Бібліотека «Шкільного світу»

Олена Шевчук

ОСНОВИ ЗДОРОВ`Я

7 клас

Бібліотека «Шкільного світу»
Заснована у 2003 р.

Олена Шевчук

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7 клас

Здоров'я та фізична культура.
Бібліотека

Київ
«Шкільний світ»
2007

ББК 51.204.Оя721
Ш37

Посібник схвалений і рекомендований до друку кафедрою валеології РДГУ (протокол № 9 від 18.04.2007 р.).

Редакційна рада:
Н.Черненко, М.Мосієнко — канд. філол. наук, Г.Кузьменко, О.Шатохіна

Шевчук, Олена.
Ш37 Основи здоров'я : 7 кл. — К.: Шк. світ, 2007. — 112 с., [4] арк. — (Б-ка «Шк. світу»). — Бібліогр.: с. 110—111.
ISBN 978-966-451-000-1.
ISBN 978-966-451-078-0.

Книжка написана у формі підручника з основ здоров'я згідно нової програми для 7-го класу. Посібник містить корисну інформацію, практичні завдання, цікаві пізнавальні тести та ігри.

Книжка буде корисною як для вчителів основ здоров'я, так і для учнів .

ББК 51.204.Оя721
ISBN 978-966-451 -000-1 (б-ка «Шк. світу»)
ISBN 978-966-451-078-0

© О. Шевчук, 2007
© ТОВ Видавництво «Шкільний світ», дополіграфічна підготовка, 2007

ЗМІСТ

Передмова 4
Програма з предмету «Основи здоров'я». 7 клас 5
Вступ. Здоровий спосіб життя 7

Розділ 1. Життя і здоров'я людини

Спосіб життя і здоров'я 18
Правила здорового способу життя 28
Запобігання захворюванням 31

Розділ 2. Фізична складова здоров'я

Індивідуальний розвиток підлітків 36
Індивідуальні показники фізичного здоров'я 45

Розділ 3. Соціальна складова здоров'я

Вживання наркотичних речовин підлітками: причини та наслідки 52
Поняття про наркотичну залежність. Ознаки наркотичної залежності 59
Наркотики. Невідкладна допомога у разі наркотичного отруєння 67
Кримінальна відповідальність за розповсюдження наркотичних речовин 74
Туберкульоз, його профілактика 88
Хвороби цивілізації 93
Проект «Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами» 104

Література 110

Передмова

Протягом навчального року учні 7-го класу вивчатимуть предмети, які інформують про збереження, зміцнення й відновлення усіх складових індивідуального та соціального здоров'я людини, а також принципи безпечної життєдіяльності людини у довкіллі. Вони зможуть поділитися здобутими знаннями з батьками, сусідами, друзями.

Книжка подається у формі підручника та містить такі розділи: «Здоровий спосіб життя», «Життя і здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я».

У розділі «Життя і здоров'я людини» йдеться про шляхи і засоби збереження та поліпшення особистісного здоров'я.

Розділ «Фізична складова здоров'я» дасть можливість оволодіти навичками здорового та безпечного способу життя, навчить ефективним принципам організації навчального процесу й активного відпочинку.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» ознайомить із соціальними аспектами здоров'я, різними чинниками ризику для здоров'я серед підлітків.

Книжка розрахована на вчителів основ здоров'я, а також може бути використана учнями під час вивчення предмету.

ПРОГРАМА З ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

7 клас (33 год)

№ з/п	Розділи і теми програми, теми уроків	К-ть годин
1	**2**	3
1	**Вступ. Здоровий спосіб життя** Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя	**1** 1
2	**Розділ І. Життя і здоров'я людини** Спосіб життя і здоров'я. Формування здорового способу життя. Значення навичок і звичок для здоров'я. Правила здорового способу життя. Вибір способу життя	6 1
3	*Практична робота № 1.* Складання індивідуального плану здорового способу життя	1
4	Принципи безпечної життєдіяльності. Правила поведінки, безпечної для життя. Безпека на дорогах. Безпека пасажира легкового і вантажного автомобіля	1
5	Техногенна безпека. Правила безпечної безпеки житла. План евакуації при пожежі в громадському приміщенні. Знаки пожежної безпеки	**1**
6	Попередження інфекційних та неінфекційних захворювань	1
7	*Практична робота № 2.* Моделювання ситуації евакуації з класу, школи	**1**
8	**Розділ 11. Фізична складова здоров'я** Індивідуальний розвиток підлітків. Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків. Ознаки статевого дозрівання	**5** 1
9	*Практична робота № 3.* Вибір і правила застосування косметичних засобів	1
10	Косметичні проблеми підлітків. Типи шкіри. Особливості догляду за шкірою. Попередження захворювань шкіри у підлітків	1
11	Косметичні проблеми підлітків. Косметичні засоби і здоров'я	1
12.	*Практична робота № 4.* Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я	1
13	Тематична атестація	1

Закінчення

1	2	3
14	**Розділ III. Соціальна складова здоров'я** Соціальні чинники здоров'я підлітків. Соціальні чинники здоров'я і безпеки підлітків	**9** 1
15	Запобігання вживанню наркотиків підлітками. Вживання наркотичних речовин підлітками: причини та наслідки	1
16	Поняття про наркотичну залежність. Ознаки наркотичної залежності	1
17	Запобігання вживанню наркотиків підлітками. Невідкладна допомога при наркотичному отруєнні	1
18	*Практична робота № 5.* Виконання проекту «Створення антитютюнової, антиалкогольної та іншої антинаркотичної реклами»	1
19	Кримінальна відповідальність за поширення наркотичних речовин	1
20	Наркоманія й ВІЛ-інфікування. Особливості поширення ВІЛ-інфікування в Україні. Протидія дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих	1
21	Захворювання на туберкульоз та його профілактика	1
22	Хвороби цивілізації	1
23	**Розділ IV. Психічна і духовна складові здоров'я** Психологічний розвиток підлітків. Психологічна характеристика підліткового віку	**9** 1
24	Розвиток інтелектуальних задатків	1
25	Психологічні особливості поведінки людини в екстремальних умовах	1
26	Психологічне благополуччя підлітків. Відчуття, емоції, почуття. Виховання культури почуттів та способу їх вияву	**1**
27	Емоційне благополуччя. Чинники, які порушують психологічну рівновагу	1
28	Способи відновлення і підтримки психологічної рівноваги	1
29	Конфлікти і здоров'я. Психологічні конфлікти і способи їх подолання	**1**
ЗО	*Практична робота № 6.* Виконання проекту «Способи розв'язання конфліктів»	1
31	Поняття про стрес. Вплив стресу на здоров'я. Методи запобігання стресу	1
32	Узагальнюючий урок	**1**
33	Тематична атестація	1

ВСТУП.
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У попередніх класах ти дізнався про основні складові здоров'я та здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя — це такий спосіб життя, за якого людина має дотримувати щодня усіх складових здоров'я та не мати шкідливих звичок або не призвичаюватися до них.

Для учнів головним видом діяльності є навчання. Найкращим відпочинком — заміна одного виду діяльності іншим. А перегляд малюнків, телепередач є ніби продовженням навчання. Тому організм не відпочиває, а ще більше втомлюється. Виявляється, організм відпочиває лише тоді, коли один вид діяльності (навчання) чергується з іншим (спортом, іграми, фізичною працею, розвагами на свіжому повітрі). Під час руху людина розвивається фізично, стає сильнішою.

Отже, найкращим є ***активний відпочинок:*** фізкультура, спорт і фізична праця на свіжому повітрі.

Наше здоров'я великою мірою залежить від організації ***безпечного відпочинку.*** Тому, відпочиваючи і граючись, потрібно виконувати такі вимоги:

• під час відпочинку не можна перебувати на проїжджій частині вулиць та доріг — це небезпечно для життя і здоров'я;

• купатися можна під наглядом дорослих. Не можна запливати за встановлені знаки обмежень, а де їх немає, запливати далеко від берега;

• не можна гратися гострими предметами (ножем чи лезом), чіпати незнайомі предмети і брати їх до рота;

• не можна гратися на будівельних майданчиках, поблизу урвищ, на дереві. Це може призвести до травмування: переломів, вивихів кінцівок;

• граючись, не підходити близько до диких та свійських тварин, особливо тих, які б'ються. Не потрібно чіпати отруйних комах (павуків, ос, бджіл, шершнів).

Енциклопедична довідка

Не так давно, 1980 р. відомий російський учений фармаколог-фізіолог 1.1. Брахманом, випускник Військово-морської медичної академії, учень М.В. Лазарева, відкрив новий термін «валеологія». Він походить від латинського слова «вале» — бути здоровим і грецького «логос» — наука, вчення.

Валеологія — *це галузь знань про здоров'я людини у всіх його проявах, що дає практичні рекомендації людині, як підтримати здоров'я та його складові.*

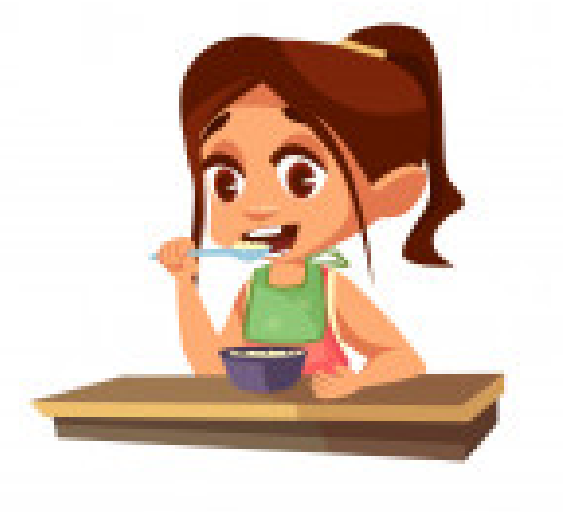
Завдання

Переглянь, будь ласка, малюнки 1—3, на яких зображено умови збереження і зміцнення здоров'я учня. Охарактеризуй їх.

Мал. 1. Раціональний режим дня і сну

Мал. 1а

Мал. 1б

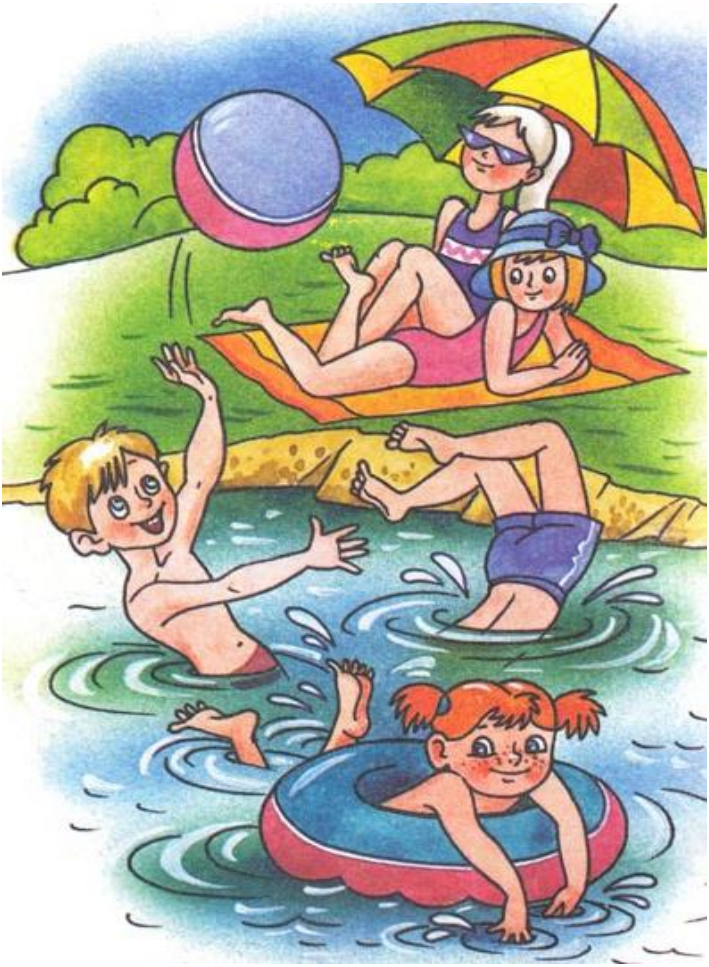


Мал. 1в

Мал. 1г

Мал. 1д

Мал. 2. Природне середовище



Мал. 2а

Мал. 2б

Мал. 2в

Мал. 3. Соціальне середовище

Мал. За

Мал. 36

Мал. 3в

Мал. 3 г

Запитання

1. Що таке здоров’я?
2. Назви складові здоров’я, що залежать від здорового способу життя.
3. Як учень повинен правильно фізично розвиватися?
4. Перелічи складові здорового способу життя.
5. Перелічи погані звички, які шкодять здоров’ю людини.

Пам'ятка для виконання домашніх завдань:

- сідайте за уроки завжди в один і той самий час;
- провітріть кімнату та приберіть усе зайве зі столу;
- вимкніть телевізор та радіо;
- поставте настільну лампу з лівого боку столу;

" виясніть розклад уроків на завтра;

- сідайте на стільчик так, щоб край сидіння заходив за край столу;
- закінчивши виконувати завдання, складіть усе потрібне для школи на завтра у ранець.

ГРА «ТАК ЧИ НІ?»

Дай відповіді на запитання: так чи ні.

1. Щоб вести здоровий спосіб життя достатньо:

а) не бігати;

б) митися до пояса;

в) дотримувати щодня його складових.

2. Щоб раціонально харчуватися, потрібно:

а) вживати рослинну їжу;

б) їсти в певний час правильно приготовлену їжу різного походження;

в) вживати їжу тваринного походження;

г) їсти лише солодощі, пити каву.

3. Щоб добре відпочити після напруженого дня, достатньо:

а) подивитися телевізор;

б) добре наїстися;

в) лягти раніше спати;

г) погратися на свіжому повітрі.

4. Щоб успішно вчитися, потрібно:

а) раціонально розподілити свій час протягом доби;

б) цілий день сидіти в бібліотеці;

в) на кожній перерві перевіряти правильність виконаного домашнього завдання;

г) цілу ніч сидіти за комп'ютером.

Отже, головними запоруками здоров'я є чисте довкілля, раціональний режим дня і сну, сприятливе соціальне середовище. Усі ці складові взаємодіють між собою і перебувають у гармонії.

Зберегти, зміцнити і відновити своє здоров'я може лише та людина, яка веде здоровий спосіб життя і не має шкідливих звичок.

Розділ 1

ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

А чи знаєш ти, чому...

— ***Не всі люди дотримують здоровий спосіб життя?***

— ***Здоров'я є найціннішим скарбом, який легко втратити і тяжко поповнити для кожної людини?***

— ***Навички здорового способу життя потрібно формувати з дитячих років?***

— ***Втрачене здоров'я неможливо купити ні за які гроші?***

— ***Для відновлення, зміцнення та збереження індивідуального здоров'я потрібно знати і дотримувати принципи безпечної життєдіяльності в навколишньому середовищі?***

— ***Важливо знати правила ведення здорового способу життя і дотримувати їх протягом усього свого життя?***

— ***Людина постійно випробовує себе шкідливими звичками і майже ніколи — корисними?***

Спосіб життя і здоров'я

Для кожної людини дуже важливо вміти формувати здоровий спосіб життя. Проте не всі можуть похвалитися такими здібностями. Мабуть, тому, що декому тяжко виконувати правила здорового способу життя або ж вони не знають їх.

ТЕСТ «ЧИ ВМІЄШ ТИ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ?»

Чи вмієш ти вести здоровий спосіб життя? Вибери по одній відповіді на кожне запитання та полічи отримані бали.

1. *Якщо вранці треба встати раніше, ти:*

а) заводиш будильник;

б) довіряєш внутрішньому голосу;

в) сподіваєшся на випадок.

2. *Прокинувшись уранці, ти:*

а) одразу зіскочиш з ліжка та візьмешся за справи;

б) встанеш повільно, зробиш легеньку гімнастику і тільки потім почнеш збиратися до школи;

в) побачивши, що у запасі є ще кілька хвилин, й далі ніжитимешся під ковдрою.

3. *Твій сніданок складається з:*

а) какао або чаю з бутербродами;

б) м'ясних страв, какао або чаю;

в) взагалі не снідаєш удома і полюбляєш повноцінний сніданок десь о 10 год.

4. *Який варіант розпорядку дня ти б обрав?*

а) обов'язковий вчасний прихід у школу в один і той самий час;

б) приходити в діапазоні приблизно ЗО хв;

в) гнучкий графік.

5. *Ти хотів би, щоб під час обідньої перерви можна було:*

а) встигнути поїсти у їдальні;

б) поїсти повільно та ще й спокійно випити склянку какао;

в) поїсти повільно та ще й трішечки відпочити.

6. *Як часто протягом дня у тебе випадає нагода пожартувати та посміятися з однокласниками?*

а) щодня;

б) інколи;

в) рідко.

7. *Якщо в школі виникають конфліктні ситуації, як ти розв 'я- зуєш їх?*

а) довгим дискутуванням, під час якого рішуче відстоюєш свою позицію;

б) спокійно відволікаєшся від суперечок;

в) чітким викладом своєї позиції та відмовою від подальших суперечок.

8. Чи надовго ти затримуєшся після уроків у школі?

а) не більше ніж на 20 хв;

б) майже на 1 год;

в) більш як на 1 год.

9. Чому ти зазвичай присвячуєш свій вільний час?

а) зустрічам із друзями, творчій роботі;

б) хобі;

в) домашнім справам.

10. Що для тебе означає зустріч із друзями чи прийом гостей?

а) можливість відпочити, розвіятися, відволіктися від проблем;

б) втрату часу та грошей;

в) зло, якого не уникнути.

11. Коли ти лягаєш спати?

а) завжди приблизно в один і той самий час;

б) залежно від настрою;

в) закінчивши всі справи.

12. Як часто ти відпочиваєш?

а) до 2—5 год на день;

б) до 5 год протягом тижня;

в) по кілька хвилин, якщо сильно втомлюся.

13. Яке місце займає спорт у твоєму житті?

а) полюбляю вболівати;

б) роблю зарядку на свіжому повітрі;

в) вважаю повсякчасне робоче та домашнє фізичне навантаження достатнім.

14. За останні 14 днів ти хоч раз:

а) танцював;

б) займався фізичним навантаженням та спортом;

в) пройшов пішки не менше як 4 км?

15. Як ти проводиш літні канікули?

а) пасивно відпочиваєш;

б) фізично працюєш у саду чи на городі;

в) займаєшся спортом, гуляєш.

16. Твоє честолюбство виявляється в тому, що ти:

а) будь-якою ціною намагаєшся досягти свого;

б) сподіваєшся, що твоя наполегливість дасть наслідки;

в) вказуєш оточенню на свою справжню цінність, надаючи їм можливість робити належні висновки.

Ключ до тесту

	Запитання															
	1	2	3	4	5	6	7	3	9	10	11	12	13	14	15	16
а	31	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
б	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
в	0	0	0	20	3	0	30	0	30	0	0	0	0	30	80	10

400—480 балів — ти вмієш вести правильний спосіб життя.

280—400 — ти близький до мети, але ще не на фініші. У тебе ще є резерви для підвищення продуктивності за рахунок раціональнішої організації своєї роботи залежно від особливостей твого організму.

160—280 — твої шанси прожити до пенсії при доброму здоров'ї дуже маленькі. Переглянь свої гігієнічні навички та шкідливі звички.

Менше ніж 160 балів — ти ведеш неправильний спосіб життя. Звернися за порадою до лікаря, вчителя основ здоров'я, психолога, медичної сестри. Переглянь гігієнічні рекомендації. Візьмися за себе, доки не пізно. Почни вести здоровий спосіб життя.

Дуже важливо навчитися планувати і реалізовувати поставлені перед собою завдання з дитинства? Водночас потрібно знати, які завдання корисні, а які — шкідливі. Слід навчитися робити правильний вибір, тоді ніколи не виникатимуть дилеми «бути чи не бути», «здоров'я чи хвороба».

Мабуть, усі хочуть бути здоровими. Проте чомусь декому тяжко дотримувати правила здорового способу життя.

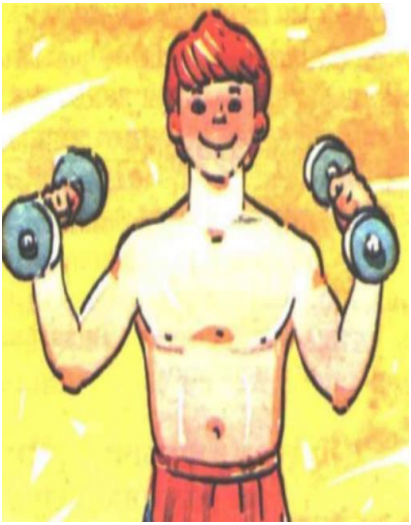
Завдання

Використовуючи малюнок 4, дай відповіді на запитання:

— Який вибір зробили учні?

— Який вибір зробиш ти?

Мал. 4. Зроби свій вибір



Мал. 4а

Мал. 4б

Мал. 4в

Мал. 4г

Мал. 4ґ

Мал. 4д

Протягом усього свого життя людина повинна пам'ятати про здоровий спосіб життя — бажання бути сильною, розумною, вродливою та здоровою. Для цього їй знадобиться: сила волі, уміння досягти поставленої мети, завершувати слово ділом.

Мудра порада

Посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю.

Влада над собою — найвища влада, а підкорення власним пристрастям — найстрашніше рабство.

Якщо перемогти свою лінь, можна перемогти свої невдачі, хвороби. Людина, котра прагне бути здорового та щасливою змушує свою долю скоритися і реалізуватися як особистість, індивідуальність, неповторність.

Головні риси особистості: основні потреби, інтереси, ідеали людини, її інтелект, здібності, темперамент, характер.

Кожен із нас індивідуальний, неповторний, не схожий на інших. Це виявляється у малюнку шкіри на пальцях, відтінку волосся або тембрі голосу, способу поведінки, власної долі тощо. Проте є деякі люди, дуже схожі один на одного діями, вчинками, зовнішнім виглядом, крім того — втрачають здоров'я щохвилини і не замислюються над цим.

Запитання

1. Які шкідливі звички може мати кожен із нас та як не стати їхніми рабами?
2. Хто може втрачати своє здоров'я щохвилини і мати дуже схожих на себе однодумців?
3. Кому із людей жити найкраще: тому, хто веде здоровий спосіб життя, чи навпаки? Поясни чому?

Отже, кожна людина повинна розвивати свої індивідуальні здібності, знайти свій шлях у житті, спиратися на фундамент загальнолюдських якостей (любов до людей). Якщо твої досягнення потрібні людям, постав перед собою мету і йди до неї (викладай оригінальні думки, зроби відкриття в науці). Потрібно завжди натхненно працювати над собою, дотримувати норми поведінки, зважати на чужі інтереси (не створювати собі рабів), намагатися подолати у собі лінощі.

Кожна людина — особистість, вона впливає на суспільство, а суспільство — на неї. Тому намагайтеся бути мудрими, добрими, щедрими, любити ближніх своїх і разом з тим не піддавайтеся поганому впливу оточуючих, не руйнуйте своє життя шкідливими звичками.

Домашнє завдання

Порадься з батьками і напиши міні-твір про те, який спосіб життя ведуть члени твоєї сім'ї.

Правила здорового способу життя

Чи можна правильно розподілити свій час, щоб вести здоровий спосіб життя, встигнути все зробити і при цьому бути здоровим? Для того, щоб бути здоровим, потрібно зміцнювати свій організм шляхом дотримання режиму дня, сну, щоденної ранкової зарядки, виконання комплексу гімнастичних вправ, загартовуваних процедур, регулярного харчування, гігієнічних навичок тощо. Режим дня складається для кожного індивідуально і залежить від того, у яку зміну учень навчається у школі.

Дотримання режиму дня у шкільному (підлітковому) віці закладає фундамент здорового способу життя. Яким буде цей фундамент — залежить від кожної людини індивідуально. Отже, наше здоров'я — у наших руках.

Знання фізіологічних основ і принципів побудови режиму, а також важливість кожного його елемента допомагає усвідомити потребу дотримання раціонального розпорядку дня.

Запитання

1. Чи є серед ваших знайомих такі, що не можуть вести здоровий спосіб життя? Чому?
2. Хто встановлює для кожного з нас норми, які дають змогу зрозуміти користь чи шкідливість проведеного нами життя і вчасно зупинитись, якщо це потрібно? Яким чином?

Енциклопедична довідка

Античні філософи висунули ідею про ритмічність процесів, що відбуваються у природі та організмі людини. Про ці закономірності писали Платон, Арістотель, Геракліт. Поет давньої Греції Архілоха стверджував: «Пізнай, який ритм володіє людьми».

Відомий біолог Карл Ліней, що жив у XVIII ст., запропонував послуговуватися «квітковим годинником», використовуючи здатність багатьох квітів розкриватися вранці, а на вечір закриватися. На початку XIX ст. медики вперше застосували термін

«живий годинник» для визначення добового ритму функцій організму, називаючи добу «одиницею нашої природної хронології».

Під біологічним ритмом учені розуміють періодичне чергування різних станів організму і коливань інтенсивності фізіологічних процесів та реакцій.

Головним ритмом організму є добовий, що триває майже 24 год. Стан організму людини залежить від часу доби, пори року, клімату тощо. Наприклад, максимальна температура тіла людини — о 16—18 год, частота серцевих скорочень — о 15—16 год, частота дихання — о 13—16 год, артеріальний тиск — о 15—18 год.

Лікарі-гігієністи та валеологи радять кожній людині скласти свій режим дня і сну та дотримувати його залежно від чинників навколишнього середовища та особливостей організму.

Учням 5—7-х класів рекомендується лягати спати о 21 год та вставати о 8 год. Перед сном кватирку або вікно в кімнаті слід відчинити на 1 год (взимку) бо залишити на цілу ніч (улітку). їсти бажано 3—4 рази на день. Ранкову зарядку робити щодня не менше ніж 15—20 хв. Прогулянки на свіжому повітрі мають тривати 2—3 год (холодна пора року) чи 5 год (тепла пора). Найкращий рух для підлітків — це спортивні розваги. Загартовуватися водою, сонцем, повітрям найкраще розпочинати з червня місяця.

Рекомендації до виконання домашніх завдань:

- підчас виконання уроків змінюйте види занять із різних предметів;
- робіть перерву між заняттями по 10—15 хв;
- починайте готувати уроки з легкого предмета, потім переходьте до складних;
- для підтримання працездатності потрібні фізкультурні хвилинки;
- не займайтеся після обіду та на порожній шлунок.

ГРА «ДОБРЕ ЧИ ПОГАНО?»

Дай відповідь на запитання, обґрунтуй її.

1. Хлопчик Вітя спить довго, не робить ранкової зарядки, не чистить зуби, брудний, смітить у класі. Це добре чи погано?
2. Учениця Оксана знає усі правила й виконує їх. Це добре чи погано?
3. Учень Коля склав режим дня і дотримує його. Це добре чи погано?

Запитання

1. Що входить до режиму дня?
2. Яке значення має сон? Скільки потрібно спати у вашому віці?
3. Яке значення має активний і безпечний відпочинок? Скільки годин відводиться на відпочинок для дітей твого віку?
4. Що передбачає здоровий спосіб життя? Яке його значення?
5. Скільки годин відводиться на навчання? Як потрібно виконувати домашнє завдання?
6. Скільки разів на день потрібно їсти? В які години?
7. Для чого учням гігієнічні навички?
8. Що потрібно робити протягом дня, щоб бути здоровим і сильним?

Практична робота

Складання індивідуального плану здорового способу життя

1. Склади план здорового способу життя на один день тижня. (Мають бути задіяні усі 7 днів, але кожен учень розписує один день (за вибором учителя).)
2. Порадься з батьками і склади індивідуальний режим дня на тиждень, який би відповідав оздоровчим (валеологічним) вимогам, врахуй години доби.
3. Заведи зошит, де фіксуватимеш порушення режиму дня та аналізуватимеш причини порушень.
4. Попроси батьків допомогти контролювати дотримання режиму дня та надання умов для ведення здорового способу життя.

Пам'ятай!

Недотримання режиму дня веде до порушень біологічних ритмів і, як наслідок, до погіршення самопочуття, втрати працездатності.

До основних причини втрати здоров'я належать:

- забруднення навколишнього середовища;
- тривале перебування у закритому не провітрюваному приміщенні;
- недосипання (головний біль, дратівливість, погане навчання);
- навчальне перевантаження — читання й письмо без перерв, тривале сидіння біля телевізора чи комп'ютера — призводить до перевтоми нервової системи;
- малорухливий спосіб життя — зменшення фізичних навантажень, наслідком чого є недостатній фізичний розвиток, слабке серце тощо;
- шкідливі звички.

Запобігання захворюванням

Ти вже знаєш, що індивідуальне здоров'я пов'язане не тільки з природними, генетичними і біологічними чинниками, а й, насамперед, з соціальними умовами і особливо способом життя людини.

Чинник ризику, що передує розвитку хронічних неінфекційних (ожиріння, гіпертонія, інфаркт, інсульт) та інфекційних захворювань (туберкульоз легень, грип, дифтерія, кір, СНІД, венеричні захворювання), пов'язаний зі способом життя. Наприклад, для серцево-судинних захворювань чинниками ризику є куріння, надмірне харчування, недостатня фізична активність, а також психоемоційне навантаження. Розглянемо деякі чинники ризику детально.

Неправильне харчування — може призвести до серцево-судинних захворювань, цукрового діабету (захворювання підшлункової залози), злоякісних новоутворень (рак, саркома), ожиріння або виснаження організму, розвитку захворювань шлунково-кишкової системи (коліт, гастрит, виразка).

Куріння та пияцтво — причина різних захворювань. Потерпають органи і системи організму людини: легені (рак, туберкульоз), центральна нервова система (психоз, шизофренія), сечовидільна система (цистит, уретрит, пієлонефрит), шлунково-кишкова система (рак, виразка) та ін.

Недостатня фізична активність — призводить до гіподинамії (знижена фізична активність людини), швидкого старіння всіх органів і систем, виснаження організму, атрофії м'язів, поганого кровотворення, кровонаповнення судин, виникнення тяжких захворювань (ожиріння, інфаркт, інсульт, варикози, погіршення пам'яті).

Захисні реакції організму людини здійснюють імунна, ендокринна та нервова системи. Тому потрібно дбати про своє здоров'я за допомогою здорового способу життя.

Недотримання особистої гігієни — є наслідком багатьох захворювань (вошивість, короста, грибок, вугрове висипання, фурункули, випадіння зубів, утома та перевтома, погіршення пам'яті й розумової діяльності).

Гігієна (чистота) — один із важливих розділів медицини, що вивчає і розробляє принципи збереження і зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті та діяльності.

Завдяки *здоровому способу життя* здійснюється профілактика (запобігання) найрозповсюдженіших хронічних захворювань, що призводять до інвалідності та втрати працездатності. Здоровий спосіб життя спрямований на підвищення здатності людини повноцінно працювати, виконувати суспільні обов'язки (працювати і жити у сім'ї, суспільстві); дає змогу продовжити життя людини, збільшити його активний період. Чим раніше людина зрозуміє важливість наслідування рекомендацій щодо здорового способу життя, тим цілісніше, повнішим, кориснішим та тривалішим буде її життя. Дбати про своє здоров'я ніколи не рано, проте інколи буває запізно.

Розглянемо ***основні методи*** запобігання неінфекційним та інфекційним захворюванням. До них належать:

- дотримання правил особистої гігієни;
- раціональне харчування;
- загартування;
- дотримання режиму дня і сну;
- вакцинація та ревакцинація (щеплення).

Особиста гігієна — це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. Це, зокрема, гігієна тіла (чистота), зубів і порожнини рота; розумової праці.

Гігієна тіла

Шкіра має потові та сальні залози, вона бере участь у теплообміні. Через шкіру виділяється 10—20 г поту на годину під час фізичної праці, при високій температурі повітря — до 300—500 г. Шкіра бере участь у газообміні (виділяє вуглекислий газ), утворює вітамін О під дією сонячних променів. За допомогою шкіри організм виділяє оцтову кислоту, ацетон, органічні й неорганічні солі, ферменти. Постійне скупчення цих речовин призводить до розмноження на шкірі бактерій та грибків, особливо в ділянці промежини, заднього проходу, статевих органів, під пахвами, між пальцями ніг. Забруднення шкіри спричиняє різні захворювання. А щоб не захворіти, потрібно щоденно вмиватися, обмивати усе тіло водою (під душем), 1 раз на тиждень приймати гарячу ванну тощо. Волосся миють 1 раз на тиждень, якщо суха шкіра голови та 2 рази на тиждень, якщо жирна. Крім того, корисно періодично (1 раз на квартал) відвідувати лазню.

До лазні ходили наші предки для поліпшення і підтримання здоров'я 1 раз на місяць. У лазні піднімається температура тіла на 2—3 °С,

починається сильне потовиділення. Разом із потом з організму виходять усі шкідливі речовини.

Гігієна порожнини рота

Головні засоби збереження зубів без медпрепаратів:

1. Чищення зубів одразу після їжі та ввечері, щоб запобігти багатогодинному впливу на зуби продуктів гниття, тобто залишків їжі та бактерій, які в них розмножуються.

2. Споліскування рота після їжі, якщо чищення неможливе. Для цього краще використовувати лужну мінеральну воду або слабкий розчин харчової соди.

3. Лужні споліскування рота потрібні й уранці до сніданку для розчинення слизу, що накопичився за ніч.

4. Хоча б раз на день важливо ополіскувати горло солоною водою для запобіганню запалення мигдаликів (ангіни). Це корисно й для зубів.

5. Потрібно багато й енергійно жувати.

6. Важливо повільно пити, довго утримуючи в роті рідкі молочні продукти, дуже багаті на кальцій — головну складову мінерального компонента твердих зубних тканин.

7. У побуті є можливість збагатити організм фтором, що відомий як найактивніший медикаментозний агент проти карієсу (порожнина в зубі). Фтор є у грузинському чаї. Повторно заварений і настояний протягом 20 хв чай уже збагачений повільно розчинними сполуками фтору. Увечері пити чай не варто, бо в ньому є залишки кофеїну, які збуджують нервову систему, а це шкідливо перед сном.

8. Харчування має бути якісним: зменшити вживання борошна, крохмалю, солодощів, збільшити вживання овочів та фруктів. Отже, м’ясо та рибу треба їсти не з картоплею чи хлібом, а лише з буряком, капустою та морквою.

9. Загартування та спорт, як засоби загального оздоровлення організму, важливі також для здоров’я зубів.

Правила чищення зубів:

1. Щітка повинна бути із зігнутою ручкою, короткою, на 2—3 зуби голівкою, з рідкою щетиною.

2. Перед чищенням зубів щітку помити теплою водою.

3. Зубний порошок не варто використовувати, бо його можна ненароком вдихнути.

4. Спочатку треба чистити передню поверхню зубів вертикальними рухами від ясен до краю зубів (спочатку верхніх), а потім задню

поверхню такими самими рухами (по 5 рухів проти кожної пари зубів) — від лівих бокових до правих.

5. Потім треба чистити жувальну поверхню зубів, спочатку вздовж зубного ряду (5 рухів туди-назад), далі впоперек зубного ряду (5 рухів уперед-назад у кожному міжзубному проміжку) — те саме зліва направо.

6. Закінчити чищення зубів треба підмітальними коловими рухами щітки по яснах і зубах, починаючи збоку до середини.

7. Після чищення зубів щітку помити й залишити намиленою (на світлі).

8. Чистити зуби треба один-два рази на день, але обов'язково — після вечері.

9. Використовувати щітку можна не більш як 3—4 місяці або до перших ознак її стирання.

Правила вживання їжі:

1. їсти за режимом, установленим лікарем.
2. Багато гризти й жувати овочі та фрукти, не відмовлятися від твердої їжі.
3. Якомога менше споживати солодощів.
4. Відкушувати їжу лише передніми зубами.
5. Роздрібнювати їжу лише боковими зубами.
6. Ковтати їжу добре розжованою, не запиваючи.
7. Закінчувати кожне споживання їжі твердими овочами чи фруктами.
8. Після їжі щоразу споліскувати рот.

Гігієна розумової праці

Пригадай, будь ласка, пам'ятку та рекомендації для виконання домашніх завдань. Люди, що займаються розумовою працею, ведуть малорухливий спосіб життя. Тому вони втомлюються та перевтомлюються, це призводить до серйозних захворювань. Отже, щоб запобігти хворобам, потрібно робити перерви у навчанні, фізкультурні хвилинки, провітрювати кімнату, чергувати працю з відпочинком на свіжому повітрі, дотримувати гігієну робочого місця.

ГРА «ПРОДОВЖ РЕЧЕННЯ»

1. До чинників, що допомагають зберегти та поліпшити здоров'я, належать...
2. Для підвищення фізичної активності потрібно...
3. Для учнів 7-х класів бажано лягати спати...

4. Правильно харчуватися означає...
5. Загартовуватися потрібно для...

Запитання для закріплення

1. «Хвороба з брудом у дружбі», «Вода все очищає», «Сіре мило, миє біло». Про що говорять ці прислів'я та приказки? Чому потрібно дотримувати чистоту?
2. Чому потрібно робити щеплення?
3. Як можна раціонально харчуватися?
4. Чому в непровітрюваній кімнаті настають утома й головний біль? Коли слід провітрювати житлову та класну кімнату?
5. Як дотримувати гігієну робочого місця вдома і в школі?
6. Як діє на організм лазня?
7. Чому корисно загартовуватися?

Отже, щоб уникнути будь-якого неінфекційного чи інфекційного захворювання, потрібно вести здоровий спосіб життя, підвищувати захисні реакції свого організму та застосовувати запобіжні методи протягом життя. Дуже важливо щодня дотримувати гігієну порожнини рота, тіла, розумової праці. Гігієнічні навички захищають організм від потрапляння в нього хвороботвірних бактерій. Раціональний режим дня і сну, здорова (валеологічна) їжа, чистота, фізичне навантаження — запорука твого здоров'я.

Домашнє завдання

1. Намалюй у зошиті здорового зуба.
2. Напиши коротеньку розповідь про потребу дотримання особистої гігієни. Склади меню здорового харчування на один день (за бажанням).

Розділ 2

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

А ч и знаєш ти, чому...

- ***Усі люди можуть бути фізично здоровими?***
- ***Фізичне здоров'я — головна складова індивідуального здоров'я?***
- ***Підлітковий вік є перехідним від дитинства до дорослого життя?***
- ***У підлітковому віці виникають труднощі зі шкірою, власним тілом?***
- ***Потрібно багато знати корисної інформації та дотримувати правила здорового способу життя щодо збереження, зміцнення та відновлення фізичного здоров'я?***
- ***Кожен учень повинен вести «Паспорт здоров'я» до 11-го класу?***
- ***Важливо вести «Щоденник самоконтролю за індивідуальним здоров'ям» не тільки школярам, а й спортсменам?***

Індивідуальний розвиток підлітків

За класифікацією відомого психолога Д.Б. Ельконіна, фізичний та психічний розвиток дитини складається із 7 ***вікових періодів.***

- *вік немовляти* — до 1 року;
- *раннє дитинство* — 1—3 роки;

- *молодший і середній дошкільний вік* — 3—5 років;
- *старший дошкільний вік* — 4 (5) — (6) 7 років;
- *молодший шкільний вік* — 6 (7) — (10) 11 років;
- *підлітковий вік* — 10 (11) — (13) 14 років;
- *ранній юнацький вік* — 13 (14) — (16) 17 років.

Весь дитячий розвиток ділиться на ***3 етапи:***

- дошкільне дитинство (до 6 (7) років);
- молодший шкільний вік (6—11 років);
- середній і старший шкільний вік (12—17 років).

Тобто учні 7-х класів перебувають на третьому етапі свого розвитку — у підлітковому віці (середній шкільний вік). Це дуже цікавий етап, тому що ти стаєш дорослішим, а це передбачає відповідальність і незалежність.

Що відбувається з твоїм фізичним розвитком?

Зазвичай у підлітків непропорційні частини тіла, груди і таз відстають у розвитку; ріст м'язів не встигає за ростом кісток (виникає порушення постави через низку чинників); дещо повільний розвиток дихальної та серцево-судинної систем; нестійкість артеріального тиску, тимчасова гіпоксія (кисневе голодування мозку), підвищена втомлюваність; дисфункція внутрішніх органів; постійний стрес через посилену секрецію кори надниркових залоз; зріст збільшується, вага і сила кисті руки подвоюються, молочні зуби замінюються на постійні, стає помітною статева різниця між хлопчиками і дівчатками; кора великих півкуль мозку досягає рівня дорослої людини. На початку підліткового періоду дівчата зазвичай вищі від юнаків свого віку, а наприкінці — навпаки.

Підлітковий вік вважається перехідним тому, що відбувається перехід від дитинства до юності у фізичному, психічному і соціальному відношеннях. Він характеризується кількісними і якісними змінами в організмі. У період статевого дозрівання (пубертатному віці) — з 10 до 16 років у дівчат із 12 до 18 років у хлопців відбувається особливо бурхливий фізичний та статевий розвиток. Гормон естроген є причиною багатьох змін в організмі дівчат, а тестостерон — у хлопців. Існує ***5 стадій статевого дозрівання.***

1 стадія: *препубертатний вік* (немає вторинних статевих ознак).

2—5 стадії: *пубертатний вік* (розвиток вторинних статевих ознак) з виявом дисгармонійності. У дівчаток близько **12 років** починаються менструації. Статеві органи розвиваються для того, щоб у май-

бутньому дівчина могла народити дітей. Груди починають збільшуватися, починає рости волосся на лобку, під пахвами і на ногах. У **юнаків** до дорослих розмірів виростає статевий член і яєчка, починаються ерекція та еяколяція, з'являється волосся на лобку і на обличчі, грубішає голос, збільшуються грудна клітка і плечі, з'являються вугрі на обличчі, грудях, спині (себорея). У **13—15 років** зростає гострота зору і слуху.

Чинники ризику індивідуального розвитку: за інтенсивним ростом кісткового скелету і м'язової системи у підлітків не завжди встигає розвиток внутрішніх органів — серця, легень, шлунково-кишкового тракту. Може підвищуватися кров'яний тиск, виникати запаморочення, швидка втомлюваність, головний біль, запаморочення, серцебиття, підвищена пітливість.

ГРА «ТАК ЧИ НІ»

Дай відповідь на запитання: так чи ні.

1. Гормон — це біохімічна речовина, що контролює зміни в організмі підлітків.
2. Ендометрій — це назва слизової оболонки матки дівчини.
3. Зазвичай менструація починається у дівчат у 16 років.
4. Це цілком нормально, що перші кілька років менструальний цикл дівчини нерегулярний.
5. Крильця прокладок запобігають протіканню.
6. Під час менструації дівчата втрачають приблизно 250 мл крові.
7. Під час менструації можна займатися спортом.
8. Використану прокладку потрібно викинути у смітник.
9. Менструальний цикл дівчини триває рівно 28 днів.
10. Під час менструації завжди болить живіт і голова, псується настрій.
11. ПМС — передменструальний синдром, що відчувається за 1 — 10 днів до початку менструації.
12. Менструації бувають лише у дівчат.
13. Менструації — найтяжчі дні для кожної дівчини.
14. Усі дівчата, що мають менструації, завжди здорові фізично.

Енциклопедична довідка

Слово «менструація» походить від латинського слова «мене», що означає «місяць», і в свою чергу походить від назви небесного

світила — Місяця. Отже, слово «менструація» можна перекласти як «зміна Місяця».

Вважається, що надмірне вживання шоколаду чи жирної їжі може спричинити появу прищів. Якщо твоє волосся жирне і має поганий вигляд, ти можеш мити його щодня м'яким шампунем. Бажано приймати душ чи ванну щодня, оскільки твої потові залози стають активнішими. Твій раціон харчування має містити багато фруктів та овочів, це корисно не тільки для зубів, а й для травної системи. Потрібно снідати щодня, пити багато рідини, регулярно займатися фізичними вправами (3 рази на тиждень по 20 хв). У людей, які ведуть малорухливий спосіб життя може виникнути ***гіподинамія*** — недостатня рухова активність. Люди, що мало рухаються, потерпають від різних захворювань. Отже, здорове харчування, добрий сон і фізичні вправи — запорука гарного вигляду, фізичного здоров'я, а також прекрасні засоби зниження стресу.

ТЕСТ «ЧИ ЗДОРОВИЙ ТИ ФІЗИЧНО?»

1. *Як часто ти виконуєш фізичні вправи:*

а) 4 рази на тиждень;

б) 2—3 рази на тиждень;

в) раз на тиждень;

г) менше ніж раз на тиждень?

2. *Яку відстань ти проходиш пішки протягом дня:*

а) понад 4 км;

б) майже 4 км;

в) менше ніж 1,5 км;

г) менше ніж 700 м?

3. *Вирушаючи на навчання або у магазин, ти:*

а) ідеш пішки або їдеш на велосипеді;

б) частину шляху йдеш пішки або їдеш на велосипеді;

в) деколи йдеш пішки або їдеш на велосипеді;

г) завжди добираєшся на навчання громадським транспортом або на автомобілі?

4. *Якщо перед тобою стоїть вибір: іти сходами чи їхати на ліфті, ти:*

а) завжди піднімаєшся сходами;

б) піднімаєшся сходами, крім випадків, коли у тебе в руках щось важке;

в) деколи піднімаєшся сходами;

г) завжди користуєшся ліфтом?

5. *У вихідні ти:*

а) кілька годин працюєш фізично (на городі, в саду тощо);

б) зазвичай весь день проводиш у русі, хоча протягом дня ти не виконував ніякої фізичної праці;

в) здійснюєш кілька коротких прогулянок;

г) більшу частину вихідних читаєш і дивишся телевізор?

Ключ до тесту

а) 4 бали; б) 3 бали; в) 2 бали; г) 1 бал.

18 балів і більше — ти дуже активний і достатньо здоровий фізично.

12—17 балів — ти достатньо активний і дотримуєшся розумного підходу до питань збереження фізичної форми.

8—11 балів — тобі слід більше уваги приділити фізичним вправам.

7 балів і менше — ти ледачий і пасивний, фізичні вправи тобі вкрай потрібні.

Соціальна і емоційна сфера підлітка

Становлення емоційної зрілості може виявлятися у несподіваних перепадах настрою, почутті пригніченості, але емоції згодом упорядкуються, і ти зможеш їх контролювати. Змінюються інтереси, почуття. Усі учні навколо змінюються, тому стосунки з друзями та подругами стають дуже важливими. Час від часу ти почуваєшся незвично, та це тимчасове явище, з яким ти справишся.

Чинники ризику індивідуального розвитку. Багато емоцій, які іноді тяжко висловити, у період статевого дозрівання часто спричиняють кардинальні зміни настрою. Через надзвичайно швидкі зміни у своєму організмі підлітки почуваються ніяково серед батьків і чужих. Соромляться, роздягаючись перед дорослими, або в розмовах про тіло, ріст і статеве дозрівання.

У *12—14 років* з'являється здатність до порівняльних оцінок поведінки рідних і дорослих, виникають недовірливість, звинувачення у лицемірстві дорослих, коли вони говорять одне, а роблять інше. Підліткам притаманна підвищена роздратованість, надмірна образливість, нестриманість. Зростає значення дружби і міжособистісних стосунків серед однолітків. Дівчата-підлітки спокійніші, ніж хлопці, дисциплінованіші, відповідальніші.

У ***7—8-х класах*** довіра батьків змінюється на вплив та авторитет однолітків, друзів. ***Підлітковий вік*** — етап становлення характеру, творчих здібностей, ідеалів, почуттів як узагальнених і відносно стійких переживань (інтелектуальних, моральних, естетичних та ін.), самосвідомості (судження про самого себе) особистості.

ТЕСТ «ЧИ ЗДОРОВИЙ ТИ ДУХОВНО?»

Обери один із чотирьох варіантів відповіді на кожне із наведених нижче запитань: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто» та полічи отримані бали.

1. Чи переповнюють тебе емоції?
2. Чи намагаєшся відійти від небажаних ситуацій чи людей, під час спілкування з якими ти відчуваєш дискомфорт?
3. Чи питаєш дозволу у знайомих на свої вчинки?
4. Чи вмієш подивитися на себе з боку?
5. Чи боїшся залишатися наодинці?
6. Чи виникає у тебе враження, що ти більше не контролюєш хід свого життя?
7. Чи вважаєш ти, що відчуття пригніченості — це ознака слабкості?
8. Чи вважаєш ти, що стовідсотково добрі взаємини в принципі неможливі?
9. Чи виникає у тебе відчуття ізольованості від світу?
10. Чи буває так, що ти собі не подобаєшся?
11. Чи впадаєш ти у депресію (меланхолію)?
12. Чи буває у тебе таке відчуття, що ти вже нікому нічого не можеш зробити доброго?
13. Чи не здається тобі, що твої знайомі не дуже добре про тебе . відгукуються?
14. Чи уникаєш ти контактів із людьми?
15. Чи відчуваєш ти незадоволення самим собою і чи приховуєш злість?

Ключ до тесту

«Ніколи» — 1 бал; «рідко»—2 бали; «іноді»—3 бали; «часто»—4 бали.

20 балів і менше: ти — людина раціональна, але тобі, можливо, бракує деякої оригінальності та блиску.

20—ЗО балів: ти — людина здорова та врівноважена, але, можливо, негнучка.

ЗО—45: тебе мучать сумніви та невдоволеність життям, покажи себе з кращого боку по можливості.

45—60: ти дуже близько береш усе до серця. Настала мить, коли тобі потрібно повністю переглянути свій спосіб життя.

Пізнавальна сфера підлітків

У період із *7 до 11 років* триває інтелектуальний розвиток і вдосконалення моторних функцій (за рахунок інтенсивного розвитку асоціативних волокон кори великих півкуль). Розвивається логічне мислення, пам'ять, воля. Учні мають справи з абстрактними або конкретними поняттями. Планують своє майбутнє. Дуже критично ставляться до своєї зовнішності.

ТЕСТ «ДЛЯ ДІВЧАТ І ПРО ДІВЧАТ»

1. Якщо хлопець скаже непристойне слово, ти:

а) обуришся — 16.;

б) засмієшся — 2 б.;

в) зробиш вигляд, що нічого не сталося — 3 б.

2. Одягаєшся модно, бо:

а) тобі так подобається — 4 6.;

б) не хочеш відстати від подружок — 5 б.;

в) не подобатимешся хлопцям — 6 6.

3. У дружбі з хлопцями ти:

а) залишаєшся сама собою, якщо це навіть йому не подобатиметься — 7 б.;

б) годитимеш йому, щоб не посваритися — 8 6.;

в) поводишся з ним на рівних — 9 6.

Ключ до тесту

Зроби підрахунок, додавши всі цифри. Якщо в сумі менше ніж 15, то багато що ти робиш правильно. Якщо понад 15 — варто задуматися над своєю поведінкою.

ТЕСТ «ДЛЯ ХЛОПЦІВ І ПРО ХЛОПЦІВ»

1. Чим подобається тобі дівчина?

а) добрим характером — 1 б.;

б) модним одягом — 2 б.;

в) покірністю твоїй волі — 3 6.

2. *Чи вважаєш ти, що дівчині-другу цікаві?*

а) розмови з тобою — 4 б.;

б) твоя зовнішність — 5 б.;

в) забезпечений побут — 6 б.

3. *Лицарські якості сьогодні:*

а) сучасні — 7 б.;

б) потрібні деколи — 8 б.;

в) застаріли — 9 б.

Ключ до тесту

Якщо внаслідок додавання цифр усіх відповідей сума буде не більше ніж 14 — дружба може бути надійною, якщо ж понад — щирості малувато, а отже, і надійності не досить.

Завдання

Переглянь таблицю 1 і поясни, чому тренованим підліткам легше пережити кризу свого віку і вони завжди добре почуваються.

Таблиця 1

Характеристика фізичного розвитку підлітка

Складові фізичного розвитку	Зміни в організмі	
	Нетреновані люди	Треновані люди
1	2	3
Обмін речовин і енергії	Енергетичне голодування в м'язах, не розпадається глюкоза, людина мерзне, багато жирів і холестерину в крові, тому виникає ожиріння, атеросклероз, діабет; багато білків — виникає подагра, сечокам'яна хвороба	Прискорюються всі види обміну речовин
Мінеральний обмін	Порушується: кальцій виходить із кісток у кров, кістки ламаються, зуби кришаться, утворюються тромби, камінці у нирках, жовчному міхурі	Нормальний обмін кальцію, не порушений, кістки і зуби здорові
Опорно-рухова система	Порушується постава, викривлюється хребет, псується фігура, маленький зріст, кістки погано ростуть	Нормальна постава, рівний хребет, гарна фігура, хороший зріст

Закінчення табл. 1

1	2	3
Центральна нервова система	Імпульсів, що йдуть від м'язів до кори головного мозку, бракує, немає стимуляції кори, поганий настрій, порушені сон, пам'ять	Тонізуючих імпульсів багато, постійно гарний настрій; бадьорість, добрий сон, пам'ять
Опірність організму до інфекцій	Знижується через порушення обміну речовин, пригнічення ЦНС	Підвищується завдяки поліпшенню обміну речовин і стану ЦНС
Постачання м'язів кров'ю	Зменшене, тому атрофія м'язів	М'язи стають міцнішими
Серцева діяльність	Серцевий м'яз слабшає, знижується його скорочувальна функція. Серце швидко виснажується, наслідок — інфаркт, інсульт	Серцевий м'яз зміцнюється, скелетні м'язи розвантажують серце, економлять його енергію

Як правильно себе фізично навантажувати, враховуючи ознаки стомлення (табл. 2), що дають змогу вчасно зупинитися і не перенавантажуватися?

Таблиця 2

Ознаки стомлення

Стомлення	**Колір шкіри**	**Міміка**	**Пітливість**	**Дихання**	**Рух**
Допустиме	Почервоніння	Спокійна	Незначна	Рівне, часте	Чіткий, бадьорий
Середньої тяжкості	Значне почервоніння	Напружена	Добре виражена	Різко прискорене	Нечіткий, невпевнений
Перевтома	Сильне почервоніння	Викривлена	Сильна	Прискорене, рівне	В'ялий, нечіткий .

Отже, підлітковий (пубертатний) вік (від 10 до 15 років) — найскладніший і найвідповідальніший період становлення, розвитку психічної структури особистості. Він характеризується фізіологічними та психологічними змінами (анатомо-фізіологічні та психологічні

особливості статі), кризами, критичними періодами, невідповідністю між швидким біологічним дозріванням (індивідуальний темп біологічного розвитку) та відставанням психологічного і соціального розвитку, проблемами віку, суперечностями (на зміну дитячому стану приходить тенденція до дорослості, почуття дорослості пов'язане з розвитком самостійності).

Людина — це єдина система, здатна саморегулюватися в широких межах, тобто самовдосконалюватися. Підлітку допомагають бути здоровим, боротися з різними труднощами, хворобами складові здорового способу життя: загартування, духовність, раціональне харчування, фізична активність, праця.

Велику увагу потрібно приділяти самопочуттю, доброму настрою. Тому треба навчитися правильно чергувати фізичне навантаження і відпочинок.

Отже, щоб підлітковий вік минав для тебе безболісно і щасливо, потрібно дотримувати здоровий спосіб життя. Тоді ти краще виглядатимеш і почуватимешся.

Домашнє завдання

За підтримки батьків напиши міні-твір «Як я долаю труднощі у своєму індивідуальному розвитку».

Індивідуальні показники фізичного здоров'я

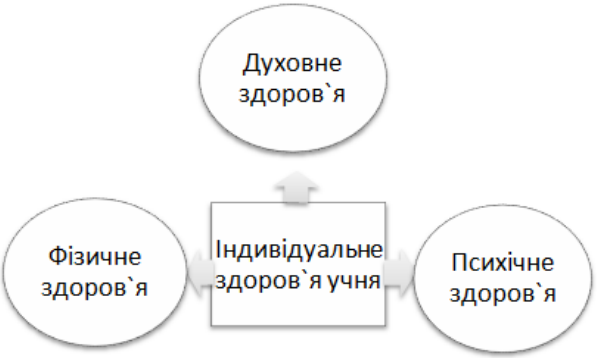
Збереження здоров'я — це збереження життя, людини на Землі.

Якщо розглянути індивідуальне здоров'я людини як систему, то побачимо, що людина — це складний біологічний організм, що складається з багатьох елементів: фізичного, духовного та психічного здоров'я.

Завдання

Перемалюй схему 1 у зошит:

Схема 1



Психічне здоров'я — стан рівноваги між людиною і навколишнім середовищем; відсутність психічних захворювань, нормальний психічний і добрий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи. Його можна визначити за допомогою різних показників. Найчастіше використовують лабораторні обстеження і психологічні тести.

Духовне здоров'я — усвідомлення взаємозв'язку між людиною — природою — суспільством, формування моральних якостей особистості, розвиток природжених обдарувань дитини. Його визначають у суспільстві за поведінкою людини. Сюди належить: темперамент, характер, культура поведінки та інші критерії.

Фізичне здоров'я — стан людини, коли не пошкоджені й добре функціонують усі органи, системи і не виникає будь-яких хворобливих відчуттів. Його можна визначити лабораторними аналізами антропометричних даних (зріст, вага, сила правої і лівої кисті, життєва ємність легень тощо). Усі результати обстежень заносять до «Паспорта здоров'я» та обробляють. Також можна вести «Щоденник самоконтролю» для перевірки свого загального фізичного розвитку. Його також ведуть спортсмени.

Фізичне здоров'я залежить від фізичної, валеологічної освіти і виховання, що сприяє розвитку моральних, вольових, інтелектуальних, фізичних, емоційних та інших якостей особистості.

Практична робота

Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я

Заповніть «Паспорт здоров'я» (табл. 3) своїми антропометричними даними і дайте відповідь на запитання психологічного тесту.

Таблиця 3

Паспорт здоров'я

Стан здоров'я	Показники*
Вік (років, місяців)	10,2
Зріст (см)	1,51
Маса (кг)	40
АТ (артеріальний тиск в мм.рт.ст.)	110/70
P_1 — ЧСС в спокої (за 1 хв)	15
P_2 — ЧСС після 30 присідань (за 1 хв)	20
P_3 — ЧСС через 1 хв після P_2 (за 1 хв)	18
Динамометрія:	
Сила правої кисті	25
Сила лівої кисті	30
ЖЄЛ (мл)	1500
Тести	
Виконання нормативів на уроках фізкультури	Виконую
Перенесені захворювання	2—3 р. на рік
Дотримання режиму дня, сон (год)	15/9
Виконання уроків (год)	2—3 год
Прогулянка на свіжому повітрі (год)	2 год
Характер харчування (разів надень):	2
• молочні продукти	Ні
• м'ясні і рибні продукти	М'ясні
• фрукти, овочі, соки	Так, ні, так
• яйця, олія	Так
• улюблена їжа	Варена, смажена
Ранкова зарядка (хв)	Не роблю
Заняття в спортивних секціях	Не займаюсь/граю у футбол

Як бачите, таблиця складається із двох частин: стан здоров'я і тести. Відповісти на запитання тестів тобі допоможуть учитель основ

* Показники у таблиці наведені як приклад.

здоров'я, дільничний лікар (міська поліклініка), медсестра (медпункт, фіздиспансер), батьки (вдома).

Зріст вимірюється ростоміром чи сантиметровою стрічкою; маса — на вагах; артеріальний тиск (АТ) вимірює лікар або медсестра тонометром; Р[, P_2, P_3 — це пульс або частота серцевих скорочень (ЧСС), вимірюється на променевій артерії зап'ястка лівої чи правої руки. Р, виміряють сидячи на стільчику за 1 хв у стані спокою, P_2 — вимагає фізичного навантаження — потрібно присісти ЗО разів, тоді сісти на стільчик та виміряти пульс за 1 хв, P_3 — вимірюється у стані спокою через 1 хв після отриманого результату P_2. Усі дані заносять до «Паспорта здоров'я». Динамометрію вимірюють динамометром у фіздиспансері, щоб дізнатися про силу правої та лівої кисті (чи досить сильні ваші руки). Життєва ємність легень (ЖЄЛ) вимірюється спірометром у фіздиспансері та поліклініці. Заповнювати таблицю потрібно двічі на рік. Зошити здають учителю основ здоров'я на перевірку, де робиться письмова (рецензія), рекомендація щодо поліпшення індивідуального рівня здоров'я. Якщо ти ведеш правильний спосіб життя, у тебе будуть хороші показники стану здоров'я.

Відомо, що кожна фізвправа несе певну функцію — навантаження. Наприклад, повільна ходьба рівномірно посилює дихання і кровообіг, налаштовує на подальше заняття; присідання зміцнюють м'язи ніг і черевної стінки; потягування поглиблює дихання, збільшує рухомість хребта, зміцнює м'язи плечового пояса, виправляє поставу.

Усі гімнастичні вправи треба виконувати у вільному темпі із залученням спочатку дрібних, а потім масивніших м'язів.

Ходьбу починають з 1—2 км. Кількість кроків за 1 хв зростає поступово — з 70—80 до 90—120. Спочатку збільшують час прогулянки, а потім — її темп.

Біг посилює діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Це сильнодіючий засіб і застосовувати його потрібно розумно, поступово збільшуючи тривалість та швидкість, стежити, щоб під час і після бігу було добре самопочуття та зберігалося бажання ще бігати. Оздоровчий біг повинен викликати задоволення, відчуття здоров'я, а не втоми. Тому перш ніж займатися певним видом спорту потрібно відвідати лікаря.

Є багато інших фізнавантажень: підтягування на перекладині, підняття гантель, лазіння по канату, туристичні походи тощо.

Якщо лікарі фіздиспансеру та поліклініки дозволяють займатися спортом, слід придбати зручне взуття на товстій м'якій підошві (кросів-

ки), зручний спортивний костюм, вибрати маршрут для тренування на грунтовій дорозі тощо. Також потрібно: 1) обрати вид спорту (відповідно до віку, стану здоров'я, статі); 2) скласти тренувальну програму (за підтримки тренера спортивної секції); 3) вести «Щоденник самоконтролю» (самостійно). Щоденник потрібно перевіряти у фіздиспансері та регулярно вимірювати там пульс, артеріальний тиск та інші показники.

Завдання

Перемалюй «Щоденник самоконтролю» (табл. 4) у зошит. Його потрібно заповнювати щодня протягом року.

Таблиця 4

Щоденник самоконтролю*

Дата	1.01.06	2.01.06
Сон	Тривожний	Міцний
Настрій	Немає	Веселий
Самопочуття	Погане	Добре
Апетит	Поганий	Добрий
Заняття фізкультурою	1 год	15 хв
Больові відчуття	Болить усе тіло	Болять м'язи ніг
Бажання тренуватися	Немає	Є
Пульс зранку	100	60
Перед фізкультурою	90	70
Після фізкультури	140	120
Відновлення пульсу	На 3-й хв	На 2-й хв
Маса тіла	50 кг	30 кг
Порушення режиму дня	Є	Немає

Дізнатися зі скількох років можна починати займатися спортом та який вид спорту краще обрати тобі допоможе інформація таблиці 5.

Таблиця 5

Види спорту	Вік дозволу до занять, років		
	Групи початкової підготовки	Навчально-тренувальні групи	Групи спортивного вдосконалення
1	2*	3*	4
Акробатика	8—10	10—14	14—17
Баскетбол та волейбол	10—13	12—17	16—18

* Відповіді у 2-й та 3-й колонці наведені як приклад.

Продовження табл. 5

1	2	3	4
Бадмінтон	10—13	12—17	16—18
Батут	9—12	11—17	16—18
Бокс	12—15	14—17	17—18
Боротьба (всі види)	10—13	12—17	16—18
Велоспорт (шосе і трек)	12—14	14—17	17—18
Водяне поло	10—13	12—17	16—18
Гімнастика спортивна:			
• хлопчики	8—10	10—14	. 14—17
• дівчата	7—9	9—14	14—17
Гімнастика художня	7—9	9—13	13—17
Гребля академічна	10—12	12—17	17—18
Гребля на байдарках і каное	11—14	13—17	16—18
Кінний спорт	11—13	13—17	17—18
Ковзанярський спорт	10—12	12—17	17—18
Легка атлетика	11—13	13—17	17—18
Лижний спорт:			
• гонки та біатлон	9—12	12—17	17—18
• гірські види	8—11	10—15	14—17
• двобій	9—12	11—17	16—18
• стрибок із трампліна	9—11	12—17	17—18
Вітрильний спорт	9—12	11—17	16—18
Плавання	7—10	7—14	12—17
Стрибки у воду	8—11	10—15	14—17
Ручний м’яч	10—13	12—17	16—18
Санний спорт	11—14	13—17	16—18
Сучасне п’ятиборство	10—13	12—17	16—18
Стрілковий спорт	11—14	13—17	16—18
Стрільба із лука	11—13	13—17	17—18
Стрільба стендова	14—15	15—17	18
Теніс і настільний теніс	7—10	9—15	14—17
Важка атлетика	13—14	14—17	17—18
Фехтування	10—13	12—17	16—18
Фігурне катання на ковзанах	7—9	9—13	13—17
Футбол, хокей із шайбою та м’ячем	10—12	12—17	17—18
Шахи	9—13	11—17	15—18

Запитання

1. З яких частин складається «Паспорт здоров'я»? Як часто його потрібно заповнювати?
2. Де можна заповнити «Паспорт здоров'я»? Як визначити свій вік?
3. Що таке P_1, P_2, P_3 та як їх визначити?
4. Для чого роблять динамометрію та ЖЄЛ? Чим їх визначають?
5. Хто вимірює артеріальний тиск, яким приладом?
6. Для кого потрібно вести «Щоденник самоконтролю» і з якого віку?
7. Які показники ти повинен внести до «Щоденника самоконтролю»?
8. Хто тобі може допомогти вести «Щоденник самоконтролю»?

Отже, ти дізнався про правильне ведення «Паспорта здоров'я», «Щоденника самоконтролю», навчився, як потрібно визначати індивідуальний рівень здоров'я. Достатньо щороку заповнювати «Паспорт здоров'я», порівнювати його показники протягом двох семестрів, щоб запобігти захворюванням, поліпшити своє здоров'я.

Також ти дізнався про те, що можна займатися спортом із 7—8-ми років; фізкультура та спорт у будь-якому віці підвищують природну опірність організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища та інфекцій; люди, які систематично займаються фізичними вправами, рідше хворіють, продуктивніше працюють і довше живуть.

Домашнє завдання

1. Ознайом батьків із сьогоднішнім уроком.
2. Користуючись таблицею 5, обери вид спорту відповідно до віку, яким би ти хотів займатися.
3. Заведи «Щоденник самоконтролю», «Паспорт здоров'я» і стеж за своїм здоров'ям.

Розділ 3

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

А чи знаєш ти, чому...

- ***Вживання алкоголю і нікотину дуже шкідливе для учнів підліткового віку?***
- ***Алкоголь і нікотин належать до найсильніших наркотичних речовин?***
- ***ВІЛ-інфекція і далі поширюється в Україні з великою швидкістю?***
- ***Ведення здорового способу життя допомагає запобігти усім хворобам цивілізації?***
- ***Сучасним людям загрожують такі захворювання: наркоманія, СНІД, ІПСШ, туберкульоз, ожиріння, гіподинамія тощо?***
- ***Нині одним із важливих завдань кожного громадянина України є зміцнення, відновлення та підтримання соціального здоров'я, а також запобігання захворюванням?***

Вживання наркотичних речовин підлітками: причини та наслідки

Найрозповсюдженішими наркотичними речовинами, які нині вживають підлітки, є алкоголь і нікотин.

Жителі планети, за статистикою кінця вісімдесятих років XX ст., щоденно викурюють 2,5 млрд цигарок. 84 млрд цигарок і 10,6 млрд

сигар викурили за один рік французи. За останні 10 років серед підлітків СНГ спостерігається тенденція початку куріння у 5—6-му класі, а до 10—11-го кількість курців досягає 50 % (хлопці) та ЗО % (дівчата). З 1986 до 1993-го збільшилася кількість курців серед дівчат із 12 % до 20 %.

Щороку у мільйонів людей у світі виникають різні захворювання через куріння: онкологічні (рак, саркома), серцево-судинні, дихальних шляхів тощо. Та незважаючи на це, така сама кількість населення починає курити. Більшість із них впевнені, що курять усі, інші вважають, — буцімто курять усі відомі люди.

Доведено: 10—15 % курців набули цю звичку у віці 11—14 років, 65—76 % — у 15—18 років. Кожна цигарка скорочує життя курця на 5,5 хв. У таких людей починаючи із 65 років удвічі збільшується шанс померти від інфаркту міокарда (інфаркт) і втричі — від крововиливу у мозок (інсульт), ніж у некурців того самого віку. У XX ст. великого поширення, особливо в промислово розвинених країнах, набули серцево-судинні захворювання. Серед таких хворих було майже 60% курців.

У листях тютюну міститься нікотин, вуглеводи, білки, ефірні олії, синильна кислота, аміак, азот, етилен, окис вуглецю, вуглекислий газ та ін. Під час згорання цигарки до 50 % нікотину разом із димом потрапляє у повітря та вдихається некурцями, 25 % руйнується під час згорання тютюну, 5 % залишається у недопалку і 20 % потрапляє в організм людини. У тютюновому димі міститься радіоактивна речовина полоній - 210, тому тютюновий дим — радіоактивний. Під час згорання тютюну утворюється тютюновий дьоготь, що містить 100 різних шкідливих смол. Людина, яка викурює щоденно 1 пачку цигарок, протягом року вводить в організм майже 800 г дьогтю. А він, у свою чергу, спричиняє злоякісні пухлини (рак, саркому). Тютюновий дим є сильнодіючою сумішшю шкідливих газів, смоли та твердих частинок. До нього входить нікотин, сильна судинна отрута, тютюновий слиз, безліч сильнодіючих канцерогенів та атерогенів, тобто речовин, які спричинюють рак та атеросклероз. Він складається із основного диму (що вдихає та видихає курець) та бокового, опосередкованого (тобто того, що безпосередньо виділяється з кінця підпаленої цигарки і який ми вдихаємо у товаристві курців). Він містить більше вуглецю однооки-су й смоли, ніж дим, який вдихається самим курцем. У боковому димі вдвічі більше нікотину, ніж в основному.

Курці в середньому скорочують своє життя на 7 років. У групі з тисячі 20-річних курців, які куритимуть протягом усього життя, до 70 років не доживуть 250 людей (їх спровадить на той світ тютюн). Ще 250 помруть від пов'язаних із впливом тютюну хвороб після сімдесяти років. У 1990 р. у розвинутих країнах куріння зумовило 35 % усіх смертей чоловіків середнього віку (35—63 роки). На планеті від тютюну кожні вісім секунд помирає людина. Щороку у світі внаслідок хвороб, які спричиняє тютюн, помирає 5 млн осіб, до 2020 р. ця кількість зросте до 10 млн. В Україні тютюн вбиває до 120 тис. людей на рік.

Завдання

Намалюй людину (голова, тулуб, руки і ноги). Прочитай дані у таблиці «Наслідки куріння» (табл. 6) і замалюй різними кольорами ті частини тіла курця, які потерпають від довготривалого куріння.

Таблиця 6

Наслідки куріння

Голова	
Мозок	Погана пам'ять, мислення, психічні захворювання, інсульт, атеросклероз, рак мозку, безсоння, погана увага, відставання у навчанні, підвищена роздратованість
Шкіра, волосся	Рак шкіри, втрата волосся, зморшки навколо губ і очей, псоріаз
Очі	Погіршення зору, катаракта
Вуха	Втрата слуху, погана координація рухів
Ротова порожнина, зуби	Пригнічується функція смакових рецепторів і мембран у роті й горлі, виникають рак язика і горла, пожовтіння, ушкодження, випадання зубів, рак ясен
Тулуб	
Шкіра	Рак шкіри, псоріаз
Серце	Інфаркт, захворювання серцево-судинної системи
Статеві органи	Рак матки, простати, викидні, ушкодження сперми
Шлунок	Гастрит, виразка шлунка, рак органів шлунково - кишкового тракту
Легені	Рак легень, ризик захворіти на туберкульоз, трахеїт, бронхіт, астму, астматичний бронхіт, емфізему
Кров	Знижується засвоєння глюкози в організмі, надзвичайно важливої поживної речовини для клітин організму, що росте, пришвидшує старіння організму людини

Закінчення табл. 6

Руки	
Шкіра, м'язи, кістки, нерви, судини	Псоріаз, остеопороз, крихкість кісток, часті переломи, жовті пальці, гангрена, ампутація верхніх кінцівок, рак
Ноги	
Шкіра, м'язи, кістки, нерви, судини	Хвороба Бюргера, гангрена, можлива ампутація (відрізання) нижніх кінцівок, псоріаз, рак

У всіх курців найчастіше уражається дихадьна система. Тому переважно вони потерпають від захворювання верхніх і нижніх дихальних шляхів. На другому місці — захворювання серцево-судинної системи. У чому ж причина?

Енциклопедична довідка

Коли курець вдихає цигарковий дим, смоли та інші шкідливі речовини, вони осідають у відгалуженнях гілко подібних бронхіальних труб у легенях, де є відповідні умови для появи передракових змін. Крім цього, смоли й дим ушкоджують слиз та війки епітелію у бронхіальних трубах. Дим від цигарок, сигар і люльок також містить одноокис вуглецю — смертоносного газу, який викидається з вихлопних труб автомобілів. Одноокис вуглецю перешкоджає гемоглобіну в крові нести кисень, порушує нормальне функціонування нервової системи й підвищує імовірність серцевого нападу, паралічів.

Після кожної затяжки сигаретнім димом звужуються судини. Одного разу просвіт судини закриється і доступ поживних речовин припиниться. Якщо це відбудеться, людині потрібно буде негайно відрізати кінцівку, інакше вона помре.

Куріння особливо шкідливе у підлітковому віці, оскільки молодий організм ще не розвинений повністю і відчуває велике навантаження.

Провівши опитування серед великої кількості підлітків та юнаків України, науковці узагальнили думки про найпоширеніші ***причини куріння*** переважної маси населення. Висновки свідчать про те, що куріння: 1) розслаблює; 2) розважає, коли нудьга; 3) рятує від зайвої ваги; 4) об'єднує з друзями; 5) подобається; 6) дає змогу відчути себе до-

рослим;7) дає можливість почуватися самостійним; 8) це шикарно; 9) сприяє неформальному спілкуванню; 10) зближує людей; 11) це просто звичка; 12) хочеться бути схожими на дорослих, що живуть поряд.

Крім уже названих, є й інші наркотичні речовини, що руйнують життя людей і призводять до хронічних захворювань і смерті. Найпоширенішим є — алкоголь.

Алкоголь (етиловий спирт) — наркотична хімічна речовина, яка утворюється в процесі бродіння вуглеводів, спричиненого життєдіяльністю дріжджових грибів. В організмі він послаблює процеси гальмування в центральній нервовій системі й спричиняє тимчасову, а за регулярного вживання — остаточну втрату таких якостей, як самовладання, самоконтроль, самокритика, обережність тощо. Алкоголь помітно знижує розумову й фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання різних дій, що нерідко призводить до дорожньо-транспортних пригод, тяжких травм і нещасних випадків. Помічено, що людина швидше стає алкоголіком, якщо починає вживати алкоголь у молодому віці.

Учені з'ясували: якщо хоча б один раз випити сто грамів горілки, то в головному мозку людини гине дуже багато активних клітин. А конкретніше — 7,5 тис. нервових клітин. Відомо, що нервові клітини не поновлюються. Вони закладаються в організмі людини тільки до її народження (від 14 до 17 млрд) і потім протягом усього життя вони витрачаються. З їхньою допомогою людина думає, запам'ятовує, творить.

Науковці провели таке дослідження: у трьох годівничках годували дев'ять крільчих. Крільчихи їли з окремих годівничок. У першу годівничку насипали цукор, у другу — налили молоко, в третю — вино. З першої їла одна крільчиха, з другої — одна, а біля третьої точилася бійка. Крільчихам сподобалося вино, вони хотіли будь-що пити вино з третьої годівнички, при цьому верещали, кусали одна одну. З часом у всіх крільчих народилися маленькі кроленята. У тих, які пили вино, народилися мертві, спотворені кроленята без вушок і без лапок.

Інший дослід. Разом із цукром бджілці підмішали вино. Згодом її було неможливо впізнати. Вона не хотіла працювати, а тільки роздратовано гула.

Ще одне дослідження. В Індії слонам домішали до корму спиртне, після чого вони почали ревти, бігати, руйнувати будинки, перекидати автомобілі, витоптувати плантації, поля тощо.

Завдання

Уважно прочитайте таблицю «Наслідки прийняття алкоголю» (табл. 7). Перелічіть захворювання, що виникають у людини в процесі систематичного вживання алкоголю.

Таблиця 7

Наслідки вживання алкоголю

Швидка реакція на алкоголь	**Тривалі наслідки систематичного прийому спиртного**
Повільна реакція на зовнішні подразники, повільні рефлекси	Захворювання алкоголізмом
Зниження координації рухів	Скорочення тривалості життя
Зниження здібності мислити	Порушення роботи головного
Погіршення пам’яті	Провали в пам’яті
Прискорене серцебиття	Серцево-судинні захворювання
Погіршення зору	Катаракта, близорукість
Біль у шлунку, ділянці печінки, блювота, печія	Порушення травної системи (гастрит, виразка шлунка, цироз печінки і т.д.)

Енциклопедична довідка

Жінки, які курять, мають у середньому менших дітей, ніж ті, які не курять. Крім цього, є свідчення про відхилення в розумовому й фізичному розвитку їхніх дітей.

Для тих, хто контактує з курцями або має батьків, старших братів чи сестер, які курять, вірогідність того, що й вони куритимуть, більша. Підлітки, зацікавлені ритуалом куріння, часто недооцінюють заманливу силу сигарет. Заведено вважати, що тиск товаришів підштовхує молодь до експериментів із курінням.

Лікарі-психіатри помітили, що серед учнів, які курять, більше нервових та порушників дисципліни, ніж серед тих, що не курять.

Є досить багато наркотичних речовин, які застосовують у медицині для знедолення чи лікування. їх призначає лікар і виписує рецепт, за яким аптекар відпускає ліки. Передозування наркотичними речовинами може призвести до отруєння чи смерті.

Крім наркотичних, є токсичні речовини, що застосовують у побуті. Вони є небезпечними для здоров’я і життя людини, тому вимагають належного використання.

Люди, що вживають наркотичні речовини постійно, називаються наркоманами, а ті, що вживають токсичні речовини, — токсикоманами.

Запитання

1. Алкоголь — причина конфліктів у сім'ї. Якими вони бувають?
2. Чим шкідливе куріння?
3. У тютюновому димі міститься понад тридцять шкідливих для здоров'я людини речовин. Яка з них є найнебезпечнішою, оскільки здатна зумовлювати злоякісні пухлини (рак)?
4. Які речовини можуть чинити наркотичну дію?
5. Чим відрізняються наркомани від токсикоманів?
6. Що таке алкоголізм і чим він зумовлений?
7. Чому куріння цигарок шкідливе для молодого організму?
8. Дай визначення термінам, що стосуються куріння.

Терміни: атеросклероз, бронхіт, жувальний тютюн, кинути курити, кисень, нікотин, одноокис вуглецю, рак легенів, серцевий напад, сигарета, смола, дьоготь, тютюн, опосередковане куріння, дострокове народження, неврастенія (невротичний стан).

Мудра порада

Ніколи не пізно кинути курити й повернути собі радість здорового способу життя. Краще не розпочинати курити, щоб потім не було тяжко позбавитися від цієї шкідливої звички.

Учні, що курять, часто відстають у навчанні, на уроках неуважні, постійно хворіють.

Придивись до своїх однокласників, товаришів по будинку, де мешкаєш. Серед хлопців, що курять, ти, напевно, не знайдеш відмінників у навчанні, гарних спортсменів. Здебільшого курять «герої», які відстають у навчанні, хвастуни... Не бери з них прикладу! Не прирікай себе на хронічні захворювання та смерть! Звичку до куріння тяжко перебороти, особливо, коли людина набуває її у дуже молодому віці. Будь обережним, не знищуй своє молоде життя.

Отже, наркотики, алкоголь, нікотин та інші наркотичні, а також токсичні речовини шкодять всьому організму людини. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так важливо покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати собі віку.

Поняття про наркотичну залежність. Ознаки наркотичної залежності

Людина відкрила в природі й штучно створила безліч різних хімічних сполук. Окрему групу серед них становлять речовини з наркотичним ефектом. У чому він полягає?

Хворобливу пристрасть до куріння тютюну спричиняє алкалоїд нікотин, уміст якого в листі тютюну 1—5% у перерахунку на суху масу. Цей алкалоїд збуджує нервову систему. Оманливий стан піднесеного настрою триває недовго і для його підтримання підліток курить дедалі більше і більше. Так поступово схильність до тютюну переростає у шкідливу звичку — наркотичну залежність.

Нікотин — одна із найнебезпечніших рослинних отрут. Проникаючи в кров, він розноситься по всьому організму, зумовлюючи негативні зміни в усіх органах і системах людини. Нікотин впливає на нервову систему, серце, кровоносні судини, звужуючи їх. Він стимулює залози до вироблення адреналіну — гормону, який підвищує кров'яний тиск, прискорює ритм серця аж на 33 биття за хвилину. Нікотин — одна з речовин, до якої найчастіше виникає згубна звичка, і викликає почуття сильного занепокоєння під час припинення куріння, саме тому курцям тяжко кинути курити.

Слід пам'ятати, що перша цигарка у твоєму житті може спричинити **наркотичне отруєння:** нудоту, запаморочення, а інколи й блювоту. Такі відчуття мають усі, хто починає курити у різному віці. Деякі початківці після перших затяжок навіть непритомніють. Є й інші ***ознаки*** наркотичного ***отруєння,*** кашель, спазми в горлі, головний біль, загальне збудження або гальмування нервової системи. Є учні, яким здається, що тільки в нього, «нездатного до куріння», тютюн спричиняє тяжкі відчуття. Аби не показати себе слабшим за інших, він намагається все стерпіти і знову тягнеться по нову цигарку. Поступово його організм пристосовується до тютюнового диму і хлопець вважає себе «героєм», «заправським курцем».

Ознаки (симптоми) наркоманії (наркотичної залежності) виявляються залежно від індивідуальних особливостей організму. *Перший етап залежності* — це «знайомство» людини з тютюном. *Другий етап* — людина відчуває збуджувальну дію тютюну і не зважає на негативні зміни в організмі. Формується ***психічна залежність:*** коли у курця закінчилися цигарки, він не курив деякий час, то з'являється нервозність, дискомфорт. *Третій етап* — коли немає цигарки, почуваєшся роздратованим, «розбитим». Без цигарки складно зосередитися, під час роботи куріння стає безперервним. Водночас знижується легкість заучування, обсяг пам'яті. *Четвертий етап* — погіршення здоров'я, слабкість, біль у грудях, кашель, задуха, огрубіння голосу, пожовтіння зубів, неприємний запах із рота, жовтуватий колір шкіри, зморшки на обличчі.

Тривале куріння тютюну спричинює порушення діяльності головного мозку, що веде до захворювань центральної нервової системи і, як наслідок, — відставання в навчанні. Курці скаржаться на головний біль, запаморочення, погану пам'ять, увагу, безсоння, погіршення зору, слуху, мислення тощо.

Поступово наркотичні речовини стають потребою людини, часом навіть сильнішою, ніж потреба в їжі й питті. Постійне вживання наркотичних речовин руйнує не тільки психіку, а й отруює різні органи й системи організму, виснажує організм і може вбити.

Енциклопедична довідка

У міжнародній класифікації хвороб (ІСИ-ІО) тютюнова залежність зарахована до рубрики «Психічні і поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин», а куріння кваліфікується як захворювання (код Р17). У тютюновій залежності виділяють елементи психологічної і фізичної (нікотинової) залежності. Нікотинова залежність має розглядатись як патологічний стан, що потребує діагностики і відповідного лікування.

Негативні наслідки куріння:

1) *короткострокові* — протягом кількох хвилин, після першої затяжки (прискорення серцевих скорочень, підвищення кров'яного тиску, подразнення тканин гортані — кашель, подразнення очей димом);

2) ***довгострокові*** формуються роками і виникають у найменш слушний момент (рак легенів, ротової порожнини, стравоходу, шлунка, гортані, підшлункової залози та жовчного міхура; захворювання серця; виразка шлунка та дванадцятипалої кишки; судинні захворювання; хронічний бронхіт (бронхіт курця).

ТЕСТ «ЧОМУ Я ПРОДОВЖУЮ КУРИТИ?»

1. Курю, щоб зняти втому.
2. Маніпуляції із цигаркою під час куріння для мене велике задоволення.
3. Куріння приємне, при цьому відчуваю розслаблення.
4. Курю, коли злюся.
5. Якщо цигарок немає, я сам (а) не свій (своя), поки їх не дістану.
6. Курю автоматично, не замислюючись.
7. Курю, тому що це додає мені бадьорості, впевненості в собі.
8. Частково задоволення від викуреної цигарки я дістаю в момент прикурювання.
9. Куріння створює приємне відчуття.
10. Закурюю, коли почуваюся погано чи коли вибитий із колії.
11. Чітко усвідомлюю хвилини, коли не курю.
12. Закурюю нову цигарку, коли попередня ще тліє в попільничці.
13. Курю, щоб поліпшити настрій.
14. Приємно спостерігати за димком із моїх губ і від цигарки.
15. Люблю закурити, коли відчуваю задоволення і розкріпачення.
16. Обов'язково повинен (на) закурити, коли пригнічений, сумний (а), коли хочеться позбутися неприємностей та турбот.
17. У хвилини, коли не курю, відчуваю «голод» по цигарці.
18. Хоча й усвідомлюю, що в роті у мене цигарка, але не пам'ятаю, коли я її запалив (ла).

Ключ до тесту

Відповідь «завжди» — 5 балів; «часто» — 4; «за згодою» — 3; «іноді» — 1 бал.

1 + 7 + 13 — знімає причини, що примушують тебе курити;

2 + 8 + 1 4 — оцінює маніпуляції із цигаркою;

3 + 9 + 1 5 — показник приємного звільнення, розкріпачення;

4 + 10+ 16 — знімає внутрішнє напруження;

5 + 1 1 + 17 — засвідчує велике бажання курити, твою психологічну залежність від цигарки;

6 + 12 + 18 — оцінює звичку, так зване рефлекторне куріння.

Кількість балів від 11 та більше — повинна тебе застерегти.

Результат від 7 та нижче — позитивний (добре).

Однією з головних причин вживання наркотиків є та, що наркогенні речовини мають властивість за тривалого вживання включатися в обмін речовин, зумовлюючи наркотичну залежність. Така людина потребує постійного введення в організм алкоголю, нікотину, опіуму, кокаїну, ацетонових чи ефірних речовин тощо.

Вживання наркотичних речовин спричинює стан дурману, потім виникає психічна та фізична залежність від наркотиків і поступово наростає стан наркотичного голоду, або так званого **абстинентного синдрому.** Під час вживання наркотиків постійно посилюються фізичне та психічне виснаження організму, людина при цьому може померти. Наркотичний дурман — фальшивий стан примарного блаженства, що виявляється збудженням чи гальмуванням нервової системи, коли швидко зникає відчуття дискомфорту, психічного напруження, суму, горя, страху. У збудженому стані наркоман схожий на сп'янілу людину, яка почувається щасливою. Проте це тільки ілюзії. У загальмованому стані наркоман розслаблений, байдужий до незгод, труднощів. Проте швидко наступають галюцинації, стан паніки, страху. Якщо у людини виникає непереборний потяг до наркотичного одурманення — це ***психічна залежність.*** Якщо наркотики входять до хімічного складу тканин людини і стають обов'язковою умовою хімічної рівноваги — це ***фізіологічна залежність*** організму людини. Молекули наркотичної речовини можуть після перших спроб вживання «включатися» в обмін речовин і зумовити — ***хімічну залежність.*** Цей патологічний стан переростає у небезпечні хвороби — наркоманію і токсикоманію. **Наркотичний голод** (абстинентний синдром) призводить до дратівливості, нервозності, розсіяної уваги, неможливості зосередитися, сильного головного болю, болю у м'язах, суглобах, животі, нервового тремтіння, м'язових судом, заніміння кінцівок, бажання за будь-яку ціну отримати чергову дозу отрути. Якщо наркотик стає важливішим за їжу — фізичне виснаження неминуче. Наркоман може вчинити самогубство. Може настати

соціальна деградація наркомана — зникне цікавість до навчання, життя взагалі.

Особливо небезпечно вживати наркотики у підлітковому та юнацькому віці (12—18 років), оскільки цей період найскладніший у житті людини. Тому потрібно вчасно зробити правильний вибір, що буде ознакою твоєї справжньої дорослості, запорукою здоров'я і повноцінного життя.

ТЕСТ «ЧИ ШКОДИТЬ АЛКОГОЛЬ ТВОЄМУ ЗДОРОВ'Ю?»

Відповідай «так» чи «ні».

1. Чи багато ти випиваєш алкоголю після невдалого дня?
2. Чи п'єш ти більше ніж звичайно, коли на тебе хтось тисне?
3. Чи можеш ти випити більше тієї кількості, до якої звик?
4. Чи буває у тебе відчуття провини через те, що ти випив?
5. Чи чекаєш ти з нетерпінням дня першої випивки?
6. Чи відчуваєш ти дискомфорт у компанії, якщо не випиваєш?
7. Коли ти випиваєш із товаришами, чи спробуєш потай пропустити чарку — другу, третю?
8. Чи траплялись у тебе провали в пам'яті після п'янки?
9. Чи стає твоя пристрасть до алкоголю предметом обговорення у знайомих?
10. Чи збільшилися провалив пам'яті?
11. Чи намагався вже зупинити прагнення до випивки?
12. Ти зазвичай п'єш без якоїсь конкретної причини?
13. Чи часто ти жалкуєш про сказане у стані сп'яніння?
14. Чи хочеться тобі й далі пити після того як товариші з компанії, де разом випивав, припинили пиячити?
15. Можливо, твої наміри кинути пити ні до чого не призвели?
16. Ти коли-небудь змінював компанію, друзів у спробі «зав'язати»?
17. Чи не здається тобі, що інші тебе обговорюють?
18. Чи виникають у тебе через пристрасть до випивки проблеми у школі чи фінансові проблеми?
19. Чи подобається випивати разом із незнайомими людьми?
20. Чи впливає алкоголь на твоє харчування?
21. Чи похмеляєшся вранці, щоб розвеселитися, поліпшити настрій?
22. Чи виникає у тебе відчуття депресії, безвихідності?

23. Чи буває так, що ти випиваєш кілька днів поспіль?
24. Чи стало тобі тяжче стримуватися від алкоголю?
25. Чи бувають у тебе галюцинації після випивки?
26. Ти коли-небудь відчував страх у зв'язку з тим, що випиваєш?

Ключ до тесту

Позитивні відповіді на запитання 1—8: є деяка небезпека того, що ти станеш випивати трошки більше, ніж зазвичай.

Позитивні відповіді на запитання 9—21: така небезпека стає дедалі реальнішою, переглянь своє ставлення до алкоголю.

Якщо відповів «так» на запитання 22—26: твоє положення дуже тяжке і тобі потрібна допомога спеціаліста.

ГРА «ПРО КУРІННЯ»

Ти повинен відповісти «правильно» чи «неправильно» на твердження.

1. Одна із головних причин того, що підлітки курять, — це бажання бути на рівні з іншими.
2. Пасивне куріння призводить до того, що некурці потерпають від захворювань дихальної системи.
3. Куріння допомагає тоді, коли люди хвилюються з певного приводу.
4. Легені людини, яка викурює пачку цигарок за день протягом цілого року, містять 1 л осадженої смоли.
5. Виконання фізичних вправ допомагає ліквідувати негативні наслідки куріння.
6. Викурювання однієї пачки цигарок спричиняє прискорення серцевого ритму, підвищення тиску крові й сповільнення газообміну в легенях.
7. Більшість курців любить курити і не збирається кидати цю справу.
8. Куріння цигарок — головна причина серцевих хвороб.
9. Більшість підлітків спроможні кинути курити, як тільки вони цього захочуть.
10. Підліткам дозволяється експериментувати із цигарками, якщо вони кинуть курити до того, як забавка стане звичкою.

ТЕСТ «ЧИ ПІДДАЄШСЯ ТИ ВПЛИВУ НАРКОТИКІВ?»

Постав хрестик біля тієї відповіді, яка тобі найбільше підходить.

1. На жаль, нікотин і цигарки в нашому житті дуже розповсюджені серед молоді, але ж нікотин «атакує» не тільки легені, а й серце, систему кровообігу. А як ти ставишся до «блакитного диму» і до курців?

а) вважаю, що курці отруюють будь-яке приміщення і перетворюють усіх оточуючих на пасивних курців;

б) кожен повинен сам вирішувати, де курити, будь-які обмеження зайві;

в) не будь-де можна курити.

2. Незабаром тематична атестація. Усі твої товариші нервуються, хвилювання досягло найвищої межі. Хтось приніс заспокійливі таблетки і пропонує їх тобі. Візьмеш?

а) так, візьму таблетку, але тільки в тому разі, якщо я вже зовсім «у нокауті»;

б) ні, мені ліньки думати про те, де брати цю таблетку наступного разу, коли її не запропонують;

в) ні, я не потребую штучного заспокоєння.

3. На вечірці по колу йде сигарета «з травкою». Усі твої друзі один за одним затягуються, і ось настала твоя черга. Як ти вчиниш?

а) у будь-якому випадку спробую один раз;

б) ні, я не робитиму, краще піду з такої вечірки;

в) сам не візьму, а лише посміюся над цими дурнями.

4. Зібралася весела компанія, гості сміються, танцюють. Ти приходиш із запізненням, коли інші вже трохи випили. Як ти себе поводитимеш?

а) вип'ю дві-три чарки, щоб наздогнати інших;

б) терпіти не можу, коли в компанії хороший настрій залежить тільки від випивки, краще побуду трохи та й піду;

в) мені все одно, чи інші п'ють, у мене і без того хороший настрій.

5. Дехто каже: «Наркотики не такі вже небезпечні, треба лише правильно з ними поводитися». А ти теж у це віриш?

а) той, хто так вважає, обманює сам себе;

б) так, це відповідає дійсності, за винятком дуже сильних наркотиків.

6. Побутує думка, що «круту» музику й наркотики не можна розділити. А як ти гадаєш?

а) можна робити чудову музику, не вживаючи наркотиків;

б) після вживання наркотиків, взагалі неможливо сприймати музику;

в) всі музиканти що-небудь вживають.

7. Твій приятель просить тебе дуже швидко дістати йому певну кількість грошей в борг. Ти знаєш, що він регулярно вживає наркотики. Позичиш ти йому гроші?

а) так;

б) ні;

в) тільки в тому разі, якщо знатиму, для чого вони йому потрібні.

8. Ти сильно закохався! З твоєю новою подругою (другом) ти проводиш вечори разом у її (його) компанії. Ти помітив, що всі в цій компанії, враховуючи твою дівчину (хлопця), не проти випити чарку-другу, а то й щось сильніше. Чи почуватимешся там своїм?

а) якщо там весело, чому б і ні;

б) не обов'язково часто проводити час в її (його) компанії;

в) ця компанія шкодить моєму коханню.

Ключ до тесту

За таблицею полічи кількість балів, а за ними визнач свій тип.

	А	**Б**	**В**
1	**10**	**0**	5
2	5	**0**	**10**
3	**0**	**10**	5
4	**0**	**10**	5
5	**10**	**0**	**0**
6	**10**	5	**0**
7	**0**	**10**	5
8	**0**	5	**10**

0—20 балів: ти поводишся так, ніби проблем із наркотиками взагалі не існує. Як виявилося, ти не зараховуєш до наркотичних речовин алкоголь та нікотин. Зверни увагу, більшість наркоманів — алкоголіки. Замислись іще раз над своїм ставленням до наркотиків!

25—ЗО балів: не можна стверджувати, що ти завжди тверезий. Час від часу ти не проти перехилити чарку, але вважаєш, що тобі нічого не загрожує, що ти контролюєш ситуацію. Однак потрібно бути напоготові: під впливом друзів ти можеш піддатися спокусі й спробувати наркотики.

20—25 балів: ти у групі ризику, будь обережним.

60—80 балів: наркотики ніколи не стануть для тебе проблемою. Але не впадай в іншу крайність і не виступай по відношенню до інших у ролі проповідника моралі.

Отже, ти ознайомився із поняттями «наркотична залежність», «абстинентний синдром» і дізнався про психічну, хімічну, фізіологічну залежність, стан одурманення, що шкодить здоров'ю людини, а особливо — підлітка, що тільки розвивається.

Ти хочеш бути повноцінним членом суспільства і в жодному разі не деградувати в його очах. Тому потрібно бути дуже обережним серед однолітків, друзів, усіх, хто тебе оточує і не дати себе обдурити. Усе, що рекламується і дарується в гарній упаковці, не завжди виявляється потрібним для подальшого життя. Ніколи не варто впадати у розпач і вживати наркотичні речовини, коли тобі скрутно і боляче. Потрібно звернутися до друзів і спеціалістів по допомогу. Пам'ятай: стати наркоманом завжди легко, вилікуватися — майже неможливо.

Домашнє завдання

1. Розкажи батькам про почуте на уроці.
2. Намалюй людину, яка веде здоровий спосіб життя та людину, яка стала наркоманом.

Наркотики. Невідкладна допомога у разі наркотичного отруєння

Протягом життя ми постійно перебуваємо в різних психічних станах: одні з них позитивні, приємні (радість, натхнення, впевненість, спокій), інші — негативні, неприємні (смуток, тривога, розчарування, прикрість). Усі вони відіграють важливу роль у регулюванні діяльності людини: зробив щось таке, що розчарувало, — іншим разом діятимеш інакше і результат буде іншим; зробив щось, що принесло радість

(наприклад, корисну справу, за яку тебе похвалили),— і наступного разу зробиш так само, постараєшся ще більше. Починаючи вживати наркотичні речовини, людина втрачає можливість природно регулювати свою поведінку: вона прагне до позитивного психічного стану не як до винагороди за корисну діяльність, а як до стану внаслідок вживання хімічної речовини. Тютюн сповільнює фізичний і психічний розвиток, знижує працездатність та пам'ять.

Енциклопедична довідка

Підраховано, що курець витрачає на куріння близько 25% свого продуктивного часу та інтелектуальних зусиль, тому престижні компанії багатьох країн світу не беруть на роботу курців.

Курити не вигідно і з матеріального боку. За підрахунками, курець-«професіонал» викурює за добу приблизно 20 сигарет. За рік він витрачає на їх придбання майже 1000 гривень, а за 10 років — 10 000 гривень.

Досить часто в житті ми стоїмо перед вибором: залишитися самим собою чи вчинити так, як від тебе вимагають; стояти на своєму чи поступитися принципами; бути оригінальним чи піддатися впливові натовпу. Але не варто піддаватися сумнівним, буцімто дорослим і модним спокусам. Курити сьогодні — не модно в усьому світі!

Якщо дівчина курить довго красивою не буде і здорової дитини також не народить. Як свідчить медична практика, у матерів, які курять, часто народжуються діти з порушеною нервовою системою; із схильністю до атеросклерозу, астми; з фізичними вадами (наприклад, із заячою губою); із зменшеною масою тіла (на 300 г). Вагітність у матерів-курців закінчується мертво народженням, передчасними пологами, самовільними абортами. Якщо ж у такої жінки народиться дитина, вона вживатиме молоко, що містить велику кількість отруйних речовин.

Енциклопедична довідка

Науковими дослідженнями встановлено такі факти про тютюн та його вплив на дитяче здоров'я:

• *куріння тютюну — причина захворювань та смерті, яку найлегше усунути засобами профілактики;*

• *куріння обох батьків під час вагітності матері підвищує ризик ранніх абортів, народження дитини зі зменшеною вагою;*

• куріння батьків збільшує ризик раптової смерті немовляти без видимих причин у перші місяці життя;

• куріння батьків збільшує ризик того, що дитина захворіє на астму, серцево-судинні захворювання, частіше хворітиме на респіраторні захворювання, карієс;

• куріння батьків збільшує ризик того, що дитина почне курити в дуже юному віці і цим поставить своє життя під ще більшу загрозу;

• від хвороб, спричинених курінням, у світі помирає більше, ніж від СНІДу, алкоголю та інших наркотиків, самогубств, убивств, автомобільних та авіакатастроф разом;

• в Україні близько 110 тис. осіб щорічно помирає через куріння;

• тютюнова наркоманія як заразне захворювання передається через рекламу, приклад курців і через дим, на який наражаються некурці, особливо діти. Цій біді легше запобігти, ніж втрачати дорогих нашому серцю людей.

Куріння дорослого впливає на здоров 'я дитини за трьома основними напрямками:

1) на початку життя через куріння матері;

2) через вимушене вдихання тютюнового диму або пасивне куріння;

3) через рольове моделювання, тобто наслідування батьків, які курять.

Британський королівський медичний коледж (ЯСР, СІК) визначив законні права дитини у сфері контролю над тютюном. На думку медиків, дитина має право:

• бути вільною від впливу тютюну, перебуваючи в утробі матері;

• прийти в дім, вільний від тютюнового диму;

• очікувати, що лікарі, вчителі і всі, хто дбає про дитину, дадуть гарний приклад і не куритимуть;

• бути поінформованим про вплив тютюну на здоров 'я та добробут людини;

• бути поінформованим, як опиратися примусові закурити;

• щоб їй не продавали сигарети та інші тютюнові вироби;

• щоб їй допомогли залишатися некурцем завдяки високій ціні цигарок;

• бути вільною від будь-якої реклами і просування тютюну;

• *жити в суспільстві, де не куріння — це нормальний спосіб життя для всіх вікових груп;*

• *очікувати від громадських діячів та політиків розуміння цих прав.*

Діти, що починають вживати наркотичні речовини у підлітковому віці, швидко до них звикають, вкорочують своє життя удвічі швидше, ніж дорослі, майже не доживають до зрілого віку, оскільки помирають від передозування чи внаслідок абстинентного синдрому.

Підлітків, що вживають токсичні речовини, можна впізнати за ознаками інтоксикації (отруєння).

Завдання

Уважно прочитай таблицю 8, охарактеризуй її та випиши в зошит уражені наркотичними та токсичними речовинами частини організму людини.

Таблиця 8

Ознаки інтоксикації психоактивними, токсичними наркотичними речовинами

Зовнішній вигляд наркомана	
Шлунково- кишковий тракт	Ознаки зниженого харчування (поганий апетит, схуднення), а в тяжких випадках — кахексія (стан прогресуючого виснаження організму)
Обличчя	Одутлість
Волосся	Рідке
Очі	Своєрідний вигляд очей, що характеризується западанням очних яблук
	«Помутніння» погляду без вживання наркотику і особливий блиск очей після його вживання
Шкіра, м’язи	Нездорова жовтяничність або землисте забарвлення шкіри
	Дистрофічні (порушення живлення тканин) або запальні процеси на шкірі, слизових оболонках і внутрішніх органах
Нігті	Тьмяність і ламкість нігтів
Ротова порожнина	Патологія (хворобливе відхилення від норми) ротової порожнини (неприємний запах, крихкі зуби, випадіння зубів)

Щоб запобігти захворюванню на наркоманію, потрібно розібратися у її виникненні та постійному існуванні.

Виникнення наркоманії залежить від двох головних причин:

1) специфічних особливостей людини, сформованих сім'єю;

2) зовнішніх чинників (вплив друзів, мода на наркотики, цікавість, особисті проблеми).

Завдання

Використовуючи таблицю 9, пояснити причини виникнення і наслідки наркоманії та токсикоманії.

Таблиця 9

Явище наркоманії і токсикоманії

Причини виникнення	**Наслідки**
Специфічні особливості людини, сформовані сім'єю (члени сім'ї курять, випивають, вживають наркотичні й токсичні речовини)	Пристрасть до наркотоксичних речовин
Малий багаж знань, нерозуміння сутності проблеми (реальної небезпеки)	Формується помилкове уявлення, буцімто наркотики викликають приємне відчуття і переживання, що породжує бажання вживати наркотик
	Справа доходить до придбання і вживання одурманливих речовин
Сім'я, друзі, мода на наркотики, цікавість, особисті проблеми	Велика вірогідність виникнення пристрасті
Ступені фізичної, психічної і соціальної деградації, повного самознищення себе як людини	Якщо наркотик викликає приємне відчуття, то виникне бажання повторно його вживати, що призводить до психічної залежності
	Психічна залежність переходить у фізичну — коли немає наркотику виникає абстинентний синдром і знову з'являється сильне бажання нового вживання наркотику
	Виникає «безперервне, замкнене коло» — потреба постійного вживання наркотиків і систематичного збільшення їхньої дози, щоб викликати стан наркотичного одурманення
Вплив друзів, мода на наркотики, цікавість, особисті проблеми	Пристрасть до наркотиків і токсичних речовин

Дуже часто внаслідок передозування наркомани помирають, а люди, що були поруч з ними, не встигають надати їм допомогу або не знають, як це зробити. А є й такі, що не хочуть врятувати життя людині, оскільки вважають її пропащою, що швидко піде із життя. Але ж наркоман також людина, що заблукала, і не може знайти вихід. Можливо, їй потрібно допомогти, а вже потім доводити шкідливість наркотичної речовини, підтримувати у тяжку хвилину. Треба лише пам'ятати: ніколи не пізно подати руку допомоги, ніколи не пізно врятувати життя людині, незважаючи на те, що він — наркоман.

Енциклопедична довідка

Були випадки, коли людині, яка потрапляла у лікарню після аварії, щоб зняти біль, кололи наркотичні речовини. Згодом такі люди ставали наркоманами. Інші — починали вживати наркотики після смерті рідних і близьких людей, страшної хвороби, дуже скрутного становища тощо. Таким людям потрібна була моральна й матеріальна підтримка. їм не потрібен наш осуд чи презирство. Тому слід до всіх ставитися із розумінням, співчуттям, але самому не потрапити у полон наркотичної залежності.

Завдання

1. Уважно прочитай й запиши до зошита алгоритм правильних дій під час допомоги людині, що перебуває у стані наркотичного отруєння.

Алгоритм дій під час допомоги людині, яка перебуває у стані наркотичного отруєння

1. Викликати «швидку допомогу».
2. Покласти потерпілого на бік або на живіт і відкрити рот.
3. Очистити дихальні шляхи від слизу і блювотних мас (пальцем, обмотаним у носовичок, марлю, шматочок чистої тканини).
4. Дати понюхати ватку із нашатирним спиртом, бризнути холодною водою на обличчя.
5. Якщо наркоман перебуває у квартирі, потрібно покласти його у ліжко та забезпечити спокій.
6. До прибуття «швидкої допомоги» стежити за частотою дихання (скільки разів піднімається і опускається грудна клітка) в разі її зниження до 8—9 разів на хвилину почати штучну вентиляцію легень (вдихати у рот власне повітря).

2. Вибери правильне твердження і охарактеризуй своєрідні особливості, притаманні підліткам-наркоманам і токсикоманам:

а) токсична дія наркотоксичних речовин на дітей та підлітків виражена значно більше, ніж на дорослих;

б) у підлітків значно швидше розвивається психічна та фізична залежність, з'являється непереборний потяг до наркотиків і токсичних речовин;

в) наркотичні й токсичні речовини діють на дорослих і дітей однаково, незалежно від віку;

г) підлітки доволі швидко деградують, у них погіршується пам'ять, увага стає нестійкою, вони часто стають правопорушниками;

ґ) психічна і фізична залежність розвивається у дорослих та підлітків однаково і немає ніяких вікових особливостей;

д) з віком погіршується пам'ять, правопорушниками стають у дорослому віці незалежно від вживання наркотиків.

Запитання

1. Кого потрібно слухати, коли пропонують спробувати наркотичні речовини?

2. Назви наслідки постійного вживання наркотичних речовин.

3. Яка шкідлива звичка людини є найгіршою для її здоров'я?

4. Учені встановили, що у людей, які кинули курити до ЗО—35 років, тривалість життя зменшується на 3 роки. На скільки зменшується тривалість життя у підлітків, що курять?

Отже, запобігти вживанню наркотичних і токсичних речовин можуть люди у будь-який період свого життя. Особливо потрібно звернути увагу на підлітковий вік. Треба з дитинства знайти свій життєвий шлях, поставити перед собою мету і свідомо йти до неї: «Я хочу бути здоровим і щасливим! Задля цього я не повинен вживати наркотичні речовини!».

Мудра порада

Знайди заняття до душі. Будь максимально зайнятим і пам 'ятай, що твоє майбутнє у твоїх руках. Можна розумово або фізично багато й цілеспрямовано працювати або сидіти і вживати наркотичні чи токсичні речовини. Наслідки завжди будуть плачевними.

Домашнє завдання

1. Розкажи батькам про ознаки інтоксикації психоактивними речовинами, поясни, як потрібно надавати допомогу людині при наркотичному отруєнні організму.

2. Склади кросворди про алкоголізм, наркоманію, куріння (за бажанням).

Кримінальна відповідальність за розповсюдження наркотичних речовин

Згідно з розділом 13 Кримінального кодексу України за злочини у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів та інші злочини проти здоров'я населення передбачено відповідальність осіб, що досягай відповідного віку.

Як Декларація ООН з прав дитини 1959 року, так і Конвенція про права дитини 1989 року висловлюють всесвітнє занепокоєння здоров'ям та добробутом дітей. Діти мають право рости в здоровій атмосфері. Уряди відповідають за впровадження відповідної політики.

План дій, ухвалений на присвяченому дітям Всесвітньому саміті у 1990 р., проблему споживання тютюну визначив як нагальну, що вимагає «профілактичних заходів і просвіти молоді».

Тютюновій індустрії потрібно щоденно поповнювати поріділі лави споживачів, щоб замінити тих, хто помирає або кидає курити. Нові курці — це діти, названі в документах індустрії «молодшою групою споживачів» (від 12 років).

Реклама цигарок — це не інформація про товар, а швидше нахабна дезінформація.

Завдання

1. Опрацюй таблицю 10 і охарактеризуй по одній статті (працює кожен учень).

Таблиця 10

Розділ XIII Кримінального кодексу України. Злочини у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів та інші злочини проти здоров'я населення	
1	**2**
Стаття 305	1. Контрабанда наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів, тобто їх переміщення через митний кордон України поза митним контролем або з приховуванням від митного контролю — карається позбавленням волі на строк від трьох до восьми років з конфіскацією наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів, що були предметом контрабанди. 2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, а також якщо предметом цих дій були особливо небезпечні наркотичні засоби чи психотропні речовини або наркотичні засоби, психотропні речовини, їхні аналоги чи прекурсори у великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від п'яти до десяти років з конфіскацією наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів, що були предметом контрабанди, та з конфіскацією майна. 3. Контрабанда наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів чи прекурсорів, вчинена організованою групою, а також якщо предметом контрабанди були наркотичні засоби, психотропні речовини, їхні аналоги чи прекурсори в особливо великих розмірах, — карається позбавленням волі на строк від восьми до дванадцяти років із конфіскацією наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів, що були предметом контрабанди, та з конфіскацією майна. *Примітка.* Поняття великий та особливо великий розмір наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів, що застосовується в цьому розділі, визначається спеціально уповноваженим органом виконавчої влади у галузі охорони здоров'я
Стаття 306	***Використання коштів, здобутих від незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів*** **1**. Розміщення коштів, здобутих від незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів, у банках, на підприємствах, в установах, організаціях та їхніх підрозділах або використання таких коштів для придбання об'єктів, майна, що підлягають

Продовження табл. 10

1	2
	приватизації, обладнання для виробничих чи інших потреб, або використання таких доходів (коштів і майна) для подальшого незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів — караються позбавленням волі на строк від п'яти до дванадцяти років з-позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до трьох років із конфіскацією коштів або іншого майна, одержаного злочинним шляхом, та з конфіскацією майна. 2. Дії, передбачені частиною першою цієї статті, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або у великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від восьми до п'ятнадцяти років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до трьох років та з конфіскацією майна. *Примітка.* Під великим розміром слід розуміти кошти, сума яких становить двісті та більше неоподатковуваних мінімумів доходів громадян. (Стаття 306 із змінами, внесеними згідно із Законами № 430-IУ (430-15) від 16.01.2003 — набуває чинності 11.06.2003, № 485-IУ (485-15) від 06.02.2003 — набуває чинності 11.06.2003 року). Частину першу статті 306 викласти в такій редакції: «Розміщення коштів, здобутих від незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів, у банках, на підприємствах, в установах, організаціях та їхніх підрозділах або використання таких коштів для придбання об'єктів, майна, що підлягають приватизації, чи обладнання для виробничих чи інших потреб, або використання таких доходів (коштів і майна) для продовження незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів — караються штрафом від двох до трьох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі
Стаття 307	***Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів*** 1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання з метою збуту,

Продовження табл. 10

1	2
	а також незаконний збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів — караються позбавленням волі на строк від трьох до восьми років. 2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 308—310, 312, 314, 315, 317 цього Кодексу, або із залученням неповнолітнього, а також збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів у місцях, що призначені для проведення навчальних, спортивних і культурних заходів, та в інших місцях масового перебування громадян, або збут чи передача цих речовин у місця позбавлення волі, або якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги у великих розмірах чи особливо небезпечні наркотичні засоби або психотропні речовини, — караються позбавленням волі на строк від п'яти до десяти років з конфіскацією майна. 3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені організованою групою, а також якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги в особливо великих розмірах, або вчинені із залученням малолітнього або щодо малолітнього, — караються позбавленням волі на строк від восьми до дванадцяти років з конфіскацією майна. 4. Особа, яка добровільно здала наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги і вказала джерело їх придбання або сприяла розкриттю злочинів, пов'язаних
Стаття 308	***Викрадення, привласнення, вимагання наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів чи заволодіння ними шляхом шахрайства або зловживання службовим становищем*** 1. Викрадення, привласнення, вимагання наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів чи заволодіння ними шляхом шахрайства караються позбавленням волі на строк від трьох до шести років. 2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або із застосуванням насильства, що не є небезпечним для життя чи здоров'я потерпілого, або з погрозою застосування такого насильства, або особою,

Продовження табл. 10

1	2
	яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 306, 307, 310, 311, 312, 314, 317 цього Кодексу, або у великих розмірах, а також заволодіння наркотичними засобами, психотропними речовинами або їхніми аналогами шляхом зловживання службової особи своїм службовим становищем — караються позбавленням волі на строк від п'яти до десяти років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до трьох років та з конфіскацією майна. 3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, якщо вони вчинені в особливо великих розмірах, або організованою групою, розбій з метою викрадення наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів, а також вимагання цих засобів чи речовин, поєднане з насильством, небезпечним для життя і здоров'я, — караються позбавленням
Стаття 309	***Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів без мети збуту*** 1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів без мети збуту караються обмеженням волі на строк до трьох років або позбавленням волі на той самий строк. 2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб чи особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 307, 308, 310, 317 цього кодексу, або якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, сихотропні речовини або їхні аналоги у великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від двох до п'яти років. 3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені із залученням неповнолітнього, а також якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їхні аналоги в особливо великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від п'яти до восьми років. 4. Особа, яка добровільно звернулася до лікувального закладу і розпочала-лікування від наркоманії, звільняється від кримінальної відповідальності за дії, передбачені частиною першою цієї статті

Продовження табл. 10

1	2
Стаття 310	***Посів або вирощування снодійного маку чи конопель*** 1. Незаконний посів або вирощування снодійного маку чи конопель караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до шести місяців, або обмеженням волі на строк до трьох років. 2. Незаконний посів або вирощування снодійного маку чи конопель особою, яка була засуджена за цією статтею чи яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 307, 309, 311,317 цього Кодексу, або вчинені за попередньою змовою групою осіб з метою збуту, а також незаконний посів або вирощування снодійного маку чи конопель у кількості п'ятисот і
Стаття 311	***Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання прекурсорів (компоненти для виготовлення наркотиків — ацетон, розчинник 647 і т.д.)*** 1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання прекурсорів з метою їх використання для виробництва або виготовлення наркотичних засобів чи психотропних речовин караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до трьох років. 2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або у великих розмірах, або з метою збуту, а також незаконний збут прекурсорів — караються позбавленням волі на строк від трьох до восьми років. 3. Дії, передбачені частиною першою, вчинені організованою групою або в особливо великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від шести до дванадцяти років з конфіскацією майна. 4. Особа, яка добровільно здала прекурсори, що призначалися для виробництва або виготовлення наркотичних засобів чи психотропних речовин, і вказала джерело їх придбання або сприяла розкриттю злочинів, пов'язаних із незаконним обігом прекурсорів, наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів, звільняється від кримінальної відповідальності за незаконні їх виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання (частина перша цієї статті)

Продовження табл. 10

1	2
Стаття 312	***Викрадення, привласнення, вимагання прекурсорів або заволодіння ними шляхом шахрайства або зловживання службовим становищем*** 1. Викрадення, привласнення, вимагання прекурсорів або заволодіння ними шляхом шахрайства з метою подальшого збуту, а також їх збут для виробництва або виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів караються штрафом до сімдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до трьох років. 2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або із застосуванням насильства, що не є небезпечним для життя або здоров'я, чи з погрозою застосування такого насильства, або у великих розмірах, а також заволодіння прекурсорами шляхом зловживання службової особи своїм службовим становищем, — караються позбавленням волі на строк від трьох до семи років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років. 3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені організованою групою або в особливо великих розмірах, розбій з метою викрадення прекурсорів, а також їх вимагання, поєднане з насильством, небезпечним для життя і здоров'я, — караються позбавленням волі на строк від п'яти до дванадцяти років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років та з конфіскацією майна
Стаття 313	***Викрадення, привласнення, вимагання обладнання, призначеного для виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів, чи заволодіння ним шляхом шахрайства або зловживання службовим становищем та інші незаконні дії з таким обладнанням*** 1. Викрадення, привласнення, вимагання обладнання, призначеного для виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів, чи заволодіння ним шляхом шахрайства, а також незаконне виготовлення, придбання, зберігання, передача чи продаж іншим особам такого обладнання караються штрафом від п'ятдесяти до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до трьох років

Продовження табл. 10

1	2
	2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 306, 312, 314, 315, 317, 318 цього Кодексу, а також заволодіння обладнанням, призначеним для виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів, шляхом зловживання службовою особою своїм службовим становищем — караються позбавленням волі на строк від двох до шести років. 3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, якщо вони вчинені організованою групою або з метою виготовлення особливо небезпечних наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів, розбій з метою викрадення обладнання, призначеного для виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів, а також його вимагання, поєднане з насильством, небезпечним для життя і здоров'я, — караються позбавленням волі на строк від п'яти до дванадцяти років з конфіскацією майна
Стаття 314	***Незаконне введення в організм наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів*** 1. Незаконне введення будь-яким способом наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів в організм іншої особи проти її волі карається позбавленням волі на строк від двох до п'яти років. 2. Ті самі дії, якщо вони призвели до наркотичної залежності потерпілого або вчинені повторно або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 306—312 та 314—318 цього Кодексу, або вчинені щодо двох чи більше осіб, або якщо вони заподіяли середньої тяжкості чи тяжке тілесне ушкодження потерпілому, — караються позбавленням волі на строк від трьох до десяти років. 3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені щодо неповнолітнього або особи, яка перебуває в безпорадному стані, чи вагітної жінки, або якщо вони були пов'язані з введенням в організм іншої особи особливо небезпечних наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, а також якщо внаслідок таких дій настала смерть потерпілого, — караються позбавленням волі на строк від п'яти до дванадцяти років
Стаття 315	***Схиляння до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів*** 1. Схиляння певної особи до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів карається

Продовження табл. 10

1	2
	обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на строк від двох до п'яти років. 2. Та сама дія, вчинена повторно або щодо двох чи більше осіб, або щодо неповнолітнього, а також особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 307, 308, 310, 314, 317 цього Кодексу, — карається позбавленням волі на строк від п'яти до дванадцяти років
Стаття 316	***Незаконне публічне вживання наркотичних засобів*** 1. Публічне або вчинене групою осіб незаконне вживання наркотичних засобів у місцях, призначених для проведення навчальних, спортивних і культурних заходів, та в інших місцях масового перебування громадян — карається обмеженням волі на строк до чотирьох років або позбавленням волі на строк до трьох років. 2. Ті самі дії, вчинені повторно або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 307, 310, 3**14,** 3**15,** 3**1**7, 3**1**8 цього Кодексу, — караються позбавленням волі на строк від трьох до п'яти років
Стаття 317	***Організація або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів*** 1. Організація або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їхніх аналогів, а також надання приміщення з цією метою караються позбавленням волі на строк від трьох до п'яти років. 2. Ті самі дії, вчинені повторно або з корисливих мотивів, або групою осіб, або із залученням неповнолітнього, — караються позбавленням волі на строк від п'яти до дванадцяти років з конфіскацією майна
Стаття 318	***Незаконне виготовлення, підроблення, використання чи збут підроблених документів на отримання наркотичних засобів, психотропних речовин або прекурсорів*** **1**. Незаконне виготовлення, підроблення, використання або збут підроблених чи незаконно одержаних документів, які дають право на отримання наркотичних засобів чи психотропних речовин або прекурсорів, призначених для вироблення або виготовлення цих засобів чи речовин, — караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до трьох років.

Продовження табл. 10

1	2
	2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 306—317 цього Кодексу, — караються позбавленням волі на строк від двох до п'яти років
Стаття 319	***Незаконна видача рецепта на право придбання наркотичних засобів або психотропних речовин*** 1. Незаконна видача рецепта на право придбання наркотичних засобів або психотропних речовин з корисливих мотивів чи в інших особистих інтересах карається штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до трьох років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років. 2. Та сама дія, вчинена повторно, — карається позбавленням волі на строк від двох до п'яти років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років
Стаття 320	***Порушення встановлених правил обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів*** 1. Порушення встановлених правил посіву або вирощування снотворного маку чи конопель, а також порушення правил виробництва, виготовлення, зберігання, обліку, відпуску, розподілу, торгівлі, перевезення, пересилання чи використання наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів або прекурсорів, призначених для виробництва чи виготовлення цих засобів чи речовин, — караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до чотирьох років, або позбавленням волі на строк до трьох років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років. 2. Ті самі дії, вчинені повторно, або якщо вони спричинили нестачу наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів чи прекурсорів у великих розмірах, або призвели до викрадення, привласнення, вимагання наркотичних засобів, психотропних речовин, їхніх аналогів чи прекурсорів або заволодіння ними шляхом шахрайства чи зловживання службовою особою своїм службовим становищем, — караються штрафом до сімдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк

Продовження табл. 10

1	2
	від трьох до п'яти років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років
Стаття 321	***Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, перевезення, пересилання, зберігання з метою збуту або збут отруйних і сильнодіючих речовин*** 1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, перевезення, пересилання або зберігання з метою збуту, збут отруйних або сильнодіючих речовин, що не є наркотичними або психотропними чи їхніми аналогами, а також здійснення таких дій щодо обладнання, призначеного для виробництва чи виготовлення отруйних або сильнодіючих речовин, вчинені без спеціального на те дозволу, — караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до трьох років. 2. Порушення встановлених правил виробництва, виготовлення, придбання, зберігання, відпуску, обліку, перевезення, пересилання отруйних або сильнодіючих речовин, що не є наркотичними або психотропними чи їхніми аналогами, — карається штрафом до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до двох років
Стаття 322	***Незаконна організація або утримання місць для вживання одурманюючих засобів*** Незаконна організація або утримання місць для вживання одурманюючих лікарських та інших засобів, що не є наркотичними або психотропними чи їхніми аналогами, а також надання приміщень з такою метою — караються штрафом від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до трьох років
Стаття 323	***Спонукання неповнолітніх до застосування допінгу*** 1. Спонукання неповнолітніх до застосування допінгу — карається штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років. 2. Та сама дія, вчинена повторно, щодо двох чи більше осіб або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 314, 315, 317, 324 цього Кодексу, — карається позбавленням волі на строк до двох років.

Продовження табл. 10

1	2
	3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, якщо вони заподіяли тяжкі наслідки, — караються позбавленням волі на строк до п'яти років. *Примітка.* Допінг — це засоби і методи, які входять до переліку заборонених Антидопінговим кодексом Олімпійського руху
Стаття 324	***Схиляння неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів*** Схиляння неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів, що не є наркотичними або психотропними чи їхніми аналогами, — карається обмеженням волі на строк до трьох років або позбавленням волі на той самий строк
Стаття 325	***Порушення правил боротьби з епідеміями*** Порушення правил, встановлених для запобігання епідемічним та іншим заразним захворюванням і боротьби з ними, якщо ці дії спричинили або завідомо могли спричинити поширення цих захворювань, — карається штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до шести місяців, або обмеженням волі на строк до трьох років
Стаття 326	***Порушення правил поводження з мікробіологічними або іншими біологічними агентами чи токсинами*** 1. Порушення правил зберігання, використання, обліку, перевезення мікробіологічних або інших біологічних агентів чи токсинів, інших правил поводження З ними, якщо воно створило загрозу загибелі людей чи настання інших тяжких наслідків або заподіяло шкоду здоров'ю потерпілого, караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, або обмеженням волі на строк до трьох років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років або без такого. 2. Те саме діяння, якщо воно спричинило загибель людей чи інші тяжкі наслідки, карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на той самий строк, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років
Стаття 327	***Заготівля, перероблення або збут радіоактивно забруднених продуктів харчування чи іншої продукції*** 1. Заготівля, перероблення з метою збуту або збут продуктів харчування чи іншої продукції, радіоактивно забруднених

Закінчення табл. 10

1	*2*
	понад допустимі рівні, якщо вони створили загрозу загибелі людей чи настання інших тяжких наслідків або заподіяли шкоду здоров'ю потерпілого, караються штрафом до сімдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до шести місяців, або обмеженням волі на строк до трьох років. 2. Заготівля, перероблення з метою збуту або збут продуктів харчування чи іншої продукції, радіоактивно забруднених понад допустимі рівні, якщо вони спричинили загибель людей чи інші тяжкі наслідки, караються позбавленням волі на строк від двох до п'яти років

2. Уважно прочитай уривки статей Конвенції про права дитини (табл. 11). Дай відповідь на запитання.

Таблиця 11

Стаття 3	1. В усіх діях щодо дітей, незалежно від того, здійснюються вони державними чи приватними установами, що займаються питаннями соціального забезпечення, судами, адміністративними чи законодавчими органами, першочергова увага приділяється якнайкращому забезпеченню інтересів дитини
Стаття 12	1. Держави-учасниці забезпечують дитині, здатній сформулювати власні погляди, право вільно висловлювати ці погляди з усіх питань, що стосуються дитини, причому поглядам дитини приділяється належна увага згідно з її віком і зрілістю
Стаття 13	1. Дитина має право... шукати, одержувати і передавати інформацію та будь-які ідеї незалежно від кордонів...
Стаття 17	Держави-учасниці визнають важливу роль засобів масової інформації і забезпечують доступ дитини до інформації... із різних національних і міжнародних джерел..., спрямованих на сприяння соціальному, духовному і моральному благополуччю, а також здоровому фізичному і психічному розвитку дитини
Стаття 24	Пункт 2е. Забезпечення інформацією усіх прошарків суспільства, зокрема батьків і дітей, щодо здоров'я і харчування дітей, переваги грудного годування, гігієни, санітарії середовища перебування дитини і запобігання нещасним випадкам, а також доступу до освіти та підтримки у використанні цих знань

Закінчення табл. 11

Стаття 27 1.	Держави-учасниці визнають право кожної дитини на рівень життя, відповідний до фізичного, розумового, духовного, морального і соціального розвитку дитини

Запитання

1. Чому стаття 3 Конвенції — найсуворіша основа для впровадження всеосяжних програм контролю за тютюном, алкоголем та іншими наркотичними речовинами? Поясни, чому наркотичні речовини є прямою загрозою правам дитини?

2. Чому стаття 12 Конвенції стосується поваги до поглядів дитини: вільні від диму, алкоголю та інших наркотичних речовин школи, лікарні, оселі? Поясни, як ти висловлюватимеш свої думки усім, хто нав'язує свої переконання щодо вживання наркотичних речовин.

3. Як ви розумієте статтю 13 Конвенції про права дитини щодо отримання інформації з джерел, доступних і зручних їй, якими можуть бути вчителі, батьки, інтернет-сайти, телевізійна соціальна реклама, створені спеціально для дітей інформаційні програми на телебаченні або радіо? Як правильно користуватися цією інформацією, щоб було безпечно навчатися, жити, працювати?

4. Поясніть, як ви розумієте статтю 17, що зобов'язує країни забезпечити доступ дітям до об'єктивної і різнобічної інформації про їхнє здоров'я? Як вона стосується права на правдиву і повну інформацію про тютюн, алкоголь та інші наркотичні речовини?

5. Чому стаття 24 Конвенції стосується шкоди куріння, алкоголізму та вживання інших наркотичних речовин? Поясни, у чому сутність прав дитини бути вільним від куріння дорослих?

6. Як правильно скористатися статтею 27 Конвенції щодо захисту своїх прав на добробут, де немає місця цигаркам, алкоголю та іншим наркотичним речовинам?

Отже, кожна людина має право на безпечне життя і здоров'я. Ніхто не має права вказувати тобі, вживати наркотичні речовини чи не вживати їх. Ніхто не має права курити в твоїй присутності, якщо ти цього не хочеш. Ніхто не має права насильно примушувати тебе вживати алкоголь, курити, вдихати чи якимось іншим чином вживати наркотичні речовини. Той, хто порушить твої права, понесе кримінальну відповідальність перед законом України і буде позбавлений волі на

визначений державою строк. Проте деколи може бути пізно, особливо, коли дитина помирає. Тому потрібно бути дуже обережним і думати, що робиш зі своїм організмом. Втратити здоров'я і життя дуже легко, а повернути його — дуже складно або й неможливо. Краще запобігти розповсюдженню наркотичних речовин, чим втрачати своє життя!

Домашнє завдання

1. Розкажи батькам про свої права щодо вживання наркотичних речовин у твоїй присутності. Поясни їм про важливість дотримання здорового способу життя для збереження здоров'я усієї родини, сім'ї.

2. Напиши міні-твір на тему «Здоровий спосіб життя і шкідливі звички-— несумісні із життям нашої сім'ї (родини)» (за бажанням).

Туберкульоз, його профілактика

Туберкульоз посідає одне з провідних місць серед інших соціальних хвороб людства. Крім країн Африки та Азії, де епідемія туберкульозу прогресує, постійно зростає кількість хворих, навіть померлих, і в інших державах світу. Третина населення Земної кулі інфікована туберкульозною паличкою.

Порівняно з початком 90-х років XX ст. туберкульоз перевершив себе так, що й далі набирає темпів у всьому світі, не кажучи про Україну, де смертність від нього зросла на 110%. З 1995 р. в Україні зареєстровано епідемію туберкульозу.

Останніми роками (1990—2000 рр.) кількість нових випадків захворювання становить 25—26 тис. на рік, а помирає 8—8,5 тис. Кожні 25 хв ця хвороба вбиває людину в Білорусі, Молдові, Росії, Україні. Щоденно в Україні виявляють до 82 нових випадків захворювання, ще 30 хворих помирає. Найбільше туберкульозні спалахи зафіксовано в таких регіонах: Рівненська, Житомирська, Черкаська, Чернігівська області та місто Київ. За останні 10 років кількість дітей та підлітків, що хворіють на туберкульоз збільшилася на 100%.

Енциклопедична довідка

Від туберкульозу потерпають із часів появи людства. Під час дослідження решток людини періоду неоліту (5 тис. р. до н.е.) було виявлено туберкульозні ураження хребта. Знаходили їх і в єгипетських муміях (2700 р. до н.е.). У 1882 р. німецький учений Роберт Кох виявив збудник туберкульозу — туберкульозну бацилу, яку було названо паличкою Коха (сьогодні вона називається мікобактерія туберкульозу). У 1895 р. відомий німецький учений Рентген відкрив промені, що дотепер називають — рентгенівськими. Він зміг отримати першу рентгенограму, яка допомагала лікарям виявляти туберкульоз через фотознімки легенів.

Завдання

Використовуючи таблицю 12, поясни що таке туберкульоз, причини його виникнення та як запобігти цьому захворюванню.

Таблиця 12

Туберкульоз і його профілактика

Що таке туберкульоз?	Туберкульоз (від латинського слова туберкулум, що означає гулька) — загальне інфекційне захворювання людини і деяких тварин (птахи, собаки, коти), яке уражає здебільшого легені, а також кістки, шкіру, суглоби, кишківник, очі та ін. органи. В уражених органах утворюються дрібні гульки (вузлики) зі схильністю до розпаду. Хвороба має переважно хронічний перебіг, потребує тривалого та серйозного лікування і, якщо його немає, призводить до інвалідності чи смерті. Такі хворі мають ослаблений організм, тому шанс захворіти на СНІД у них високий. Захворюваність на СНІД також провокує поширення туберкульозу. Якщо туберкульоз взаємодіє зі СНІДом, хворий швидше помирає. Відбувається така жахлива картина тому, що їхній імунітет кидає свої резерви в атаку зі СНІДом, а на туберкульоз не залишається сил. Є люди — вірусоносії туберкульозу, які не хворіють, але заражають інших. Якщо ж такий носій буде ще й інфікований ВІЛ, у нього у ЗО—50 разів зростає загроза захворіти на активний туберкульоз

Продовження табл. 12

Джерела інфекції і шляхи її передачі	Найчастіше хворіють на туберкульоз діти. Головним джерелом зараження є хворий на туберкульоз легень, який виділяє харкотиння зі специфічними збудниками — мікобактеріями туберкульозу під час кашляння, чхання (90 % випадків), що поширюються на відстань 1—5 м, а також заражені предмети побуту (іграшки, тарілки, ложки тощо). У краплі харкотиння хворого на відкриту форму туберкульозу може міститися до 2—3 млн мікобактерій. Біля такого хворого перебування — небезпечне! Також мікобактерії можуть виділятися від хворого через повітря під час дихання, з сечею, калом, слиною, сльозами, із виразок. За день хворий може виділяти у зовнішнє середовище від 20 млн до 6 млрд мікобактерій. Шляхами інфікування є повітряний, харчовий, контактний. Збудники хвороби надзвичайно стійкі у зовнішньому середовищі і здатні тривалий час зберігати свою життєздатність в умовах низьких температур і навіть у висушеному вигляді. У вуличному пилу вони зберігаються близько 2 тижнів, на сторінках книжок, газет і предметах — до 3 місяців. Піднімаючись із пилом з поверхні предметів і грунту, вони поширюються на значні відстані, заражаючи інших людей. Додатковим джерелом інфекції є молоко і молочні продукти, отримані від хворої на туберкульоз великої рогатої худоби (корова). У тварин, зокрема у корів, туберкульозом уражаються легені, печінка, кишки, сечостатеві органи, кістки, мозок, вим'я. Вони виділяють збудника із харкотинням, слиною, калом, сечею, заражуючи пасовища, приміщення, де їх утримують. На пасовищах і в ґрунті, забруднених хворими на туберкульоз тваринами, туберкульозна паличка може зберігатися від кількох місяців до 3—9 років. У 5—10% розчині соляної та сірчаної кислоти бактерії живуть протягом доби. Пряме сонячне проміння вбиває мікобактерії влітку за 1 год, взимку — за 2 год; розсіяне сонячне світло — протягом 40—80 діб; ультрафіолетове опромінення — за 2—3 хв. Під час кип'ятіння збудник гине за кілька хвилин
Які ознаки захворювання, як його виявляють?	Найпоширенішими виявами туберкульозу легень є затяжний кашель (протягом 3-х тижнів і більше, з відходженням харкотиння чи без нього), пітливість (переважно вночі), помітне схуднення, погіршення

Закінчення табл. 12

	або відсутність апетиту, тривала підвищена температура тіла (37—37,5 °С), втомлюваність, задишка, кровохаркання і загальна слабкість. У медицині використовують давній метод діагностики туберкульозу — дослідження харкотиння під мікроскопом. До сучасних методів виявлення цього захворювання належать туберкулінові проби (проби Манту), яку роблять у школі один раз на рік для дітей та підлітків, та рентген обстеження (рентгенографія) — для дорослих, а за потреби для дітей (з 15 років) — флюорографічні дослідження органів грудної клітки
Ступені профілактики туберкульозу (запобігання страшній хворобі)	Для виникнення туберкульозу має значення не лише наявність збудника, а й стан організму — сприйнятливість його до захворювання. У підвищенні природної несприйнятливості найважливіша роль належить профілактичним щепленням (вакцинації), їх проводять шляхом уведення в організм вакцини БЦЖ, основою якої є живі, але змінені, спеціально виділені й ослаблені мікобактерії туберкульозу. Такі щеплення роблять усім новонародженим і повторюють у сім та чотирнадцять років усім незараженим туберкульозом дітям та підліткам. Підвищенню опірності організму до туберкульозу сприяє здоровий спосіб життя, який, зокрема, передбачає правильно організоване харчування, дотримання вимог особистої й колективної гігієни, регулярного загартування організму, що допоможе успішно працювати імунній системі. Пам’ятайте, туберкульозу набагато легше запобігти, ніж лікувати!

Енциклопедична довідка

Є багато людей, які не хворіють на туберкульоз, оскільки у них сильний імунітет (добра опірність організму проти інфекційних хвороб). Проте є такі, що постійно наражаються на небезпеку захворіти. Зокрема: а) люди, які були в контакті з хворим на активну форму туберкульозу (особливо діти); б) діти та підлітки, що мають хронічні захворювання (застудні, хвороби носоглотки, легенів, цукровий діабет тощо) і знижений імунітет; в) люди, які курять, вживають алкоголь, інші наркотики, погано харчуються, перебувають у стресових ситуаціях, живуть у екологічно забрудненій зоні; г) носії ВІЛ-інфекції, хворі на СНІД (60% таких хворих помирають від туберкульозу).

Якщо людина захворіла на туберкульоз, їй негайно потрібно звернутися до лікаря. Коли ж не лікуватися, хвороба перейде у хронічну форму, тоді такий хворий стане носієм мікобактерій і заражатиме оточуючих (під час прогресування хвороби).

Усі, хто контактують із хворим на туберкульоз, повинні пройти профілактичне лікування у лікаря-фтизіатра (протягом 3 місяців) у поліклініці.

ГРА «ТАК ЧИ НІ»

Дай відповідь на запитання: «так» чи «ні», обґрунтуй її.

1. Якщо поруч із тобою (чи за однією партою) навчається учень, що має хронічне захворювання на туберкульоз легень, він обов'язково тебе заразить?
2. Якщо після проби Манту, у тебе виявили позитивну реакцію (ущільнення) на її місці, це означає, що у тебе туберкульоз?
3. Якщо ти контактував із хворою на туберкульоз людиною або твариною (котом, собакою, пташками), то обов'язково захворієш на цю страшну хворобу?
4. Лікар-фтизіатр обстежує тільки хворих на туберкульоз людей?
5. Якщо ти досить довго хворієш на запалення легенів, вони можуть бути уражені мікобактеріями туберкульозу?
6. Проба Манту проводиться двічі на рік?
7. У разі збільшення розмірів проби Манту під час щорічного проведення потрібно звернутися до лікаря-фтизіатра?
8. Щеплення проти БЦЖ проводять лише тим учням, у якого слабкий імунітет і організм не справляється із збудниками туберкульозу ззовні (навколишнє середовище)?

Завдання

Намалюй легені здорової людини і хворої на туберкульоз. Чим вони відрізняються?

Запитання

1. Пригадай, коли у медпункті твоєї школи проводяться щеплення проби Ману? Хто їх робить?
2. У якому класі ти навчався, коли тобі робили щеплення БЦЖ?
3. Що і як перевіряють після проби Манту? Яким має бути результат?

4. Як потрібно готуватися до проби Манту і до БЦЖ?

5. Чи направляли когось із твоїх однокласників у тубдиспансер після перевірки реакції на пробу Манту? Хто направляє на таку перевірку? Для чого це робиться?

6. Чи можна вилікувати людину, що недавно захворіла на туберкульоз?

7. Як потрібно поводитися з людиною, що давно хворіє на туберкульоз?

8. Як можна вберегтися від захворювання на туберкульоз, якщо ти не знаєш, чи є серед твоїх знайомих такі хворі?

Отже, профілактику захворювання на туберкульоз можна робити з раннього дитинства і протягом усього життя. А це означає, що усім потрібно вести здоровий спосіб життя, який допоможе підтримувати власний імунітет у належному стані. Тоді здорова людина не боятиметься жити поряд із хворими на туберкульоз та інші інфекційні захворювання. Запобігти захворюванню завжди легше, ніж його лікувати!

Домашнє завдання

1. Розкажи батькам про інформацію, яку почув на уроці.

2. Напиши твір-роздум на тему «Як я можу вберегти себе від захворювання на туберкульоз» (за бажанням).

Хвороби цивілізації

Соціальне здоров'я — це здоров'я суспільства, в якому ти живеш. На здоров'я громадян України впливає довкілля, кліматичні та географічні особливості навколишнього середовища, умови навчання, роботи, побуту. Ти вже знаєш, що здоров'я кожної людини на 50 % залежить від способу життя. А це значить, що кожен із нас повинен дотримувати режим дня, сну, харчування, відпочинку, гігієни, займатися загартуванням, певним видом спорту, фізичним навантаженням. Проте не всі люди ведуть здоровий спосіб життя і як наслідок, виникають соціальні хвороби, які ще називають хворобами цивілізації.

Нашій цивілізації притаманні такі захворювання, що належать до двох груп: інфекційних та неінфекційних.

Інфекційні захворювання: СНІД, ІПСШ, туберкульоз, грип, ангіна, кір, епідемічний паротит, дифтерія, вітрянка та інші.

Неінфекційні захворювання: ожиріння, виразка шлунка та 12-палої кишки, ВСД, гіпертонія, гіпотонія, інфаркт, інсульт, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія.

Усі зазначені захворювання пов'язані із неправильним способом життя людини, її малорухливістю, постійними стресами тощо.

Завдання

Уважно прочитай текст «Як ти спиш?» і охарактеризуй положення свого тіла під час сну, яке формує твоє здоров'я.

Як ти спиш?

Ти знаєш, можна вгадати характер людини за тією позою, в якій вона спить. Французький психолог П'єр Давійо, вивчаючи різні пози людей під час сну, дійшов висновку, що:

- ті, хто сплять на животі, незадоволені зазвичай своєю професією;
- ті, що сплять на спині, —- сильні особистості та задоволені своїм способом життя;
- той, хто спить, зігнувшись чи притиснувши до себе подушку, схильний до сумного настрою та потребує ніжності;
- песимісти вкриваються ковдрою з головою.

Останнім часом серед молоді поширилися захворювання серцево-судинної системи (ішемічна хвороба серця, гіпертонічна, атеросклероз, інфаркт, інсульт тощо), що раніше виявлялися лише у людей середнього та літнього віку.

До головних чинників, які провокують розвиток захворювань серцево-судинної системи, належать нервово-психічні перенапруження, знижена рухова активність (гіподинамія), порушення режиму харчування.

ТЕСТ «ЧИ ПРАВИЛЬНА ТВОЯ ДІЄТА?»

І. Як часто протягом дня ти харчуєшся?

а) тричі і більше;
б) двічі;
в) один раз.

2. Чи часто ти снідаєш?

а) завжди;

б) раз на тиждень;

в) рідко.

3. З яких страв складається твій сніданок?

а) із вівсяної каші і якогось напою;

б) із смаженої їжі;

в) тільки з напою.

4. Чи часто протягом дня ти перехоплюєш (їси) в проміжках між сніданком, обідом і вечерею?

а) ніколи;

б) один-два рази;

в) тричі і більше.

5. Як часто ти споживаєш свіжі фрукти і овочі, салати?

а) тричі на день;

б) один-два рази на день;

в) менше ніж 3—4 рази на тиждень.

6. Як часто ти споживаєш смажену їжу?

а) раз на тиждень;

б) від одного до чотирьох разів на тиждень;

в) майже кожен день.

7. Як часто ти споживаєш торти з кремом або шоколадом?

а) раз на тиждень;

б) від одного до чотирьох разів на тиждень;

в) майже кожного дня.

8. Що ти намащуєш на хліб?

а) маргарин;

б) масло з маргарином;

в) тільки масло.

9. Скільки разів протягом тижня ти споживаєш рибу?

а) більше ніж раз;

б) один-два рази;

в) один раз і рідше.

10. Як часто ти споживаєш хліб і хлібобулочні вироби?

а) один раз на день;

б) 3—6 разів протягом тижня;

в) до трьох разів протягом тижня.

11. Перед тим як берешся до приготування м'ясних страв, ти:

а) зрізуєш увесь жир;

б) зрізуєш частину жиру;

в) залишаєш увесь жир.

12. Скільки чашок чаю чи кави ти випиваєш протягом дня?

а) 1—2;

б) 3—5;

в) 6 та більше.

13. Скільки разів протягом дня ти п'єш алкогольні напої?

а) жодного;

б) від 2 до 4 келишків;

в) більше ніж 4 келишки.

Ключ до тесту

Підрахунок балів: а) — 2; б) — 1; в) — 0.

23—26 балів: відмінна дієта, дотримуй такого харчування завжди.

18—23 бали: добра дієта, можна так харчуватися.

13—18 балів: варто поліпшити дієту, а то можна захворіти.

0—13 балів: дієта потребує значного поліпшення (звернися до лікаря).

Енциклопедична довідка

Здорове серце викидає 4—5 л крові за хвилину. Нетреноване задовольняє потребу організму в кисні тільки у стані спокою. Хворе серце погано працює і в стані спокою. Треноване — витримує фізичне навантаження і викидає до 20 л крові. Нетреноване під час навантаження викидає б л. Через г/е *тканини організму одразу починають відчувати нестерпний кисневий голод; у людини виникають неприємні відчуття: задишка, серцебиття, запаморочення, біль у ділянці серця.*

Тканини людини з хворим серцем задихаються у спокої, а будь- яке фізичне напруження може спричинити смерть від серцевої недостатності. Коли людина постійно тренує своє тіло, її серце може забезпечити нормальний викид крові навіть за умов найважчих фізичних або емоційних навантажень.

Завдання

Опрацюй таблицю 13, випиши у зошит назви захворювань серцево-судинної системи.

Назва хвороби	Причини виникнення	Профілактика	Перебіг захворювання
Ішемічна хвороба серця	Перенапруження нервової системи, хронічні стреси, гіподинамія, ожиріння, цукровий діабет, куріння, спадковість	Раціональне харчування, заняття фізкультурою, вживання вітамінів	Гостре або хронічне ураження серцевого м'яза, зумовлене зменшенням або припиненням доставки крові в міокард унаслідок патологічних процесів у системі коронарних артерій. До поняття ІХС належать: стенокардія, інфаркт міокарда, кардіосклероз
АТЕРОСКЛЕРОЗ			Хронічне захворювання, ущільнення і втрата еластичності стінок артерій, звуження їхнього просвіту з подальшим порушенням кровопостачання органів. Руйнується внутрішня стінка великих артерій, всередину їх проникають краплі нерозчинної жироподібної речовини — холестерину, солей кальцію (вапно), унаслідок чого у просвіт судини починає випинатися горбик — атеросклеротична бляшка. Коли вона повністю закриває артерію, припиняється живлення того чи іншого органа або його ділянки
Інфаркт міокарда	Психоемоційне перевантаження, ожиріння, малорухливий спосіб життя, атеросклероз артерій, куріння	Лікувати причину, зайнятися спортом, фізкультурою, раціонально харчуватися, дотримувати режим дня і сну	Омертвіння м'язової стінки серця, яке виникає унаслідок припинення кровопостачання через ***закупорку*** (наприклад, закупорка атеросклеротичною бляшкою вінцевої артерії. Така бляшка може спричинити утворення тромбу в артерії) чи ***звуження судин.*** Може бути розрив серцевого м'яза, або м'язів
Інсульт			Крововилив у мозок. Виникає з різних причин, наприклад унаслідок закупорки атеросклеротичною бляшкою мозкової артерії. Після інсульту може виникнути параліч кінцівок або смерть. Атеросклеротична бляшка може стати причиною утворення тромбу в артерії. Може бути ускладненням гіпертонічної хвороби (підвищений АТ)

Енциклопедична довідка

Історії відомо чимало прикладів, коли страшні епідемії чуми, віспи, холери спустошували країни і навіть окремі континенти земної кулі. Але людство вистояло, хоча й дорогою ціною.

У 70-ті роки XX ст. з'явилося нове інфекційне захворювання, назва якого СНІД. Воно здатне за 10—20 років поставити людський рід під реальну загрозу вимирання.

СНІД — абсолютно смертельне захворювання, проти якого немає ефективних засобів лікування та профілактики.

Збудник хвороби — специфічний вірус, що дістав назву вірусу імунодефіциту людини. Потрапивши до організму людини, він руйнує імунну систему, потрібну для захисту від різних інфекцій. Ураження виникає, коли збудник потрапляє безпосередньо в кров. Це може статися під час переливання інфікованої крові, або ж тоді, коли така кров потрапила на пошкоджені шкіру чи слизові оболонки, від матері, хворої на СНІД, новонародженому під час вагітності та пологів, а також статевим шляхом. Наркоманія, проституція, безладне статеве життя — ось ці чинники, що неймовірно підвищують ризик зараження СНІДом.

Щоб уникнути зараження цим вірусом, потрібно дотримувати заходи безпеки. По-перше, не варто поспішати з початком «дорослого» життя, не усвідомлюючи його наслідків. По-друге, в жодному разі не використовувати чужих предметів особистої гігієни, зокрема: зубної щітки, бритви, манікюрного приладдя тощо. Косметичні маніпуляції (проколювання вух тощо) здійснювати тільки у спеціальних закладах.

Пам'ятай: єдина людина, що може вберегти тебе від СНІДу, — це ти сам!

ТЕСТ «ЧИ НЕ ЗАГРОЖУЮТЬ ТОБІ ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ?»

Підкресли запитання на які ти відповів (ла) «так».

1. Чи виникає у тебе велике бажання сперечатися?
2. Чи легко ти гніваєшся, роздратовуєшся, впадаєш у стан нетерпіння?
3. Чи ведеш себе агресивно з людьми, що трапляються на твоєму шляху?

4. Чи дратує тебе стояння в чергах?

5. Чи розмовляєш ти голосно? Можливо, ти не тільки перебиваєш людей, коли вони розмовляють, а й закінчуєш за них фрази, деколи навіть ті чи інші історії, які вони розповідають?

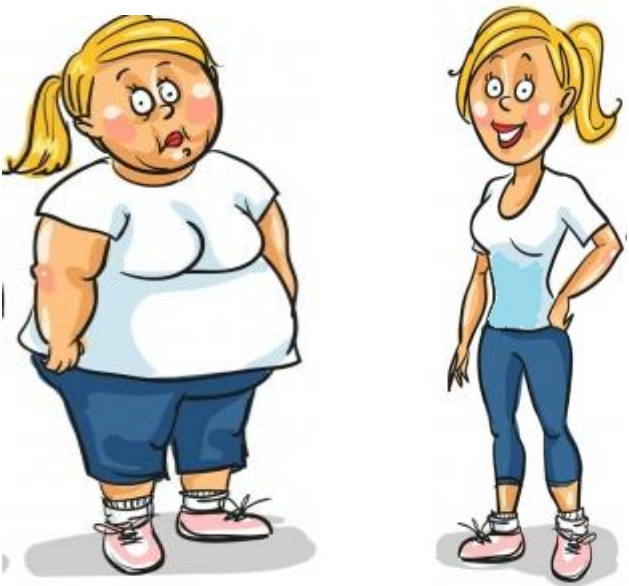
6. Ти куриш?

Ключ до тесту

Якщо ти відповів (ла) «так» на більшість запитань, ти належиш до типу А. Ти наполегливий (ва), завжди готовий (ва) відстоювати свою точку зору. У тебе велика ймовірність захворіти на серцево-судинні захворювання. Якщо ти хочеш зберегти добре здоров'я, тобі потрібно навчитися заспокоюватися.

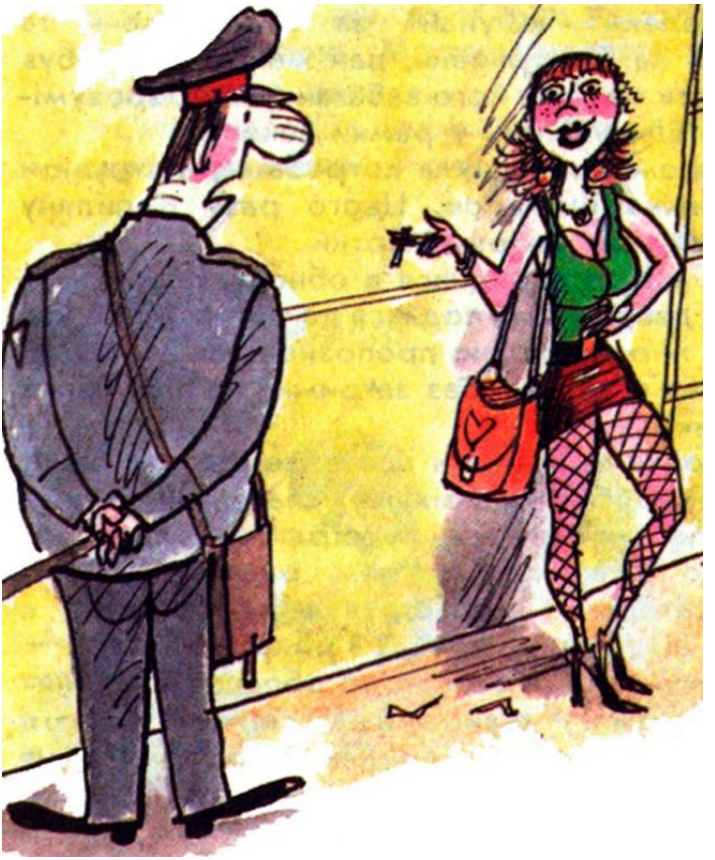
Завдання

Уважно розглянь малюнки 5—8, дай відповідь на запитання: які соціальні хвороби загрожують дітям?



Мал. 6

Мал. 6



Мал. 7

Мал. 8

Тести

1. Здорове серце — це таке, що:

а) перекачує більше крові у стані спокою;

б) перекачує більше крові під час фізичного навантаження;

в) працює відповідно до потреб організму в кисні.

2. Інфаркт міокарда — це:

а) тромбоз вінцевих артерій;

б) атеросклероз артерій;

в) омертвіння ділянки серцевого м'яза через порушення його кровопостачання;

г) спазм артерій.

3. Перелічи захворювання серцево-судинної системи.

4. Назви причини та методи профілактики захворювань серцево-судинної системи.

5. Чому соціальні захворювання ще називають хворобами цивілізації?

ГРА «СНІД: ФАКТИ І ВИГАДКИ»

Прочитай твердження про СНІД і виріши, правильні вони чи хибні. Свою думку обґрунтуй.

1. Ти можеш візуально (дивлячись на когось) визначити, чи ця особа має вірус СНІДу.

2. Тільки чоловіки можуть заразитися вірусом СНІДу.

3. Поцілувавши хворого на СНІД ти заразишся від нього.

4. Ніхто й ніщо не може вбити вірус СНІДу, коли він потрапляє в кров.

5. Ти можеш заразитися СНІДом, ходячи до школи, у якій один із твоїх товаришів заражений цим вірусом.

6. СНІДу можна уникнути шляхом утримання від статевих зносин до шлюбу, оскільки використання запобіжних засобів не завжди допомагає.

7. Можна заразитися СНІДом, здаючи кров.

8. Якщо ти сильний і здоровий, то не можеш заразитися СНІДом.

9. Особи, які вживають наркотики, можуть передати вірус СНІДу іншим наркоманам, якщо вони користуються однією і тією самою голкою.

10. Запобіжні засоби завжди захищають статевих партнерів від зараження СНІДом.

11. Матері, які мають вірус СНІДу, можуть передати його своїм іще ненародженим дітям.
12. Вірус СНІДу може передатися шляхом переливання крові.
13. Існують ліки, які повністю виліковують людей, хворих на СНІД.
14. Є деякі люди, які мають імунітет до СНІДу.
15. Існує аналіз крові, який визначає, чи ти заразився вірусом СНІду.

Отже, хворобам цивілізації можна запобігти, але можна і не встигнути. Тому простіше буде вести здоровий спосіб життя. Наприклад, добре було б тренувати серцевий м'яз постійно протягом усього життя, починаючи з легких вправ, поступово переходячи до важких. Чому? Раптове перевантаження серця у нетренованої людини може призвести до тяжких ускладнень, навіть до інфаркту міокарда і серцевої недостатності. Тренуватися найкраще під час ранкової гімнастики, ходьби, бігу, на уроках фізкультури, спортивних ігор, гри в теніс, волейбол тощо. Постійно переборюй бажання закурити чи випити, зустрічатися з особою протилежної статті легкої поведінки. Вироби звичку закриватися, коли хтось чи ти сам чхаєш, кашляєш. Стеж за своєю гігієною тощо.

Домашнє завдання

1. Порадься з батьками і напиши міні-твір «Що я роблю для того, щоб не мати соціальних захворювань, притаманних нашій цивілізації».
2. Склади кросворд «Хвороби цивілізації» (за бажанням).

Проект «Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами»

Діти не обирають, яким повітрям їм дихати, яку їжу їсти, у якому товаристві жити. їхнє право — рости в середовищі, вільному від тютюнового диму, алкоголю та інших наркотиків. Загальна по-

літика зі зменшення споживання тютюнових виробів та інших наркотичних речовин, особливо серед дітей, має складатися з таких заходів:

1. Заборона будь-якої реклами або просування на ринок тютюнових, алкогольних виробів.
2. Підвищення цін на тютюнові, алкогольні вироби.
3. Регулювання складу тютюнових, алкогольних виробів.
4. Заборона продажу тютюнових, алкогольних виробів неповнолітнім.
5. Законодавче обмеження куріння та розпивання алкогольних напоїв у громадських місцях, що захистить людей різного віку від шкідливої дії побаченого і відчутого на собі.

Завдання

Прочитай уважно побажання-рішення дітей про організацію місця для куріння в будь-якому закладі, куди мають доступ діти, і допиши свої побажання.

Побажання-рішення дітей про організацію місця для куріння в будь-якому закладі, куди мають доступ діти

Перед тим як створювати названі місця, потрібно надати інформацію дітям:

• про вплив тютюну на здоров'я курця;

• про те, коли і за яких потреб діти, що не курять, змушені будуть заходити в це приміщення для куріння;

• про вплив тютюнового диму на тих, хто не курить, але змушений вдихати дим;

• про поширення диму з відведеного місця для куріння по всіх приміщеннях школи або лікарні.

Практична робота

1. Порадься з однокласниками і дай обґрунтовані відповіді на такі запитання.

1. Куріння у квартирі — як часто таке буває? Що відчуває той, хто не курить (дорослі, діти), у такій ситуації? Хто і як може змінити ситуацію на краще? Чи може дитина самостійно змінити звичні сімейні норми, яку допомогу можуть йому надати некурці - дорослі?

2. Чи часто дорослі у твоїй родині дослухаються до думки і позиції дитини в прийнятті рішень, які прямо її стосуються? Напевне, багато хто чув про Конвенцію про права дитини. Там є окрема стаття 12, яка забезпечує право дитини на вільне висловлювання поглядів з усіх питань, що її стосуються, надається можливість бути заслуханою в ході будь-якого судового чи адміністративного розгляду. Що заважає у наших родинах дотримувати такі рекомендації?

3. Курці іноді намагаються відходити від дітей на прогулянках, коли закурюють. Яку відстань ти б назвав безпечною для здоров'я того, хто змушений вдихати дим? Як може той, хто не курить, попросити курців на зупинках чи в парках не курити поблизу?

4. Як реагує дитина, коли мама просить її відійти подалі? Хто може і повинен захистити дитину від вимушеного вдихання тютюнового диму? Який аргумент був би для мами найпереконливішим, щоб вона не курила при дитині? Від кого мамі потрібно почути про шкоду пасивного куріння?

5. Чи знайома тобі ситуація, коли мама чи тато курить і випиває біля дитини? Які відчуття викликає у тебе така картина? Чи був (ла) ти сам в ситуації вимушеного пасивного курця і чи отримував пропозиції випити за чиєсь здоров'я? Якої шкоди твоєму здоров'ю може завдати пасивне куріння і вживання спиртних напоїв?

6. Як твої однолітки реагують на те, що біля них курять батьки, лікарі в поліклініці, водій у транспорті? Як можна зробити так, щоб твою думку почули і звільнили середовище твого проживання від наркотичних речовин?

7. Якої інформації про тютюн і алкоголь немає в рекламних плакатах? Де і від кого ти можеш дістати об'єктивну інформацію про тютюн, алкоголь та інші наркотичні речовини?

8. Тютюнова і алкогольна реклами — це шкідлива чи корисна інформація?

9. Уяви, що хтось із батьків у родині курить. Скільки грошей на місяць із сімейного бюджету вилітає в трубу?

10. Якщо тобі пропонують вживати наркотичні речовини і говорять, що вони коштують не дорого — 40 гривень на один прийом. Скільки грошей за місяць піде в тебе на цю смертельну забаву? Де ти зможеш діставати такі гроші? Чому така звичка є дуже шкідливою у твоєму віці?

2. Розглянь малюнки 9—10 здорових і хворих людей (мал.), що вживали наркотичні речовини (люди однакового віку). Поясни, чому ці люди мають різну зовнішність та внутрішній стан, незважаючи на однаковий вік.

Мал. 9

Мал. 10

3. Намалюй здорову людину на чистому аркуші. Потім намалюй хвороби, які може мати ця здорова людина, якщо почне вживати алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини. Якщо ця хвора людина почне вести здоровий спосіб життя, вона зможе повернути своє втрачене здоров’я? Якщо так, то обведи кружечком органи, які можна відновити здоровим способом життя. Тепер подивися на малюнок. Він весь обмальований, те саме відбувається у організмі людини, якщо вона почне вести здоровий спосіб життя після того як втратить половину свого здоров’я. А якщо ця людина не зможе відновити своє здоров’я або ж помре?

4. Клас поділяється на 5 секцій. Кожна секція має придумати собі назву. Усі мають своє завдання і працюють над ним. Командир секції репрезентуватиме зроблену роботу через 15 хв. Можна малювати, писати, клеїти (на столах є вирізки журналів, газет, олівці, фломастери тощо).

Завдання

Для секції 1. Створити антиалкогольну рекламу, щоб її можна було показати по телебаченню для всього світу.

Для секції 2. Створити антитютюнову рекламу, щоб її можна було показати по телебаченню для всього світу.

Для секції 3. Створити антинаркотичну рекламу, щоб її можна було показати по телебаченню для всього світу.

Для секції 4. Підготувати виступ на телебаченні із короткою промовою про шкоду наркотичних речовин на організм людини незалежно від її віку. Можна використовувати малюнки, фотокартки, шаржі.

Для секції 5. Підготувати виступ на телебаченні із короткою промовою про поширені шкідливі звички людини, що панують у світі й знищують навіть здоров'я тих, хто веде здоровий спосіб життя. Можна використовувати малюнки, фотокартки.

Отже, «не все те золото, що блищить», — стверджує народна мудрість. Якщо тобі по телебаченню показують людей, що курять і випивають і при цьому залишаються життєрадісними, то це не означає, що вони здорові і довго житимуть. Жодна реклама не показує людей, які вживають наркотичні речовини, — хворими, із жовтими пальцями і зубами, із поганим подихом, імпотентів, бездітних тощо. Усім давно відомо, що алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини дуже шкідливі для здоров'я і небезпечні для життя у будь-якому віці. А особливо — у підлітковому віці, коли молодий організм розвивається.

Мудра порада

Потрібно вести здоровий спосіб життя і допомагати це робити іншим. А також відстоювати свої права у сім 'ї, родині, серед однолітків, друзів, знайомих стосовно невживання наркотичних речовин у твоїй присутності і не допускати цього нахабства по відношенню до здоров'я, яке можна втратити назавжди. Не забувай: пасивне куріння, таке ж небезпечне, як і активне! Вживання алкоголю чи інших наркотичних речовин назавжди забирає здоров 'я.

Домашнє завдання

1. Розкажи батькам про сьогоднішній урок.
2. Склади кросворд чи намалюй малюнок про вплив реклами та засобів масової інформації на формування ставлення людей до куріння, алкоголізму, наркоманії.

Література

1. Андреева Т.І., Красовський К.С. Куріння та діти: що може зробити школа. - К., 2003. — 52 с.

2. Апанасенко Л.Г. Автобиографические заметки о здоровье. — Николаев: Борисфен, 2001. — 139 с.

3. Апанасенко Л.Г. Валеология на рубеже веков // Валеология, 2000, № 1. —С. 4—11.

4. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. - 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.

5. Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье. — Л.: Наука, 1987. - 125 с.

6. Бучак Н.В., Макогончук М.Г., Кучерук Е.Ф. Вікова фізіологія та валеологія: Навч. посіб. — Рівне: РДГУ, 2003. — 90 с.

7. Валеологія — наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, збірник. — К.: Знання України, 1996. — 336 с.

8. Вибирай сам: бути здоровим чи курити... / Фонд «Здоров'я для всіх. — К., 2002. —- 32 с.

9. Відчувай себе зручно та впевнено!... про тебе і не тільки // Проктр енд Гембл Україна. - К., 1998. - 33 с. (Рекомендовано комісією з валеології Науково-методичної ради Міністерства освіти України. Брошуру схвалено Асоціацією акушерів-гінекологів України).

10. Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. — К.: Рад. шк., 1976. — 269 с.

11. Квітка Я.М., Константінов С.Ф., Ковганич Г.Г., Денисова О.І. Знаємо та реалізуємо свої права: Навч.-метод, посіб. — К.: Навч. книга, 2002. — 239 с.

12. Красовський К.С., Андреева Т.І. Навіщо тютюнові компанії фінансують програми запобігання куріння серед підлітків. — К., 2003. — 64 с.

13. Шевчук О. А. Уроки валеологіїу 7-х класах//Хімія. Біологія.— 2002. — № 31—33 (211—213). — С. 33—60.

14. Шевчук О. А. Рекомендації щодо використання літератури під час викладання ОБЖ у 6—11 класах // Здоров'я та фізична культура. — 2005. — № 15—16. — С. 40—47.

15. Омельченко Л.П. Основи безпеки життєдіяльності. 7 клас: Плани-конспекти уроків. — Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2002. — 272 с.

16. Тобі скоро 16... Не піддавайся шкідливій звичці! /Фонд «Здоров'я для всіх» до виконання програми Уряду України «Здоров'я нації» щодо боротьби з тютюнокурінням (буклет рекомендовано Міністерством охорони здоров'я, Міністерством освіти і науки України).

17. Навроцькі Г. Це треба знати всім: Навч. посіб. — К.: Дошкільник, 1998. — 224 с.

18. Шевчук О.А. Валеологія. Розробки уроків для 5—7 класів. Метод, посіб. для вчителів та учнів. — Рівне: Ліста, 2001. — 200 с.

19. Яцук Г.Ф., А.В. Царенко, 1.1. Бабин, В.М. Черняк. Практикум з валеології: Посіб. для лабораторних і самостійних робіт учнів старших класів загальноосвіт. школи. — Ч. II. — Тернопіль: СМП «Астон», 1997. — 186 с.

20. Курение: невинное удовольствие или дым преисподни? / За ред. Свято-Успенской Почаевской лавры, 2002. — 40 с.

21. Ягодинский В.Н. Школьникам о вреде никотина и алкоголя: — К.: Рад. шк., 1986. — 104 с.я

Науково-виробниче видання
Бібліотека «Шкільного світу»

Шевчук Олена

Основи здоров'я
7 *клас*

Художній редактор ***Т- Мосієнко***
Літературний редактор Я. ***Лисак***
Коректор Я. ***Оиалько***
Верстальник ***Т Жуковська***
Художник ***О. Волковинська***

Підписано до друку 22.07.07- Формат 60х84/16. Папір офсетний № 1. Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Умови, друк. арк. 6,51. Обл.-вид. арк. 6.7. Наклад 1300 пр. **Зам. 543.**

ТОВ Видавництво «Шкільний світ»
01014, м. Київ, вул. Тимир 2
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серія ДК № 775 від 2І-^{02}-2002 р.

Видрукувано з готових діапозитивів в ОП «Житомирська обл.друкарня», 10014, Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17 Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серія ЖТ№ 1 **від** 06.04.2001 р.

НОВІ КНИЖКОВІ ВИДАННЯ НА 2007

За передплатою та вроздріб

З питань розповсюдження звертатися за тел.:
«Шкільний світ» (044)282-45-94, 286-34-48
Книжки можна замовити за каталогом
«Навчальна книга-поштою»

ISBN 978-966-451 -000-1
ISBN 978-966-451-078-0