
- якщо вдома нікого немає, від'єднай прилад від мережі, обмотавши руку сухою тканиною, і витягни штепсель з розетки;
- накрий телевізор цупкою тканиною або ковдрою, щоб перекрити доступ повітря;
- якщо пожежу не вдалося загасити, викликай пожежників;
- зачини вікна, двері та вийди з приміщення.



Тобі відомо, що пожежу легше попередити, ніж загасити. Для цього у повсякденному житті необхідно суворо додержувати **правил пожежної безпеки**. Нагадаємо їх.

- Не грайся із сірниками, запальничками. Стеж, щоб цього не робили твої друзі та молодші від тебе діти.
- Не влаштовуй сам та з іншими дітьми ігор з вогнем поблизу будівель, гаражів, дровітні, у підвалах, повітках і на горищах будинків.

- Додержуй правил пожежної безпеки, коли користуєшся бенгальськими вогнями, хлопавками.
- Не нагрівай на вогні невідомих предметів, використаних банок із-під фарб, аерозольних балончиків.
- Після перегляду телепередач завжди вимикай телевізор.
- Не залишай без догляду електронагрівальні прилади.
- Додержуй правил користування газовою плитою. Користуйся нею тоді, коли вдома є дорослі.

Пам'ятай

Знання та додержання правил пожежної безпеки запобігають виникненню пожежі!

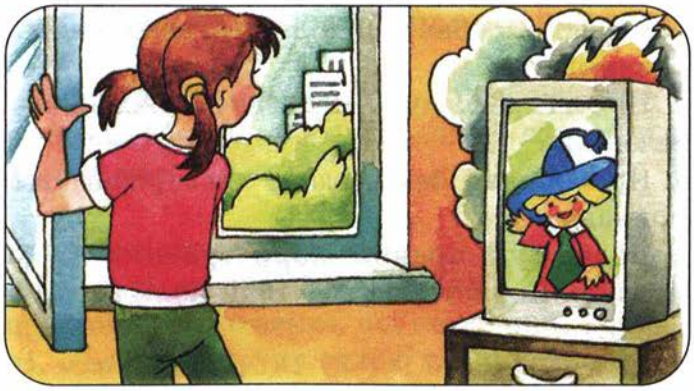
ФАКТИ

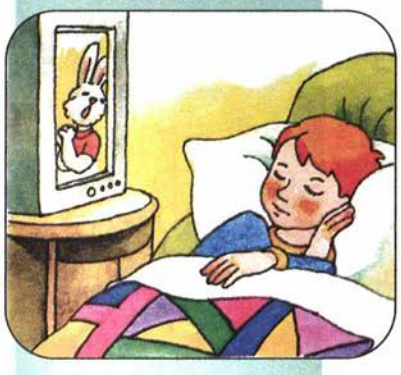
- *У найбільших містах світу: Чикаго, Лондоні, Нью-Йорку, Римі, Токіо та інших – було проаналізовано причини пожеж. Результати аналізу показали, що основні причини виникнення пожеж розподілилися так: 1) куріння цигарок у ліжку; 2) порушення правил користування електроприладами; 3) порушення правил користування газовою плитою; 4) дитячі пустощі.*
- *В Україні на промислових підприємствах і в побуті щорічно буває понад 50 тис. пожеж. Вони спричиняють значні матеріальні збитки, а іноді закінчуються трагічно.*
- *«Трикутник вогню» (умови виникнення горіння: джерело займання, горючі матеріали, певна кількість кисню) відкрив французький хімік Антуан Лоран Лавуазьє (1743–1794).*

Завдання

1. Як треба діяти, якщо загорівся телевізор?
2. Чому треба суворо додержувати правил пожежної безпеки?
3. Поясни одне з правил (на вибір).
4. Обговори з членами своєї родини правила пожежної безпеки.

5. Розглянь малюнки. Які правила пожежної безпеки порушено?





Небезпека від пожежі

Пожежі в оселях виникають здебільшого через несправність електричних приладів, неправильне їх використання або коли в приміщеннях зберігають легкозаймисті та горючі речовини.

Чим загрожує людині пожежа?

Небезпечним для людини є вдихання гарячого повітря. Воно обпікає верхні дихальні шляхи. Людина може знепритомніти і навіть загинути.

Під час пожежі можна отруїтися чадним газом. Він не має ні запаху, ні кольору, не подразнює очей, через що його важко виявити. Тому під час пожежі люди гинуть не так від вогню чи високої температури, як від диму і чадного газу.

Чадний газ утворюється при неповному згоранні природного газу і твердого палива.

Зокрема, коли закривають заслінку, а вугілля чи дрова ще жевріють, чадний газ надходить в оселю.

Чадний газ піднімається вгору. Отже, під час пожежі у приміщенні треба пересуватися по́повзом.

Шкідливі для життя і здоров'я гази виділяються й тоді, коли горять килимові покриття, доріжки, синтетичні матеріали. Щоб не отруїтися цими газами, треба також пересуватися поповзом.

! Пригадай

Ти знаєш, що кисень, який входить до складу повітря, підтримує горіння. Тепер тобі зрозуміло, чому під час пожежі кількість кисню в повітрі зменшується. Нестача кисню викликає кисневе голодування організму. Людині важко зосередитися, в неї болить голова, шумить у вухах, відчувається нудота, буває блювання. Іноді потерпілий непритомніє. Може порушитися дихання.

Запам'ятай, яку **першу допомогу** можна надати тому, хто отруївся газом.

- Постраждалого треба вивести чи винести на свіже повітря.
- Покласти холодний компрес на голову або вмити холодною водою.
- Якщо дихання слабке, дати понюхати нашатирний спирт, застосувати штучне дихання.
- Якщо потерпілий перебуває в непритомному стані, треба терміново викликати лікаря.
- Коли потерпілий опритомнів, його необхідно покласти в ліжко, розтерти тіло, прикласти грілку до ніг, напоїти міцним чаєм або кавою.

Ти знаєш, як діяти під час пожежі. Умієш збити вогонь, якщо загорівся одяг.

Та буває, що під час гасіння вогню ти або хтось обпікся. Як зарадити? Пригадай.

- Негайно підставити обпечене місце під струмінь холодної води на 15–20 хв. Можна прикласти холодні примочки, загорнутий у чистий поліетиленовий мішечок лід.
- Підсушити місце опіку чистою тканиною – бинтом, лляним рушником.
- Якщо опік легкий (шкіра почервоніла і подекуди з'явилися пухирці), то це місце можна не перев'язувати.
- Якщо пухирі великі й наповнені рідиною, обов'язково треба прикласти суху чисту серветку і закріпити її.
- Не можна проколювати пухирі, щоб не занести інфекції.

- Уражене місце можна змастити протиопіковими засобами.
- Обов'язково звернутися до лікаря.

Пам'ятай

При опіках повік і очей слід негайно звернутися до лікаря.

Засоби пожежогасіння

Щоб іскринка не розгорілася полум'ям, її треба загасити. Для цього слід скористатися засобами пожежогасіння.

Найдоступнішими засобами гасіння пожежі є: вода, пісок, земля, сніг, пральний порошок, брезентові покривала тощо.

Для гасіння вогню виготовляють вогнегасники: хімічно-пінні, вуглекислотні і порошкові.

Хімічно-пінні вогнегасники (ВХП-10) не можна застосовувати для гасіння вогню в електричних двигунах та приладах, які знаходяться під напругою.

Вуглекислотні вогнегасники (ВВК-2, ВВК-5, ВВК-8) застосовуються для гасіння загорянь на сільськогосподарських машинах, автомобілях, електричних установках. Такими вогнегасниками облаштовують вантажні автомобілі, автобуси, маршрутні таксі та інші транспортні засоби.

Порошкові вогнегасники (ВП-2Б, ВП-5, ВП-100) використовують для гасіння загорянь електричного обладнання, кабелів під напругою (ВП-2Б); нафтопродуктів, легкозаймистих рідин, розчинників, твердих речовин, електроустановок (ВП-5).

На корпусі вогнегасника написано або намальовано інструкцію щодо його використання.

Якщо є можливість, то навчись користуватися вогнегасником завчасно. Адже під час пожежі не до цього!

Вогнегасник працює недовго, близько хвилини, але заміняє цілу ванну води.

Вогнегасники:
1. Хімічно-пінні
2. Вуглекислотні
3. Порошкові

Завдання

1. Чим загрожує людині пожежа?
2. Чому в оселях виникають пожежі?
3. Вибери правильну відповідь на запитання «Як зарадити опіку?».
   - *Прикласти холодну примочку.*
   - *Підсушити місце опіку ватою.*
   - *Змастити уражене місце кремом.*
   - *Проколоти пухирі, щоб витекла рідина.*

   Обґрунтуй свій вибір.
4. Які засоби пожежогасіння є в тебе вдома?
5. Які із засобів пожежогасіння стали у пригоді твоїй родині? Розкажи, як їх використовувати.

Практична робота № 6

Користування засобами пожежогасіння

1. Прочитай опис життєвої ситуації.

Життєва ситуація

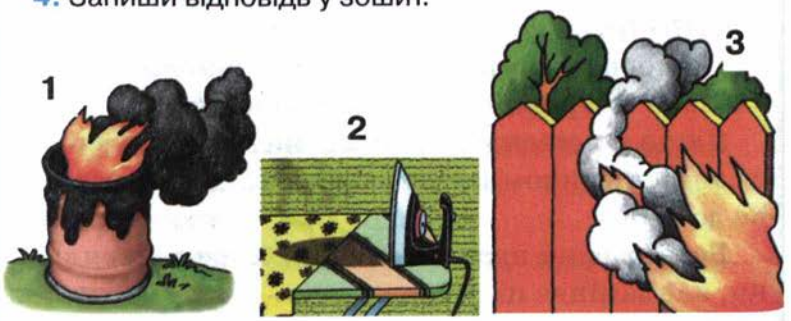
Степан і Максим міркували, що робити, якщо на комусь загорівся одяг.

– Щоб збити полум'я, треба впасти на землю і покачатися,– сказав Степан.

– А я думаю, – промовив Максим, – слід чимдуж бігти проти вітру.

Чиєю порадою ти скористався б? Чому? Поясни.

2. Розглянь малюнки. Вибери вогнегасники, якими треба гасити: бочку зі смолою; праску; паркан.
3. Назви відповідні пари малюнків.
4. Запиши відповідь у зошит.



§18. Небезпечні речовини

У повсякденному житті люди користуються різноманітними засобами побутової хімії та ліками. З курсу хімії, яку ти вивчатимеш пізніше, дізнаєшся про властивості хімічних речовин.

Засоби побутової хімії умовно поділяють на групи:

- **більш-менш безпечні** (без застережних написів). Це мило, пральні порошки, пасти, косметика;
- **небезпечні для шкіри й очей** (із застережними написами, наприклад, «Остерігатися попадання в очі!»). Це відбілювачі, дезінфікуючі засоби;
- **вогненебезпечні** (з написами й умовними позначками про заборону використання поблизу відкритого вогню). Це препарати в аерозольній упаковці, лаки, фарби, розчинники, засоби для обробки рослин;
- **отруйні** (з написами «отрута» чи спеціальними позначками). Це сильнодіючі засоби для боротьби з комахами, гризунами тощо.

Усі засоби побутової хімії та ліки мають інструкції щодо використання та зберігання, яких слід додержувати.

Пам'ятай

Не можна порушувати інструкцій щодо використання і зберігання засобів побутової хімії та ліків!

Щоб уникнути отруєння засобами побутової хімії чи ліками, а також травм, додержуй порад:

- ніколи не користуйся невідомими засобами побутової хімії;
- нічого не пий із пляшок і банок без етикеток;
- не запалюй сірники поблизу пляшок і банок із різким запахом;
- перш ніж використовувати хімічний засіб, прочитай інструкцію й чітко виконуй її.

1

2

3

4

Умовні позначки:
1. Отрута
2. Вогненебезпечна речовина
3. Речовина, що викликає подразнення
4. Косметичний засіб, що викликає подразнення

Опіки й отруєння засобами побутової хімії, оцтовою чи соляною кислотою називають *хімічними*. При хімічних отруєннях і опіках потрібно обов'язково викликати швидку допомогу. Ще до приїзду лікаря слід негайно почати надавати допомогу собі чи потерпілому.

Якщо на шкіру чи слизову оболонку попала концентрована кислота (соляна, азотна, оцтова тощо), у цьому місці швидко утворюється темно-коричневий або чорний струп (кірка). Обпечене кислотою місце слід 15–20 хв промивати струменем холодної води. Потім обробити його мильною водою, розчином питної соди чи слабким розчином марганцівки.

Якщо випадково вжито концентровану кислоту всередину, швидко виникають опіки ротової порожнини, глотки, гортані, стравоходу, шлунка. Насамперед необхідно промити шлунок великою кількістю теплої води. Можна випити також молоко, олію, слизуваті відвари, яєчні білки.

Пам'ятай

Якщо на шкіру попадає негашене вапно, в жодному разі не можна змивати його водою. Видалити вапно й обробити опік треба будь-яким жиром, наприклад олією.

При хімічному опіку очей їх 20 хв ретельно промивають водою, видаляючи хімічну речовину.

Пам'ятай

При хімічному опіку, навіть незначному, після надання першої допомоги треба обов'язково звернутися до лікаря.

ФАКТИ

- У світі випускають понад 60 тис. різноманітних хімічних речовин, серед яких близько 3 тис. – у значній кількості.

Ти знаєш, що *ліки* допомагають боротися з хворобою. Проте часом вони можуть зашкодити здоров'ю. Дуже небезпечно приймати ліки в більших дозах, ніж рекомендує лікар. Навіть передозування вітамінів може спричинити отруєння.

При отруєнні медикаментами необхідно:

- викликати швидку допомогу;
- промити шлунок водою або слабким розчином марганцівки;
- викликати блювання.

Не забувай, що в термометрі міститься небезпечна речовина – *ртуть*. Випарами ртуті можна отруїтися: болять голова, живіт, з'являється слабкість. При тривалій дії випари ртуті уражують мозок і нервову систему. Якщо ти побачив крапельки ртуті, то негайно скажи дорослим. Дорослі в марлевій пов'язці зберуть крапельки ртуті гумовою грушею в баночку з водою.

У сільській місцевості часто застосовують *отрутохімікати*, зокрема пестициди, а також добрива.

Трапляється, що їх залишають без нагляду. Щоб не наражатися на небезпеку, в жодному разі отрутохімікати та добрива не можна чіпати.

Пам'ятай

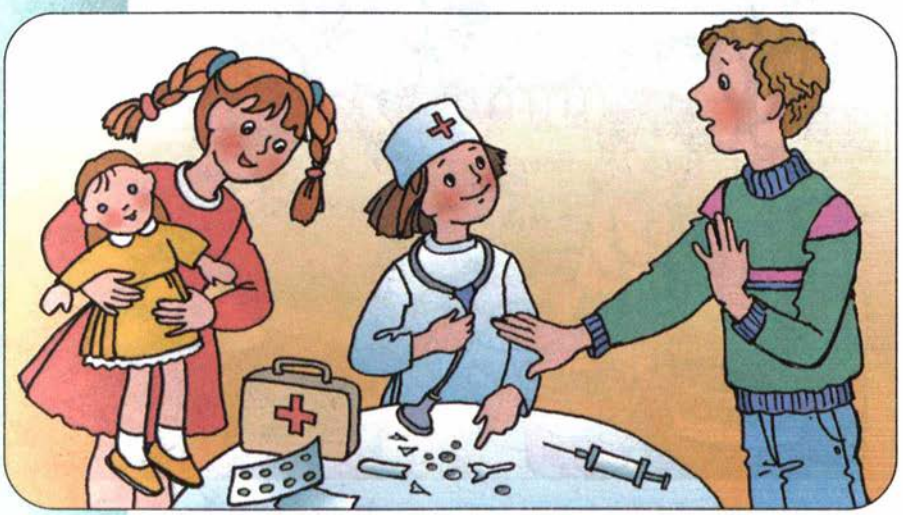
Отрутохімікати дуже небезпечні для здоров'я.

Завдання

1. На які групи поділяють засоби побутової хімії? Наведи приклади.
2. Чим слід промити місце хімічного опіку ще до приїзду лікаря?
3. Що робити, коли на шкіру попала концентрована кислота?
4. Чим обробляють шкіру, уражену негашеним вапном?
5. Як надати допомогу при хімічному опіку очей?
6. Чому ліки часом стають небезпечними?
7. Чому з отрутохімікатами треба поводитися вкрай обережно?

Життєва ситуація

Віра і Юля, молодші сестри Андрія, гралися ляльками в лікарню. Випадково вони розбили термометр. Віра покликала Андрія, щоб показати, як бігають сріблясті кульки.



Що має зробити Андрій? Як він може убезпечити сестер від отруєння ртуттю?

Практична робота № 7

Допомога при ураженні електричним струмом

Життєва ситуація

Михайло з Іваном зібралися до річки на риболовлю. Проходячи провулком, вони побачили, що вітер обірвав провід електромережі.

Як діяти хлопцям? Як мусили б діяти хлопці, якби побачили ураженого електричним струмом?

Практична робота № 8

Допомога при попаданні на тіло хімічних речовин

Життєва ситуація

Валя із Сашком прибирали квартиру. Сашко витрушував килимки, а сестра мила ванну спеціальним засобом. Коли діти усе прибрали, Сашко помітив, що на руках у Валі з'явилися червоні плями.

– Валю, ти прочитала інструкцію, як користуватися мийним засобом?

– Ні, я й так знаю.

– А гумові рукавички ти надівала?

– Ні. А треба було?

– Звичайно.

Чому на руках у Валі з'явилися червоні плями? Розкажи, як надати допомогу при попаданні на шкіру хімічних речовин.

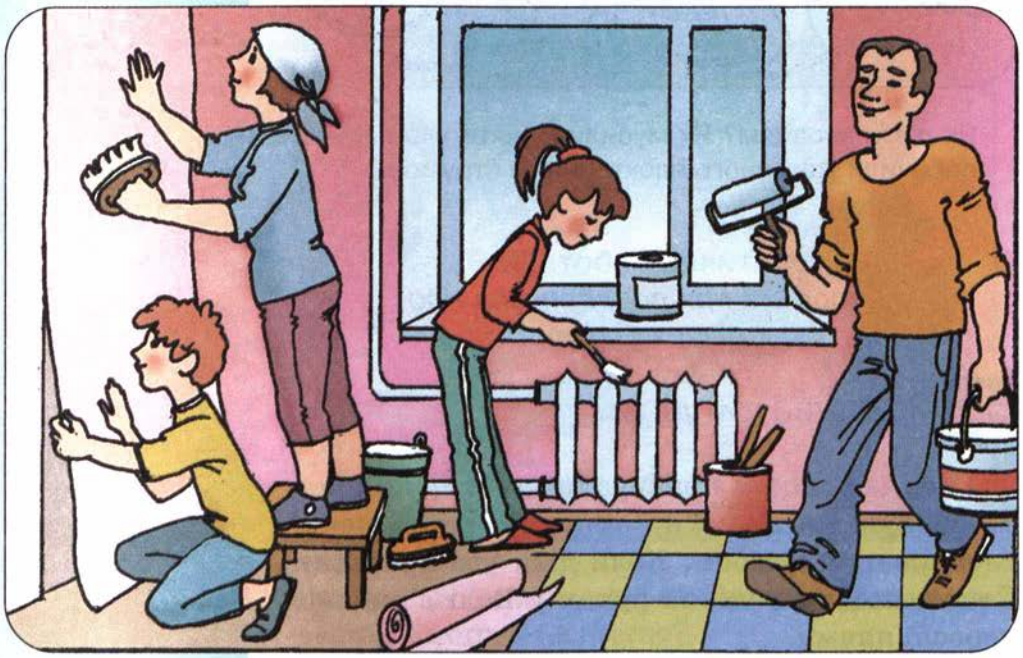
Практична робота № 9

Допомога при отруєнні

Життєва ситуація

Марічка допомагала батькові фарбувати батареї водяного опалення. Попрацювавши зо дві години, дівчина відчула, що в неї запаморочилася голова.

Що має зробити Марічка? Як надати допомогу Марічці, якщо вона знепритомніє? Розкажи, як слід було убезпечитися від отруєння випарами фарби.



§19. Аварійні ситуації на підприємствах

Ти вже знаєш, що для задоволення життєвих потреб люди створили різні промислові об'єкти: для виробництва електроенергії – електростанції; для виробництва необхідних предметів – заводи, фабрики тощо. Однак на промислових об'єктах з різних причин іноді виходить з ладу устаткування, ушкоджуються механізми, що може призвести до *виробничої аварії*. Великі аварії, які супроводжуються загибеллю людей, називають іще *катастрофами*.

Виробнича аварія може стати причиною небезпечних ситуацій техногенного характеру. Основними джерелами **небезпечних ситуацій техногенного характеру** є такі об'єкти: *радіаційно небезпечні, пожежо- й вибухонебезпечні* та *хімічно небезпечні*.

Радіаційно небезпечні об'єкти – це насамперед атомні електростанції (АЕС), дослідницькі ядерні установки і підприємства, що використовують радіоактивні речовини. Аварії на таких об'єктах призводять до радіаційно небезпечних ситуацій, а саме: відбувається викид радіоактивних речовин у навколишнє середовище. Радіоактивні речовини не тільки забруднюють повітря, водойми, ґрунт, а й негативно впливають на здоров'я людини. Так, порушується діяльність нервової системи, органів кровотворення і шлунково-кишкового тракту.

Пожежо- й вибухонебезпечний об'єкт – це підприємство, на якому використовують легкозаймисті й вибухонебезпечні речовини. До таких об'єктів належать: підприємства нафтової, газової, хімічної, металургійної, деревообробної промисловості. Особливо небезпечні ті, на яких використовують гази: метан, етан, пропан.

Джерелом виникнення небезпечної ситуації є пожежі й вибухи на них. Серед негативних наслідків пожежі: висока температура, отруйна дія продуктів згорання. Особливо небезпечні під час вибуху повітряна ударна хвиля й осколки. При пожежах і вибухах у людей можуть бути опіки шкіри, верхніх дихальних шляхів, травми й отруєння димом.

Хімічно небезпечний об'єкт – це об'єкт, на якому використовуються небезпечні хімічні речовини. Перше місце серед них займають хлор і аміак.

Хімічна аварія супроводжується викидом небезпечних хімічних речовин в атмосферу.

Ці речовини можуть потрапити в організм через органи дихання, шкіру, рани та з їжею.

Про аварії на підприємствах і загрозу катастрофи людей повідомляють по радіо і телебаченню.

Як же діяти під час аварій на підприємствах? Про що слід пам'ятати?

Якщо ти вдома сам, то убезпечитися від шкідливих речовин можеш так:

- насамперед слід захистити органи дихання: надіти протигаз, респіратор, ватно-марлеву пов'язку, зволожену марлеву пов'язку, хустинку тощо;
- взяти предмети першої необхідності, ліки, продукти, запас питної води;
- перейти з оселі на пункт збору, про який буде оголошено по радіо і телебаченню, чи в безпечне місце;
- виконувати розпорядження рятувальників.

Якщо немає засобів захисту органів дихання, щонайперше треба:

- щільно зачинити двері, вікна, завішати їх вологою цупкою тканиною, позатикати всі щілини, закрити димоходи й вентиляційні отвори;
- вимкнути електроприлади, перекрити газові крани;
- чекати повідомлень Міністерства надзвичайних ситуацій.

Слід пам'ятати й про таке. При радіаційній небезпеці укритися можна в підвалах, сховищах, метро. Якщо ж сталася хімічна аварія, наприклад, з викидом хлору, то ці місця є небезпечними. Адже хлор важчий за повітря й заповнює підвали, нижні поверхи приміщень.

Успіх захисту від будь-якої небезпеки залежить від організованості й дисциплінованості всіх, хто перебуває в небезпечній зоні.

Пам'ятай

Сирени і переривчасті гудки підприємств, транспорту чи удари у дзвони, рейки – це сигнал «Увага всім!» Почувши його, треба негайно ввімкнути приймач радіотрансляційної мережі або телевізор. Потім уважно слухати інформацію про небезпеку та порядок дій. Надалі необхідно виконувати всі розпорядження і вказівки органів місцевої влади та рятувальників.

Завдання

1. Які підприємства називають:
   а) радіаційно небезпечними;
   б) пожежо- і вибухонебезпечними;
   в) хімічно небезпечними?
2. До яких наслідків можуть призвести аварії на:
   а) радіаційних підприємствах;
   б) пожежо- й вибухонебезпечних підприємствах;
   в) хімічно небезпечних підприємствах?
3. Як повідомляють про аварії на підприємствах? Розкажи.
4. Розкажи, як захиститися, коли почув повідомлення про аварію на підприємстві.
5. Чому під час хімічної аварії небезпечно перебувати в підвалах?
6. Разом з батьками визнач, які підприємства знаходяться поблизу вашого будинку.
7. З'ясуй, яка небезпека може загрожувати твоїй родині у випадку аварії на підприємствах.

§20. Безпека на дорозі

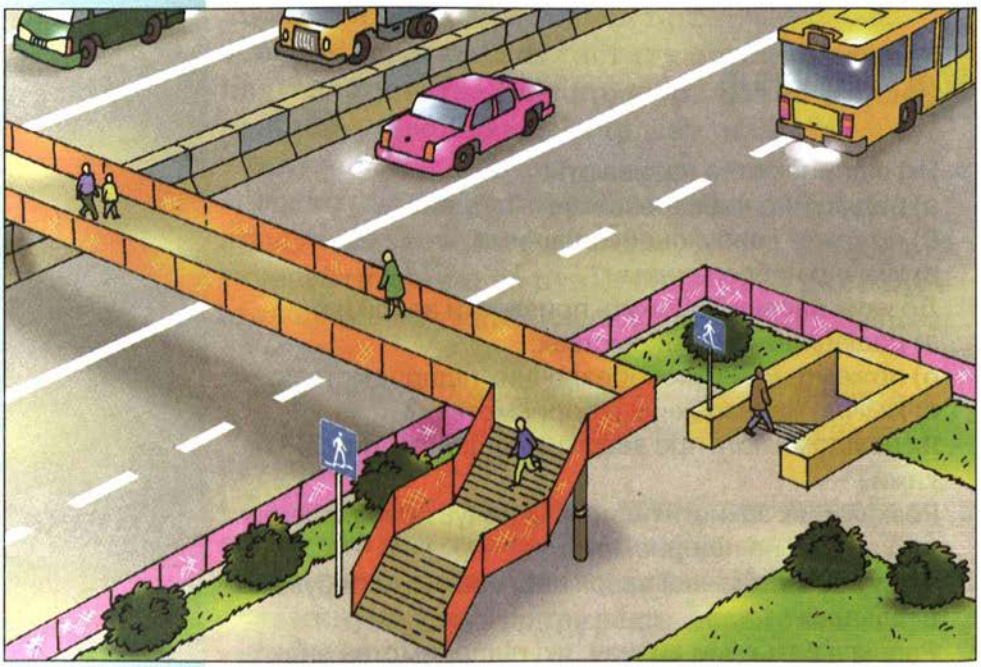
Дорогами наших міст, селищ, сіл рухаються різноманітні автомобілі. Їдуть вони з великою швидкістю із невеликими інтервалами, створюючи щільні потоки, небезпечні для пішоходів.

ФАКТИ

- *В Україні налічується близько 10 млн автомобілів.*
- *Приблизно половина автомобілів є машинами індивідуального користування.*
- *Майже дві третини дітей, що потрапили під колеса автомобілів на наших дорогах, постраждали через нехтування правилами для пішоходів.*

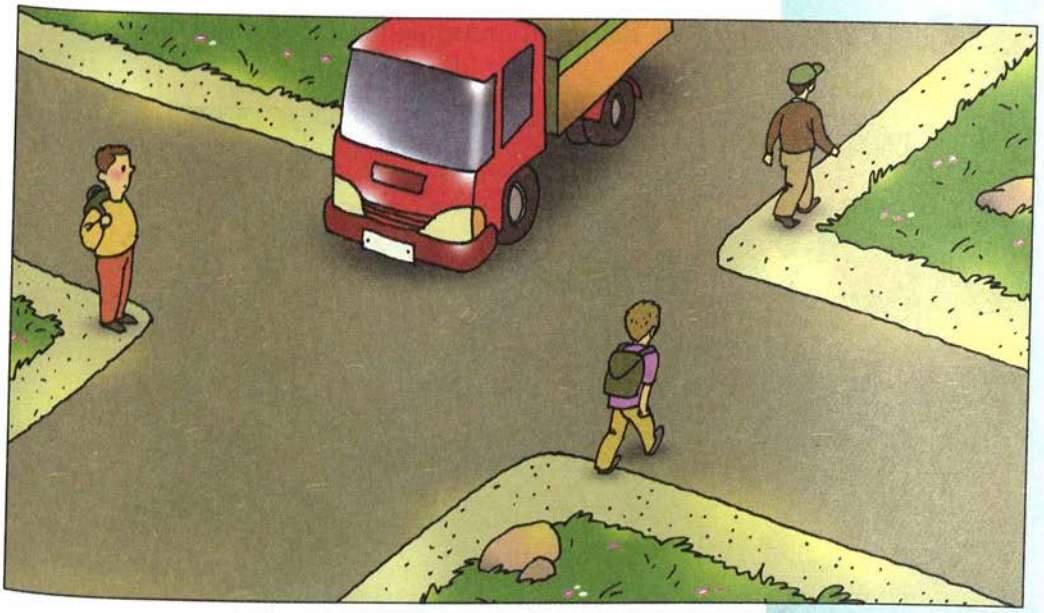
Безпека пішоходів

У попередніх класах ти вивчав Правила дорожнього руху. Пригадай за малюнками основні з них.

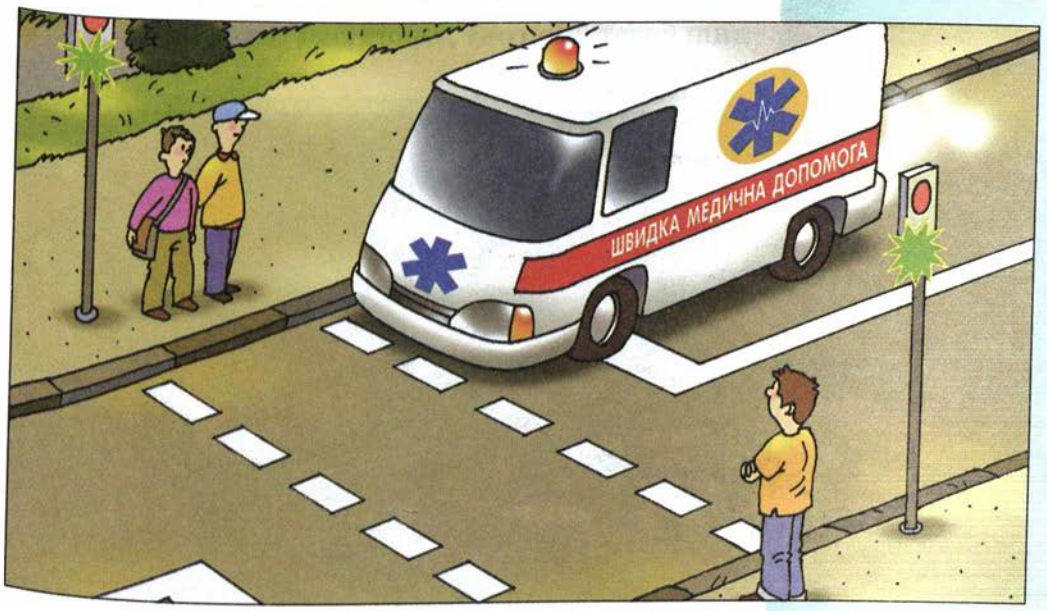


- Переходь проїзну частину дороги надземними і підземними переходами. Коли вони відсутні –

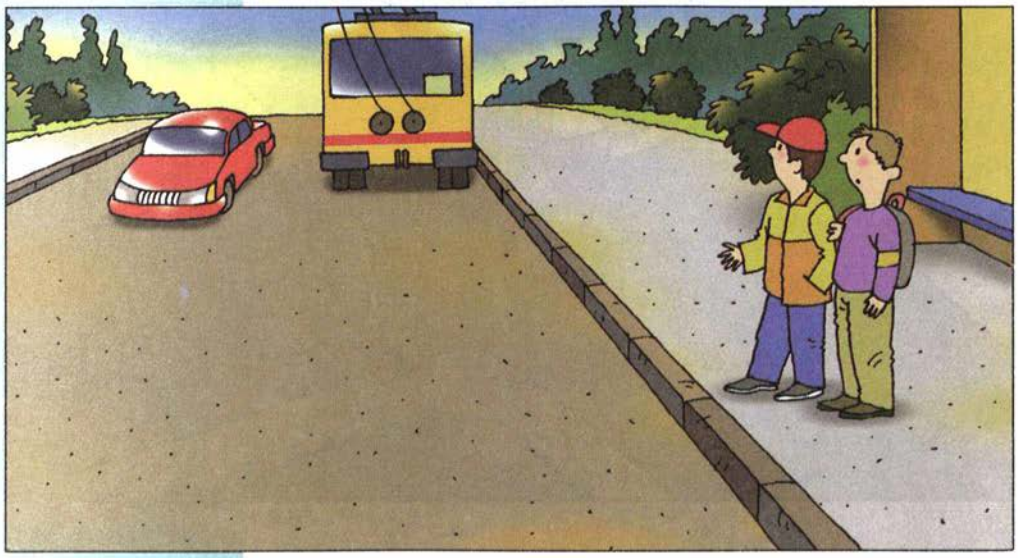
на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч, а між ними – під прямим кутом у тих місцях, де лінії тротуарів або узбіч добре видно.



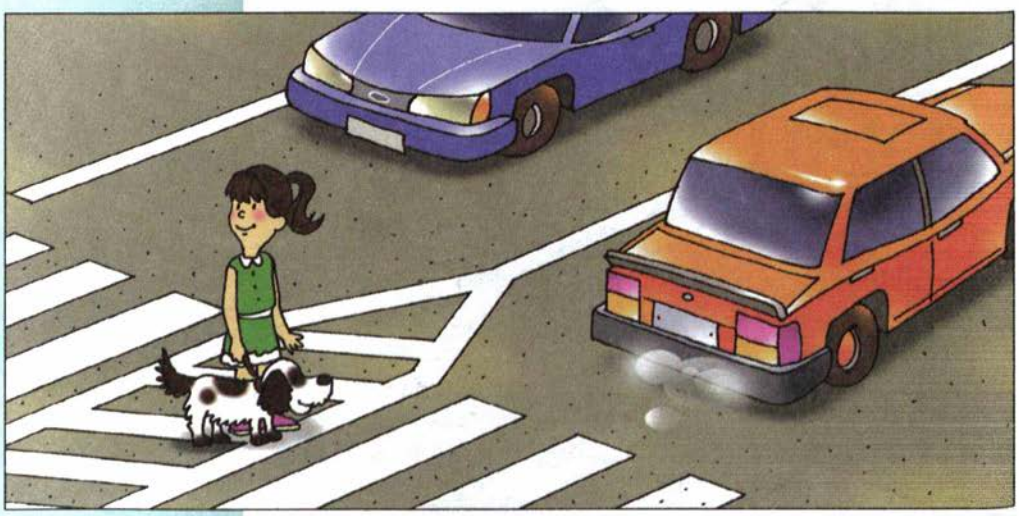
- Не переходь дорогу, коли наближається машина з увімкненим проблисковим маячком червоного або синього кольору і спеціальним звуковим сигналом.



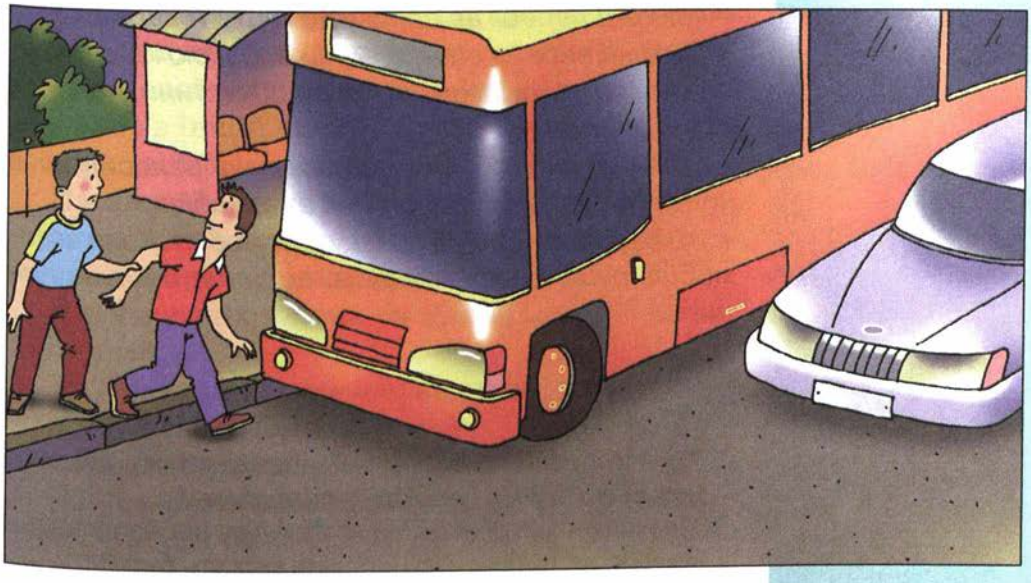
• Не поспішай переходити дорогу після того, як вийшов із транспорту на тротуар чи узбіччя. Роздивися, де знаходиться перехід. Якщо його немає, то переходь, коли транспорт від'їде. Тоді дорога добре проглядається в обидва боки.



• Якщо не встиг перейти дорогу, зупинись на розділювальній лінії чи острівці безпеки. Зачекай, доки проїдуть машини, і переходь дорогу далі. Такими мають бути і твої дії, коли переходиш багатосмугову дорогу.

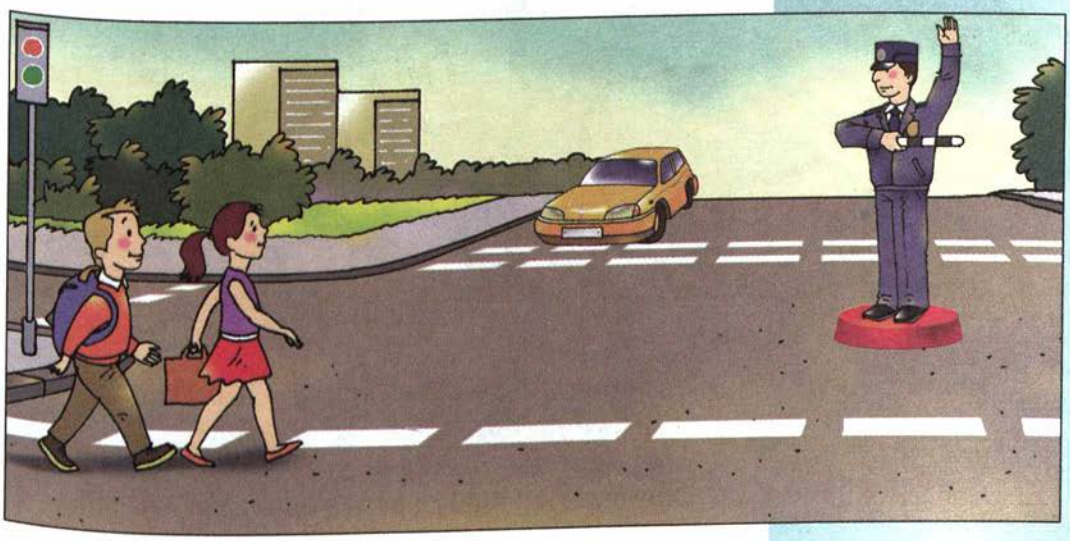


• Не виходь на проїзну частину дороги із-за перешкоди. Ти не бачиш машин, що рухаються, а водій не бачить тебе.



• Будь уважним і обережним, коли дорога мокра, слизька. На такій дорозі зупинити машину миттєво не можна.

• Якщо на перехресті працюють і світлофор, і регулювальник, пам'ятай, що сигнали регулювальника головні. Їх виконують усі учасники руху: і пішоходи, і водії.



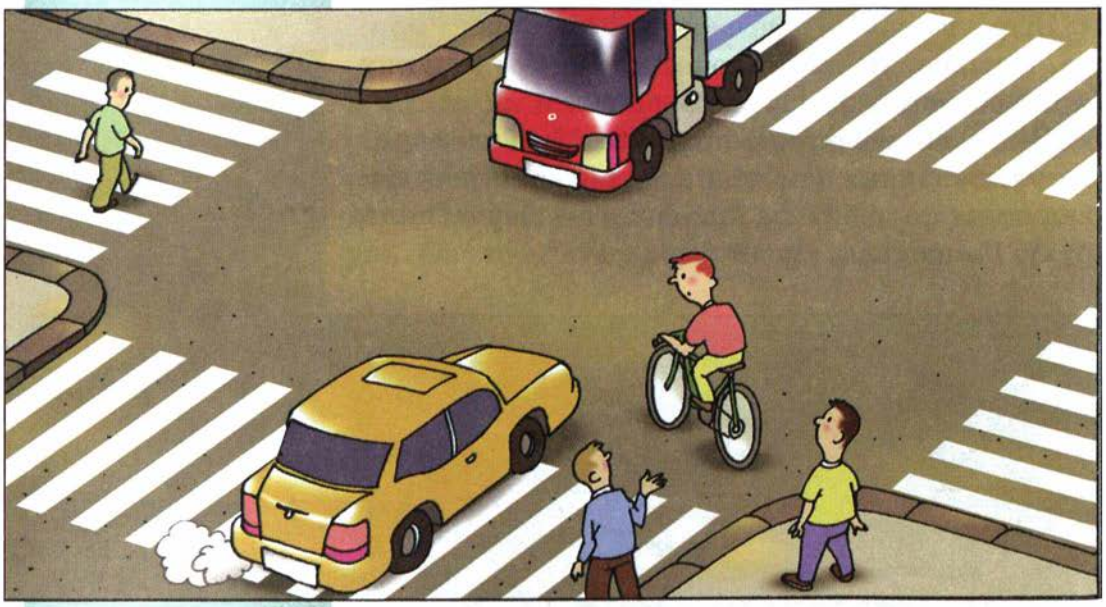
ФАКТИ

При аналізі ДТП було виявлено основні аварійні ситуації, що їх створюють пішоходи:

- *пішохід поспішає через дорогу до автобуса, тролейбуса;*
- *пішохід перебігає дорогу до гурту товаришів;*
- *дитина вибігає за м'ячем чи собакою на дорогу;*
- *школяр, не оглянувши проїзної частини, починає переходити її навскіс;*
- *дитина вибігає чи виїжджає на велосипеді з подвір'я будинку і не помічає автомобіля;*
- *пішохід знаходиться позаду автомобіля. Коли автомобіль рушає заднім ходом, водій не помічає людини.*

? Завдання

1. Назви правила безпечної поведінки на дорозі і поясни, чому їх необхідно додержувати.
2. За малюнком розкажи, хто створює небезпечну ситуацію на дорозі. Які наслідки можуть бути?



3. Закінчи думку.
   - ***Учасники дорожнього руху – пішоходи і ...***
   - ***Безпека на дорозі залежить від...***
   - ***Моя безпека на дорозі залежить від...***
4. Обговори наведені факти з однокласниками.

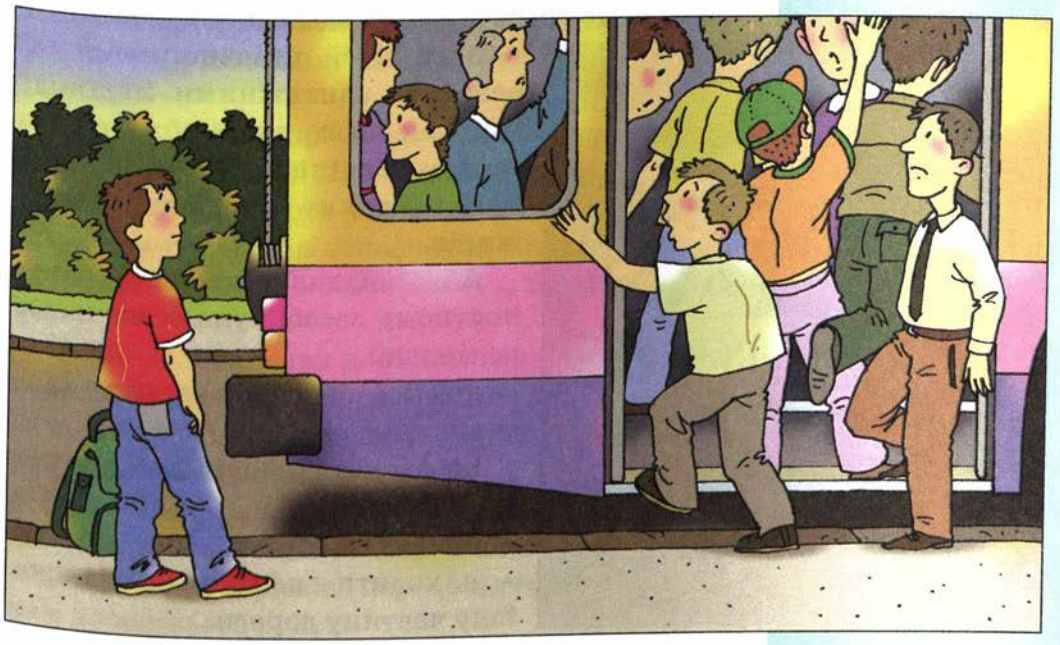
Безпека пасажира

Ти знаєш, хто такий пасажир. Це – людина, до послуг якої різні транспортні засоби: автобус, трамвай, метро, поїзд, літак тощо. Хтось користується автобусом, хтось – трамваєм чи метро. А хтось, щоб відвідати родичів в іншому селі чи місті або в іншій країні, – поїздом, літаком. Отже, ми всі буваємо пасажирами.

Пасажири, як й інші учасники дорожнього руху, мають знати правила користування громадським транспортом і додержувати їх.

У попередніх класах ти ознайомився з ними. Пригадай.

- За Правилами дорожнього руху посадку або висадку здійснюй після зупинки транспортного засобу лише з посадкового майданчика.
- Коли майданчика немає, пасажир сідає з тротуару чи узбіччя або з крайньої смуги проїзної частини дороги. У будь-якому разі будь обачним і не забувай про можливу небезпеку.
- Якщо під час посадки у транспорт утворилася тіснява, відійди вбік і зачекай на наступний транспортний засіб. Поміркуй, чому треба так зробити.



- Увійшовши до салону, вибери таке місце, щоб тебе не штовхали інші пасажири і щоб ти не створював для них незручностей. Обов'язково роздивися, де знаходяться аварійні виходи.
- Якщо немає вільного місця, постарайся стати в центрі проходу, тримаючись за поручень, щоб при раптовій зупинці не втратити рівноваги і не впасти. Не рекомендується також ходити по салону. Ніколи не стій біля дверей – ти знаєш чому.

Пам'ятай

- *не стрибай із транспорту на ходу;*
- *не їдь на підніжках, виступаючих частинах транспортного засобу;*
- *не висовуйся з вікон, не перешкоджай зачиненню дверей.*

Вийшовши з транспорту, ніколи не поспішай переходити дорогу. Роздивися, де знаходиться перехід. Користуйся тільки ним.

Якщо переходу немає, зачекай, поки транспорт від'їде. Після цього оглянь дорогу і, переконавшись, що ніщо тобі не загрожує, переходь її.

Так само треба діяти на заміській дорозі.

Іноді дітей шкільного віку перевозять вантажними машинами. Для цього кузов обладнують тентом, сидіннями, драбинками для посадки й висадки пасажирів.

Аби поїздка в такому транспортному засобі була безпечною, не можна:

- стояти в кузові під час руху вантажівки;
- переходити з місця на місце під час руху;
- сидіти на борту;
- виходити з вантажівки на проїзну частину дороги.

Завдання

1. Яких правил безпечного користування транспортом має додержувати пасажир?
2. Як убезпечити себе під час їзди в кузові вантажівки?
3. Чому небезпечно підходити до краю проїзної частини дороги, коли очікуєш на транспорт?
4. На автобусній зупинці діти, пустуючи, вибігли на дорогу. Чим це небезпечно?
5. Чому пасажирам треба додержувати правил безпечного користування всіма транспортними засобами?

Життєва ситуація

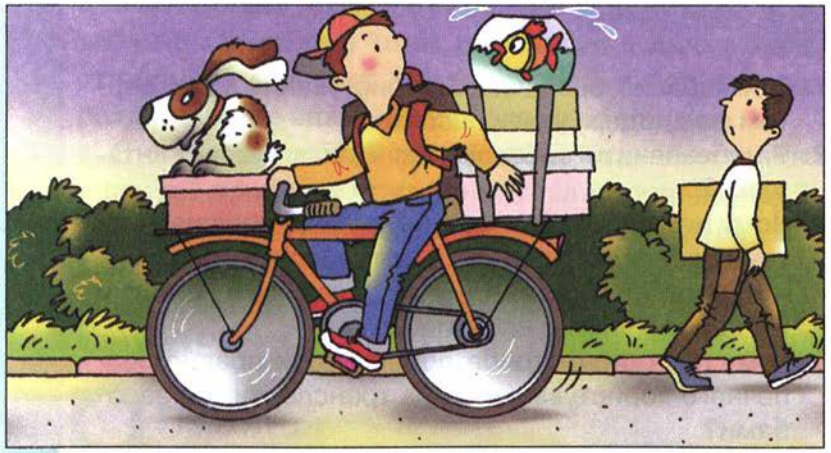
У переповненому салоні автобуса учні голосно розмовляли, сміялися, розмахували руками, штовхалися, пили з пляшок кока-колу.

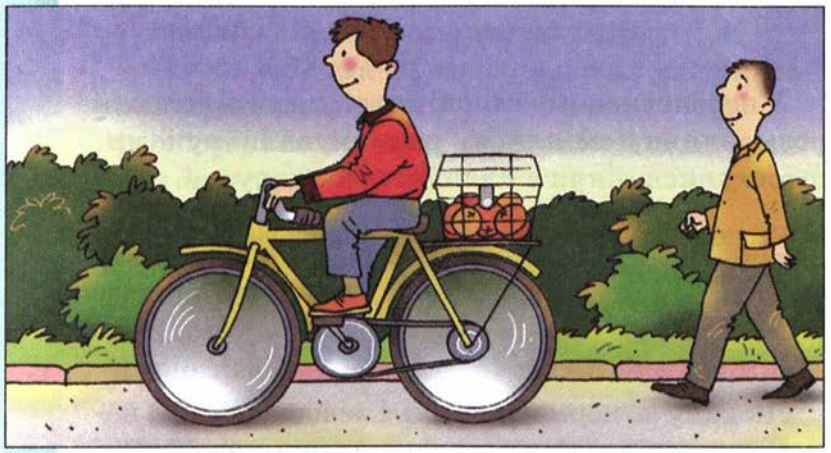
Які правила для пасажирів порушили учні? Що б ти їм порадив?

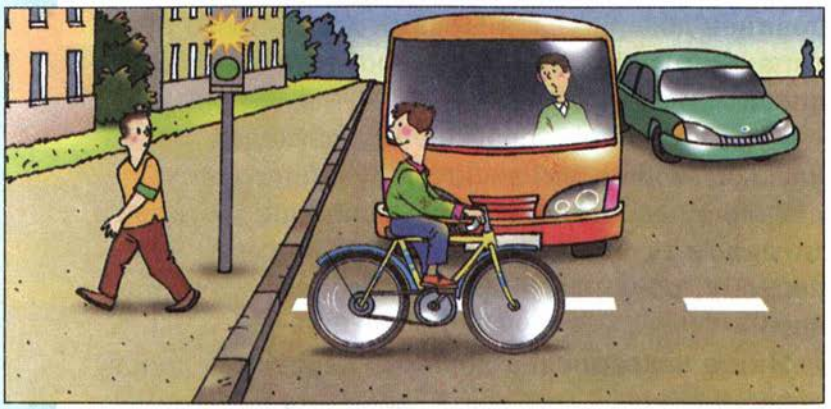
Безпека велосипедиста

Людину за кермом, навіть і велосипедним, називають водієм. Отже, велосипедист – водій. Він повинен додержувати Правил дорожнього руху. Запам'ятай ті з них, які стосуються велосипедистів.

- Рухатися по дорозі на велосипедах дозволяється особам, які досягли 14-річного віку.
- Велосипеди мають бути обладнані звуковим сигналом та світловідбивачами: спереду – білого кольору, по боках – оранжевого, ззаду – червоного.
- Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, водій велосипеда повинен дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.
- Водії велосипедів можуть перевозити такі вантажі, які не заважають керувати транспортним засобом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.





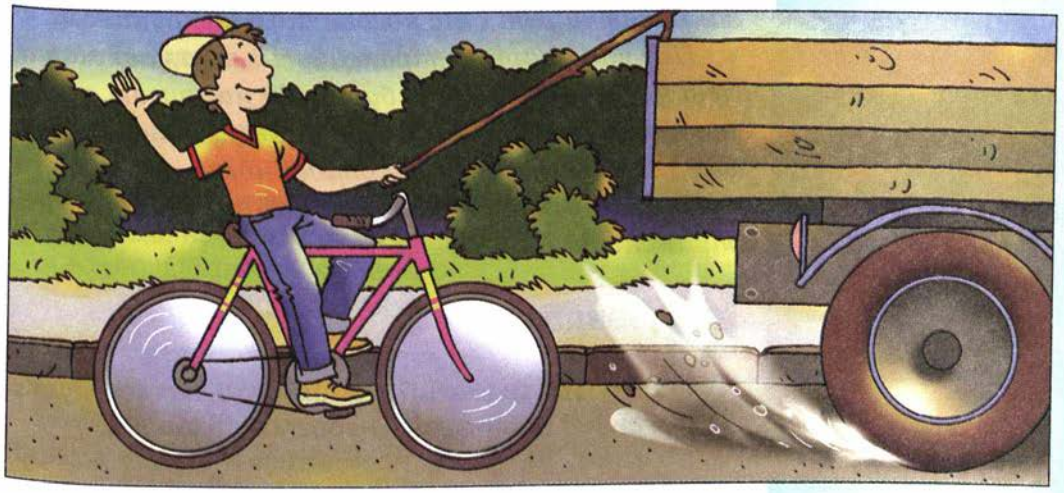


? Завдання

1. Які правила дорожнього руху для велосипедистів ти знаєш?
2. Розглянь малюнки. Поміркуй, чи порушують правила дорожнього руху велосипедисти.

Правилами дорожнього руху велосипедистам забороняється:

- керувати велосипедом із несправними гальмами чи звуковим сигналом;
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей;
- буксирувати велосипед.



Пам'ятай

- *Миттєво зупинити транспорт не можна.*
- *Безпека пішоходів, пасажирів, водіїв та інших учасників дорожнього руху залежить від знання і додержання Правил дорожнього руху.*
- *У будь-якій поїздці треба стежити за ситуацією в салоні і на дорозі. Це допоможе вчасно помітити небезпеку, обрати правильне положення тіла, схопитися міцно за крісло чи поручень.*

Порушення Правил дорожнього руху пішоходами, пасажирами, водіями спричиняє дорожньо-транспортні пригоди. Ти знаєш, що під час ДТП насамперед треба заспокоїтись, оцінити

ситуацію й діяти. У 5 класі ти вивчав, як поводитися при зіткненні транспортних засобів, під час пожежі в салоні, при падінні транспортного засобу у воду.

Пам'ятай

- *Під час пожежі у транспорті деякі матеріали при горінні виділяють отруйні гази. Тому необхідно швидко і без паніки вийти із салону, закриваючи рот і ніс носовичком або рукавом.*
- *Під час аварії у тролейбусі і трамваї металеві частини можуть бути під напругою, тому не доторкайся до них. Залишаючи салон, стрибай із приземленням на обидві ноги.*
- *Вибравшись із салону, відійди подалі від транспортного засобу.*

Завдання

1. Про які ДТП ти знаєш? Розкажи, хто, на твою думку, був винен у виникненні небезпечної ситуації.
2. Розкажи, як треба поводитися під час пожежі, наприклад, у трамваї.

Практична робота № 10

Моделювання першої допомоги при ДТП

1. Прочитай і обговори.

Життєва ситуація

Першокласниця Богданка каталася на велосипеді для дорослих по ґрунтовій дорозі. На повороті вона не впоралася з кермом і впала. Падаючи, дівчинка забила бік і зідрала шкіру на коліні.

2. Склади план дій з надання допомоги дівчинці, доповнивши речення:
- Спершу треба...
- Потім необхідно...
- Обов'язково слід...

3. Запиши план у зошит.
4. Чи траплялося подібне з тобою?
5. Розкажи, як ти діяв.

Перевір себе

1. Чи безпечно переходити двосмугову дорогу навскіс:
   а) так;
   б) ні;
   в) так, бо швидше.
2. Обґрунтуй свою думку.

Сходинки успіху

Прочитай. Зазнач номери «прямокутників-сходинок», що, на твою думку, ведуть до успіху. Запиши в зошит. Обґрунтуй свій вибір.

Складу свої правила захисту оселі від нещасних випадків (9)

Разом з дорослими визначу, хто або що загрожує мені вдома (4)

Виконуватиму всі поради, правила безпечної поведінки, щоб убезпечити свою оселю (7)

Перед тим як щось вчинити, поміркую, чим це небезпечно для мого життя і здоров'я (5)

Обговорю зі старшими членами родини, якими мають бути мої дії під час небезпечних ситуацій у дворі (8)

Братиму активну участь в обговоренні ситуаційних завдань із безпечної поведінки вдома (6)

Тренуватимуся з дорослими, щоб уміти виконувати необхідні дії в разі небезпеки на дорозі (3)

Пораджуся з друзями, як убезпечити себе від нещасних випадків удома (2)

Убезпечу свою оселю! (1)

Психічна і духовна складові здоров'я

4

Ти дізнаєшся про:

- *спілкування людей*
- *спілкування, яке сприяє здоров'ю*
- *вплив стосунків на здоров'я*
- *товаришування і дружбу*
- *види конфліктів*
- *безпечні та небезпечні компанії*

Ти навчишся:

- *спілкуватися із старшими та однолітками*
- *долати конфлікти без шкоди для здоров'я*
- *обирати приклад для наслідування*
- *вибирати безпечну для здоров'я компанію*

§ 21. Спілкування і здоров'я

Уранці ти вітаєшся з рідними, однокласниками. Передаєш другові записку з проханням про допомогу. По телефону розказуєш бабусі про свої новини. Дідуся-капітана, який в Індійському океані, вітаєш із днем народження. Мамі й татові посилаєш по «мобілці» SMS-повідомлення. Читаєш книжку, слухаєш музику, розмахуєш руками, коли забили гол.

Усе це – *спілкування*. Усі потребують спілкування, бо саме так люди пізнають світ, один одного і навіть самі себе.

Під час спілкування люди отримують нову інформацію, обмінюються думками, щось спільно планують і роблять, радіють і переживають, намагаються краще зрозуміти себе й інших.

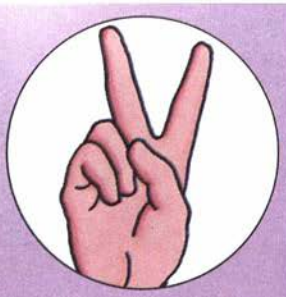
Спілкування при зустрічі – це *пряме спілкування*. При *непрямому спілкуванні* користуються телефоном, поштою, мережею Інтернет тощо.

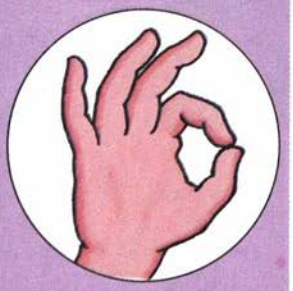
Найчастіше спілкуються за допомогою слів – усно й письмово. Таке спілкування називається *вербальним*.

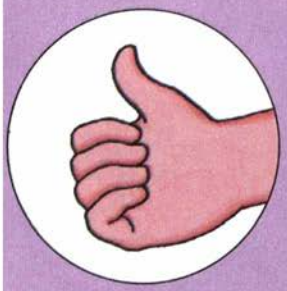
СЛОВНИЧОК

Вербальний – від латинського слова «слово» – усний, словесний.

Спілкуються також поглядом, мімікою, позою, жестом, мелодією, знаками. Усе це – *невербальне спілкування*. Воно теж може бути дуже







красномовним – дружелюбним, образливим, радісним, тривожним тощо.

За стилем спілкування буває *позитивним* і *негативним*. Негативне спілкування призводить до напруженості, сварок, суперечок. Таке спілкування не сприяє здоров'ю. При позитивному спілкуванні створюється гарний настрій. Це дуже важливо для збереження здоров'я. Позитивний стиль спілкування притаманний ввічливій людині.

Запам'ятай і використовуй правила ввічливого спілкування.

- Розмовляй з усіма присутніми, нікому не віддаючи переваги.
- Вислухай співрозмовника, не перебивай і не ображай його.
- Під час розмови будь уважним, упевненим, спокійним, скромним.
- Розмовляючи, не займайся сторонніми справами, дивися співрозмовникові в очі.
- Не розмовляй з далекої відстані, але і не підходь дуже близько.
- Не вживай слів-паразитів: «типу», «ось», «ну»; вигуків: «ага», «угу», «вау» тощо; сленгових слів: «тачка» замість «машина», «кльово» замість «чудово» тощо.

СЛОВНИЧОК

Паразит – від грецького слова «нахлібник» – той, хто живе за рахунок чужої праці.

Сленг – від англійського слова «сваритися» – слова або вирази розмовної лексики, що не відповідають нормам літературної мови. Те саме, що й *жаргон* (від французького слова «базікати») – мова певної групи людей, наприклад, моряків.

Пам'ятай

- *Той, хто любить рідну мову, не буде перекручувати і засмічувати її.*
- *Іншомовні слова вживай лише тоді, коли знаєш їхнє значення й вимову.*

Завдання

1. Для чого люди спілкуються?
2. Яким буває спілкування?
3. Розкажи, чи додержуєш ти правил ввічливого спілкування.
4. Чи вживаєш ти сленгові слова, спілкуючись із рідними?
5. Добери ніжні слова, якими ти звернешся до мами, тата, бабусі, дідуся, брата чи сестри. Які з них, на твою думку, слід використовувати щодня, а які – за особливої нагоди? Чому?
6. Поясни, як спілкування впливає на здоров'я.

Життєві ситуації

1. Михайло хоче отримати в подарунок на день народження мобільний телефон. Тато каже, що слід спершу навчитися користуватися звичайним телефоном.

Що мав на увазі тато Михайла? За яких умов хлопець має шанс отримати подарунок?

2. Галаслива юрба учнів зайшла у тролейбус. Вони голосно сміялися і штовхалися. Дідусь-пасажир з докором дивився на підлітків.

Чи спілкувалися учні з дідусем? Як саме? Що ти їм порадиш?

§ 22. Стосунки між людьми

Люди по-різному ставляться один до одного, взаємини між ними неоднакові. Наприклад, стосунки учнів між собою відрізняються від тих, які є між учнями і вчителем.

З одними людьми в тебе стосунки *безпосередні*, прямі. Так, ти вітаєшся вранці з членами родини, ділишся з ними турботами й радощами. Взаємини у вас дуже близькі – родинні, сімейні.

Є люди, стосунки з якими в тебе опосередковані, бо відбуваються через когось. Наприклад, путівку в табір відпочинку мама чи тато отримують у себе на роботі. Ти не знаєш тих людей, які опікуються твоїм здоров'ям, але ти їм вдячний.

Ти отримав нові підручники, прочитав книжку Всеволода Нестайка про однолітків, погортав цікаву дитячу енциклопедію. З людьми, які працювали над цими книжками, ти також не знайомий, хоча опосередковано спілкуєшся з ними.

Твоя вчителька – ваша сусідка. Мама часом посилає тебе позичити в неї солі чи сірників. Такі стосунки *неформальні*. А в школі для вчительки ти – учень. Вона виконує дуже важливу роботу: навчає і виховує учнів. Тут між вами –

формальні, офіційні стосунки, які визначаються правилами і положеннями.

Стосунки бувають *рівними* й *нерівними*. Так, люди різняться за віком або професійними вміннями. Кухар, який готує борщ для учнів, робить це краще, ніж ти. Дідусь має більший, ніж у тебе, життєвий досвід: він уміє спілкуватися з будь-ким. Звичайно, за віком, уміннями і життєвим досвідом дитина не може зрівнятися з дорослим. Але в тебе попереду ціле життя, ти також набудеш досвіду. Однак усі ми – люди і маємо рівні права.

Пам'ятай

- *Усі люди рівні. Усі ми маємо рівні права.*
- *Ніхто нікого не має права принижувати.*
- *Ти не маєш права принижувати сам себе.*

У групі, компанії також виникають різні стосунки. Краще, якщо це будуть стосунки співробітництва, а не суперництва, панування й підпорядкування. Хоча в родині ти мусиш підкорятися батькам.

Стосунки дівчат і хлопців теж складаються по-різному. Між ними можуть встановлюватися дружні, товариські взаємини.

Товаришування – це сталі позитивні стосунки в колективі. Товаришам цікаво разом щось робити, допомагати один одному. Вони дбають про те, щоб у колективі (класі, команді) панували доброзичливість, взаєморозуміння, взаємодопомога. Часто товариські стосунки переростають у дружбу.

Дружба – це сталі і міцні стосунки із взаємною прихильністю, довірою, спільними інтересами, єдністю поглядів і мети. Дружать старші й молодші, дівчата і хлопці, бо для дружби немає меж. Справжні друзі завжди розуміють один одного, разом їм приємно, кожний почувається впевнено. У них є спільні заняття й захоплення. Вони обмінюються думками і вра-

женнями. Особливо міцна та дружба, що виникає в дитячі та юнацькі роки.

ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Великий український філософ Григорій Сковорода високо цінував дружбу. Він вважав, що «друг вірний – дах міцний». А ще писав: «Дружби годі випросити, купити чи силою вирвати».

Упродовж багатьох століть люди виробили неписані закони дружби. Ось деякі з них:

- будь завжди готовим прийти другові на допомогу чи захистити його;
- довіряй другові, ділися з ним думками, радься;
- усе роби для того, щоб другові було приємно у твоєму товаристві;
- будь терплячим до друга та його товаришів;
- поважай у другові особистість;
- не критикуй друга публічно;
- зберігай довірені другом таємниці.

Під впливом людей, з якими спілкуєшся, ти розвиваєшся, набуваєш нових рис і досвіду. Тобі важливо, як вони оцінюють твої знання, уміння, здібності, яка в них думка про тебе як учня, друга, товариша, однокласника, сусіда. І щоразу ти відкриваєш себе для себе.

Завдання

1. Якими бувають стосунки між людьми?
2. Обговори з однокласниками неписані закони дружби.
3. Що ти міг би пробачити другові? А що просив би в нього пробачити тобі? Чому?
4. Склади список своїх друзів. Хотів би ти збільшити або зменшити його? Чому? Чи є серед товаришів старші чи молодші за тебе?

Життєві ситуації

1. Віталій і Настя домовилися з батьками, що вони прибирають свою кімнату й коридор. Тато відповідає за лад на балконі та у спальні, а мама дбає про затишок у вітальні. В усіх вивільнився час. На сімейній раді вирішили щотижня за будь-якої погоди ходити разом у парк.

Які стосунки характерні для цієї сім'ї? Як ти гадаєш, чи часто вони сваряться? Чи добре це для здоров'я? Чому? Поясни.

2. Дмитро попросив у свого друга Бориса книжку «Пригоди Тома Сойєра» Марка Твена. На наступному уроці мали обговорювати цей твір. Борисові цю книжку подарували на день народження ще влітку, він захоплено розказував про її героїв. «Дам, але через тиждень», – відповів Борис. Дмитро похнюпився.

Що ти можеш сказати про Бориса? Що порадиш хлопцям?

3. Оксанці подобається Денис. Хлопець пригостив її яблуком. Дівчина знітилася і почервоніла. Оксанчина подруга Оленка розсміялася і голосно сказала: «Це що – залицяння?»

Чи можна Оленку назвати справжньою подругою? Чому? Обговори цю ситуацію з однокласниками. Які в тебе друзі?

§ 23. Конфлікти і здоров'я

Нерідко люди не можуть дійти згоди. Вони неоднаково оцінюють щоденні життєві ситуації, обирають різні шляхи вирішення спільних проблем. Тому досить часто виникають *конфлікти*.

Конфлікт – це загострення суперечностей, зумовлених розбіжністю інтересів людей.

СЛОВНИЧОК

Конфлікт – від латинського слова «зіткнення» – зіткнення протилежних поглядів, інтересів.

Ті, хто конфліктує, мають різні або навіть протилежно спрямовані цілі, інтереси, погляди, потреби. У конфлікті люди протистоять один одному.

Конфлікт спричиняє незадоволеність, тривогу. Люди не хочуть працювати разом, учитися в одному колективі.

Конфлікти бувають *конструктивними, деструктивними, стабілізаційними*.

СЛОВНИЧОК

Конструктивний – від латинського слова «будувати» – корисний.

Деструктивний – від латинського слова «руйнувати» – руйнівний, той, що порушує норми.

Стабілізація – від латинського слова «стійкий» – приведення до стійкого стану, сталість.

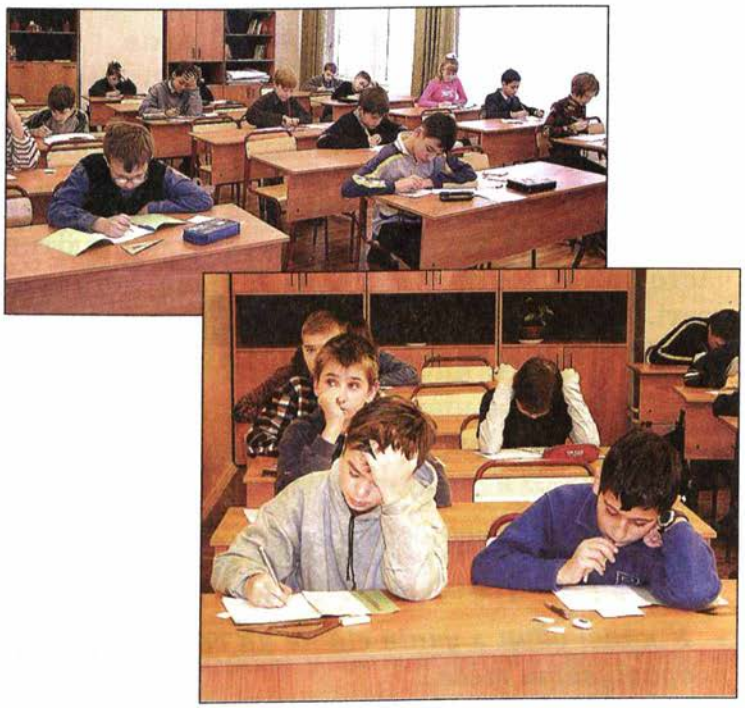
Конструктивний конфлікт. Під час такого конфлікту усі поводяться ввічливо, наводять

докази, які стосуються конкретної справи. Такий конфлікт допомагає знайти вихід, закінчується завжди результатом, що задовольняє всіх. Згадай казку про двох кізок, які мали розминутися над прірвою, йдучи вузькою гірською стежкою.

Деструктивний конфлікт. Такий конфлікт виникає у разі «тиску» одного з його учасників на інших, застосування погроз, сили. Цей шлях розв'язання будь-якої ситуації інколи руйнує навіть те, що вже є. Усі сваряться, але нічого не вирішують. Часом безнадійно псуються стосунки. Яскравим прикладом такого конфлікту є зустріч двох цапиків із казки на гірській стежці над прірвою.

Стабілізаційний конфлікт. Часом важливіше не перемогти, а зберегти те, що вже є. Тому якщо немає можливості досягти порозуміння, треба залишити все як є або повернутися до початку розмови.

Конфлікти виникають часто, уникнути їх неможливо. Тому важливо уміти їх розв'язувати.



Ось що кажуть твої однолітки.

«Моє життя спрямовують батьки. Вони вказують мені, коли треба вставати, лягати спати, робити уроки, їсти. Вони такі суворі, що забороняють мені робити те, що можуть робити мої друзі. Вони поводяться зі мною так, наче мені п'ять років. Тому ми сваримося».

Олена, 12 років

«Батьки завжди ставлять мені за приклад старшого брата. Коли щось трапляється, вони відразу говорять мені: «Чому ти не можеш бути схожим на свого брата?» У відповідь я гримаю дверима».

Володимир, 13 років

«Мій батько завжди робить мені зауваження».

Наталка, 12 років

Звичайно, батьки намагаються вберегти дітей від помилок та труднощів життя. Але підлітки часто поспішають отримати більше незалежності. Така ситуація й призводить до сварок і непорозумінь між батьками та дітьми.

? Завдання

1. Знайди найкраще розв'язання конфліктних ситуацій.

• *У класі один з учнів сів не на своє місце, щоб подратувати тебе...*

- *Ти одержав низький бал і хочеш виправити оцінку, але вчитель не бажає тебе вислухати повторно...*
- *У шкільній їдальні один з учнів став перед тобою без черги...*
- *У компанії хтось образив твою подругу...*
- *Твій однокласник причепив жувальну гумку на стілець, а ти сів на неї...*

2. Напиши, як ти розв'язуєш різні конфлікти з другом. Обговори з ним.

Практична робота № 11

Моделювання ситуацій із конструктивним розв'язанням конфліктів

Практичну роботу можна виконати як рольову гру, інтерв'ю, діалог (усний або письмовий).
Виконай практичну роботу в такій послідовності:

1. Вибери форму виконання практичної роботи.
2. Виріши, як ти виконуватимеш цю роботу: сам чи з кимось.
3. Використай свій або один із наведених прикладів конфлікту.

- Дана не дозволила Микиті списати контрольну роботу з математики...
- На перерві у дверях їдальні Денис штовхнув Юрія...
- Наталю обрали старостою класу. Юля теж цього хотіла, але за неї проголосувало лише чотири однокласники. Дівчина образилася і перестала говорити з однокласниками...
- Мама доручила Дарині купити для дворічного брата молоко. Дівчина вирішила, що зробить це після кіносеансу. Батьки були незадоволені таким рішенням доньки і покарали її...

4. Для обраного варіанта самостійно або у групі добери шляхи розв'язання конфлікту.
5. Обґрунтуй свій вибір.
6. Оформ свою роботу або презентуй її самостійно чи у групі.

§ 24. Безпечні та небезпечні компанії

Від народження ти спілкуєшся з людьми. Усе твоє життя минає в оточенні однолітків і дорослих, рідних і чужих, знайомих і незнайомих. Твоє життя неможливе без інших людей.

Усі ми – постійні або тимчасові члени різних груп, кіл спілкування. У групі люди:

- спілкуються;
- набувають життєвих навичок;
- вчаться поводитись;
- можуть показати й оцінити себе, виявити свої здібності, таланти;
- почуваються у безпеці від зовнішнього тиску;
- вчаться розуміти, що в житті є цінним;
- обирають приклади для наслідування.

Для дітей прикладом насамперед є батьки. Але вони завжди поруч, тому тобі часом здається, що вони – звичайні. А хочеться бути схожим на когось незвичайного.

Підлітки захоплюються видатними спортсменами, відомими співаками, талановитими акторами, знаменитими фотомоделями. Ці люди часто з'являються на екрані телевізора, на сторінках журналів. На всіх фотографіях вони безтурботно посміхаються. Здається, що їхнє життя безхмарне. Але це не завжди так.

ФАКТИ

- *Усі знаменитості напружено працюють. Важку дорогу до слави і народного визнання подолали художниця Катерина Білокур, педагог Василь Сухомлинський, авіаконструктор Олег Антонов, інженер Борис Патон, політик В'ячеслав Чорновіл, співачка Раїса Кириченко, космонавт Леонід Каденюк, спортсмени брати Клички та багато інших знаних людей.*

Усі відомі люди різні, та неоднакові їхні шляхи до успіху. Їх об'єднує те, що вони правильно вибрали коло друзів, де мали підтримку,

розуміння й допомогу. Їхнє коло спілкування не тільки було безпечним, а ще й сприяло здійсненню мрії.

Добре, коли ти маєш коло однодумців, тобто належиш до групи, яка добре впливає на кожного з її членів.

Але група може й погано, негативно впливати на людей, бути небезпечною для них. Проте навіть підліток може протидіяти впливу небезпечної компанії. Так, Олександр Пономарьов, співак і композитор, у дитинстві приятелював із забіякуватими хлопчаками. У шість років він захопився боксом, яким займався до п'ятнадцяти років. Юнак грав на гітарі і співав, тому вступив до музичного училища. Нині Олександра Пономарьова називають срібним голосом України.

Пам'ятай

Небезпечні компанії найбільше впливають на підлітків, бо вони ще не мають достатнього життєвого досвіду.

Яких неприємностей можна чекати від групи, компанії?

Насамперед – «тиску групи». Наприклад, у компанії почали з викликом поводитися, курити, слухати музику лише певного стилю. За законами компанії всі її члени мають діяти однаково. Може, комусь це не подобається, але під тиском групи він мусить чинити так само.

Погано, що в компанії будь-яка інформація від дорослих сприймається як спроба залякати, повчати. А ось інформацію від однолітків, лідерів компанії вважають взірцем правдивості і чесності.

У такій компанії втрачається відчуття особистої відповідальності: кожний сподівається, що хтось інший візьметься за потрібну всім справу, виявить ініціативу.

Вибираючи компанію, можна скористатися порадою старших. Але ти маєш право і на

самостійне рішення. Та перед цим важливим кроком зверни увагу на ознаки безпечних і небезпечних компаній (табл. 11).

Таблиця 11

Ознаки безпечної компанії	*Ознаки небезпечної компанії*
Спілкування конструктивне, позитивне	Спілкування деструктивне, негативне, однобічне
Кожний має рівні права й обов'язки	Ураховуються думки лише авторитетних членів групи
Стиль спілкування – демократичний, кожний поважає себе й іншого	Стиль спілкування – авторитарний, оснований на залякуванні, пригніченні, приниженні
Відчуття безпеки	Безпечно почуваються не всі
Поведінка членів групи не викликає нарікань	Поведінка компанії викликає нарікання
Поведінка всієї компанії контролюється її членами	Відсутній самоконтроль за поведінкою членів компанії
Немає «тиску групи»	«Тиск групи» за бажанням лідерів групи
Спільну мету визначено всіма	Мету групи визначено лідерами
Усі члени групи – важливі і значущі, відчувають спокій	«Слабші» підкоряються «сильним», відчувають страх

? Завдання

1. Що ти знаєш про життя людини, яка стала для тебе взірцем? Якою вона була у твоєму віці? Хто їй допоміг досягти успіху?
2. Чи маєш ти компанію друзів, однолітків? Яке твоє місце в ній? Чи хотів би ти його змінити? Чому?
3. Назви ознаки безпечної та небезпечної компаній. До якого різновиду належить твоя компанія? Обґрунтуй свою відповідь.

Життєві ситуації

1. Льоня попросив друга Семена ввести його у свою компанію. Хлопець погодився, але попередив, щоб Льоня не перечив Артемові, бо той

верховодить. За спротив можуть і стусанами почастувати. Льоня вагається.

Що ти порадив би Леонідові? Чи безпечна компанія Семена? Поясни свою точку зору.

2. Мама незадоволена, бо побачила Аллу в компанії Ліди і Людмили. Нічого не пояснивши, вона заборонила доньці спілкуватися з дівчатами. Алла здогадалася чому: вона бачила, як Ліда і Людмила курили. Але з ними так цікаво!

Що ти порадиш Аллі? Чому?

Перевір себе

1. Як називаються групи людей, де ти:
   а) почуваєшся безпечно;
   б) отримуєш найбільше інформації;
   в) найкраще проводиш дозвілля?
2. Чим ці групи різняться і чим схожі між собою?

Сходинки успіху

Прочитай. Зазнач номери «прямокутників-сходинок», що, на твою думку, ведуть до успіху. Запиши в зошит. Обґрунтуй свій вибір.

1.

Підійду до нього на перерві і поплескаю по плечу (2)

Напишу другові записку з проханням пробачити мені, але не підпишуся (5)

Одразу попрошу вибачення. Якщо він не прийме його, скажу: «Ну й котись!..» (6)

Підійду до друга, привітаюся. Дивлячись у вічі, скажу, що нам треба порозумітися. Говоритиму спокійно (3)

Передам через сусіда, що хочу з ним помиритися (4)

Хочу порозумітися з другом (1)

2.

Звичайно, Віктор не має слушності, але я промовчу, бо він помилився ненавмисне (8)

Мені треба було зателефонувати бабусі, але йшлося про те, що цікавить нас усіх, тому я залишився для обговорення (9)

Під час обговорення футбольного матчу весь час дивитимуся на Наталку, бо вона найсимпатичніша з усіх дівчат у класі (7)

Це я запропонував сходити на матч. Чому про це не згадують? (6)

Чому вони сердяться? Я уважно слухав, хоча під час розмови й виконував домашнє завдання (3)

«Я з вами згоден. Матч був цікавим», – гукну із другого кінця класу, бо мені ліньки йти до гурту (5)

Постараюся перевести загальну розмову на помилки судді, бо я переконаний, що «наші» програли через нього (4)

Під час розмов намагатимуся дивитися на всіх, хоча Стась мені не подобається (2)

Хочу бути ввічливим (1)

Прочитай разом з батьками

1. *Авдєєва І. М., Гура Л. М., Бойченко Т. Є.* Просвітницька робота «рівний – рівному» серед молоді щодо здорового способу життя: Навч. посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 256 с.

2. *Бардіна Р. А.* Як стати супердівчинкою. Секрети успіху та краси. – К.: Махаон-Україна, 2005.– 256 с.

3. *Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А.* та ін. Валеологія в школі і вдома. Роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків: Посібник для батьків (пробне вид.). – К.: Логос, 1999. – 88 с.

4. Екологічний атлас маленького киянина. – К.: ТОВ «Агентство Інтермедіа», 2005. – 48 с.

5. *Еникеева Диля.* Практическая психология для мальчиков, или Как стать настоящим мужчиной. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 256 с.

6. *Ильичев А. А.* Популярная энциклопедия выживания. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 488 с.

7. Конвенція ООН про права дитини. – К.: АТ «Столиця», 1997.– 32 с.

8. *Пономарев В. Т.* Энциклопедия безопасности. – Донецк: Сталкер, 1997. – 432 с.

9. *Снайдер Ди.* Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.– 288 с.

10. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О. М. Балакірєва, Д. А. Дмитрук, М. В. Рядова та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – 38 с.

Життя і здоров'я людини

Ти дізнався про:

- *природні компоненти здоров'я*
- *вплив природних компонентів на здоров'я*
- *вплив технічного прогресу на здоров'я*
- *наслідки впливу людини на природу*
- *необхідність бережливого ставлення до природи*

Ти навчився:

- *використовувати природні компоненти для зміцнення здоров'я*
- *добирати одяг відповідно до сезону і погоди*
- *виконувати дослідницький проект*
- *обговорювати життєві ситуації*
- *приймати власні рішення*

Фізична складова здоров'я

Ти дізнався про:

- *ознаки фізичного розвитку підлітків*
- *вимоги до харчування*
- *особливості особистої гігієни*
- *предмети і засоби особистої гігієни*

Ти навчився:

- *визначати рівень свого фізичного розвитку*
- *правильно харчуватися*
- *виконувати правила особистої гігієни*

ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Психічна і духовна складові здоров'я

Ти дізнався про:

- *спілкування людей*
- *спілкування, яке сприяє здоров'ю*
- *вплив стосунків на здоров'я*
- *товаришування і дружбу*
- *види конфліктів*
- *безпечні та небезпечні компанії*

Ти навчився:

- *спілкуватися із старшими та однолітками*
- *долати конфлікти без шкоди для здоров'я*
- *вибирати приклад для наслідування*
- *вибирати безпечну для здоров'я компанію*

Соціальна складова здоров'я

Ти дізнався про:

- *корисні і шкідливі звички*
- *залежність здоров'я від корисних і шкідливих звичок*
- *профілактику зараження ВІЛ*
- *безпеку і небезпеку повсякденного життя*

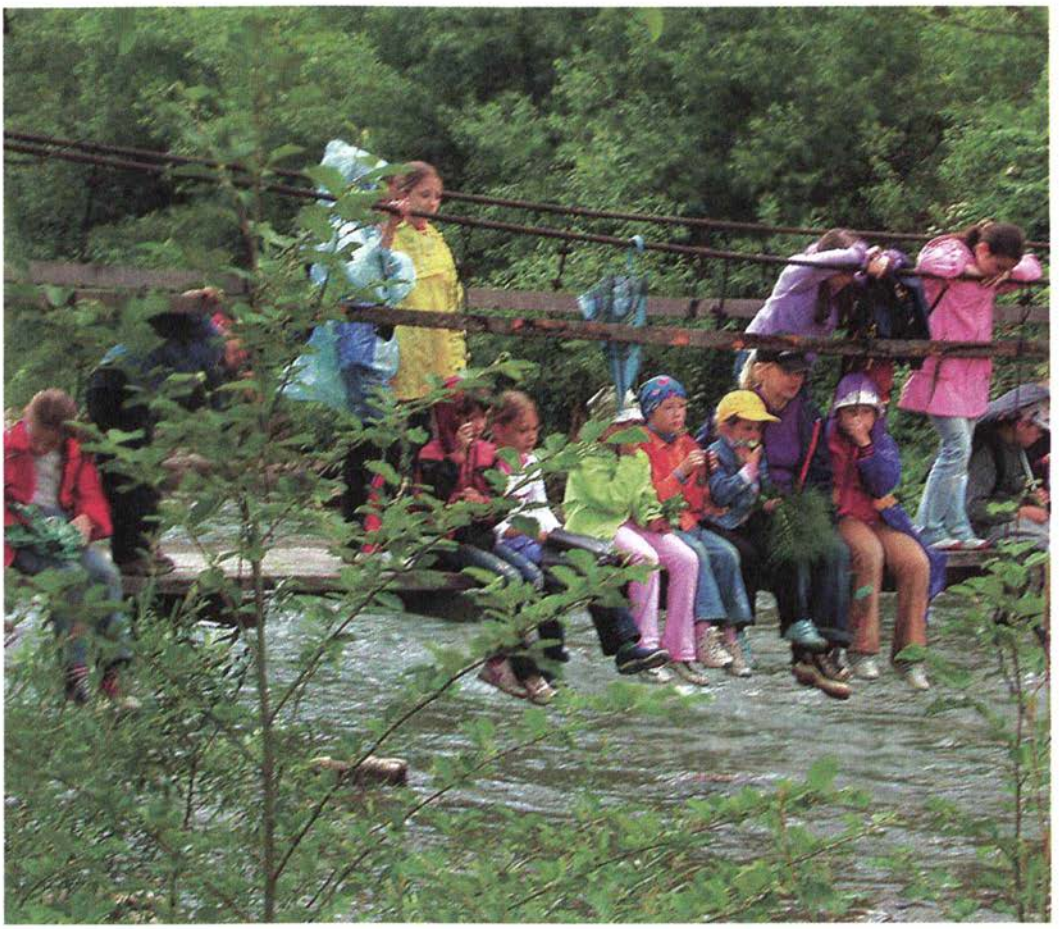
Ти навчився:

- *набувати корисних звичок*
- *поводитися так, щоб уберегтися від ВІЛ-інфекції*
- *бути толерантним до ВІЛ-позитивних людей*
- *діяти в небезпечних ситуаціях удома, на дорозі, в будівлях*

Любий друже!

Упродовж цього навчального року ти дізнався чимало нового й потрібного для зміцнення здоров'я і збереження життя. Тепер ти вмієш розв'язувати проблеми, надавати допомогу в небезпечних ситуаціях, відстоювати власну точку зору, дослухатися до інших, відмовлятися від пропозицій, які можуть зашкодити здоров'ю і загрожувати життю.

БАЖАЄМО ТОБІ БЕЗПЕЧНИХ І ВЕСЕЛИХ КАНІКУЛ!



Зміст

Здоров'я і середовище життя 5

Життя і здоров'я людини 10

§ 1. Вплив природного середовища на здоров'я 11
§ 2. Вплив людини на природу 13
§ 3. Клімат і здоров'я 17
Практична робота № 1. *Добір одягу відповідно до сезону і погоди* 21
Перевір себе 24

Фізична складова здоров'я 26

§ 4. Розвиток підлітків 27
Практична робота № 2. *Визначення рівня фізичного розвитку* ... 31
§ 5. Харчування підлітків 36
Практична робота № 3. *Визначення калорійності щоденного харчування* 41
§ 6. Особиста гігієна 46
Практична робота № 4. *Вибір засобів особистої гігієни* 52
Перевір себе 52

Соціальна складова здоров'я 53

§ 7. Формування звичок 54
§ 8. Куріння і здоров'я 57
§ 9. Алкоголь і здоров'я 64
§ 10. Наркотики і здоров'я 70

Практична робота № 5. *Моделювання ситуації відмови від сигарет, алкоголю та наркотиків* 73
§ 11. Убережи себе від ВІЛ 76
§ 12. Подбай про свою безпеку 80
§ 13. Безпека в будівлях 84
§ 14. Безпека в побуті 86
§ 15. Електробезпека 88
§ 16. Газобезпека 91
§ 17. Пожежна безпека 93
Практична робота № 6. *Користування засобами пожежогасіння* 100
§ 18. Небезпечні речовини 101
Практична робота № 7. *Допомога при ураженні електричним струмом* 105
Практична робота № 8. *Допомога при попаданні на тіло хімічних речовин* 105
Практична робота № 9. *Допомога при отруєнні* 106
§ 19. Аварійні ситуації на підприємствах 107
§ 20. Безпека на дорозі 110
Практична робота № 10. *Моделювання першої допомоги при ДТП* 120
Перевір себе 121

Психічна і духовна складові здоров'я 122
§ 21. Спілкування і здоров'я 123
§ 22. Стосунки між людьми 126
§ 23. Конфлікти і здоров'я 130
Практична робота № 11. *Моделювання ситуацій із конструктивним розв'язанням конфліктів* 133
§ 24. Безпечні та небезпечні компанії 134
Перевір себе 137
Прочитай разом з батьками 139

Навчальне видання

БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна
КОВАЛЬ Ніна Степанівна
ДИВАК Валерій Володимирович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 6 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Відповідальна за випуск *О.К.Гурська*
Редактор *С.А.Попадюк*
Художній редактор *О.А.Сіденко*
Технічний редактор *Н.С.Подоляк*
Коректор *Т.О.Северина*

Здано до виробництва і підписано до друку 19.06.2006 р.
Формат 70×100 1/16. Папір офсетний. Гарнітура «Прагматика».
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 11,7+0,33 форз. Ум. фарбо-відб. 46,8.
Обл.-вид. арк. 11,98+0,41 форз. Тираж дод. 10 000 прим.
Вид. № 521. Зам. № 6-464.

Видавництво «Генеза», 04212, м. Київ, вул. Тимошенка, 2-л.
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
серія ДК № 25 від 31.03.2000 р.

Віддруковано у ВАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво серія ДК № 1626 від 22.12.2003 р.

ISBN 966-504-492-3

9 789665 044925 >