

# PODSTAWY ZDROWIA

**Podręcznik dla klasy 6.  
szkół ogólnokształcących z polskim językiem nauczania**

*Zalecany przez Ministerstwo Oświaty i Nauki Ukrainy*

Львів  
Видавництво «Світ»  
2014

УДК 613(075.3)  
ББК 51.204.0я721  
О-75

*Перекладено за виданням:*

**Основи здоров'я:** Підручник для 6 кл. загальноосв. навч. закл. / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко. – К.: Видавництво «Алатон», 2014

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України № 123 від 07.02.2014 р.)*

**Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено**

*Наукову експертизу проводив*

Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України  
Експерт *І.М. Маньковська* – зав. відділу гіпоксичних станів Інституту фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, доктор медичних наук, професор

*Психолого-педагогічну експертизу проводив*

Інститут педагогіки НАПН України  
Експерт *О.О. Єжова* – провідний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту педагогіки НАПН України, доктор педагогічних наук, доцент;  
Експерт *Н.Ю. Колесник* – вчитель СЗШ № 253 м. Києва, вчитель-методист;  
Експерт *І.А. Новікова* – вчитель медичної гімназії № 33 м. Києва, вчитель-методист.

*Відповідальні за підготовку підручника до видання:*

*С.С. Фіцайло* – головний спеціаліст МОН України;  
*В.В. Дерев'янка* – нач. відділу Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.

**Основи здоров'я:** підруч. для 6 кл. загальноосв. навч. закл. з навчанням польською мовою / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко ; пер. Е.В. Іваницька. – Львів : Світ, 2014. – 200 с.

ISBN 978-966-603-883-1

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 6 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я і гармонійного розвитку учнів.

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. Матеріали, що містяться в ньому, не обов'язково відображають точку зору ЮНЕСКО. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

УДК 613(075.3)  
ББК 51.204.0я721

© Воронцова Т.В., текст, малюнки, 2013  
© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн, малюнки, 2014  
© Іваницька Е.В., переклад польською мовою, 2014

ISBN 978-966-603-883-1 (польськ.)  
ISBN 978-966-2663-17-4 (укр.)

## DROGI PRZYJACIELU!

W klasie 6. będziesz kontynuować naukę „Podstaw zdrowia”. Lekcje te nauczą Cię samodzielności i wiary we własne siły, nauczą również sprytnie i sprawnie znajdować wyjście z różnych sytuacji, które by zagrażały Twemu życiu i zdrowiu.

Już wiesz, że we współczesnym świecie bycie zdrowym jest bardzo promowane. Zdrowy sposób życia jest wyzwaniem czasu. Obecnie zdrowy człowiek ma więcej szans na uzyskanie pracy i osiągnięcie sukcesu, ponieważ dbanie o własne zdrowie dobrze świadczy o człowieku oraz o tym, że może on być odpowiedzialnym pracownikiem lub partnerem biznesowym.

Jednak niektóre młode osoby mają tendencje do nieuzasadnionego narażania własnego zdrowia. Wykorzystują to różnego rodzaju koncerny monopolowe i tytoniowe, które wabią młodzież złudnymi obietnicami. Może ktoś z Twoich przyjaciół dał się im zwieść i Ciebie również próbuje przekonywać. Dlatego, żeby przeciwstawić się negatywnemu oddziaływaniu reklamy i otoczenia, należy nabyć wiele umiejętności: krytycznie myśleć, podejmować przemyślane decyzje, rezygnować niebezpiecznych propozycji.

Niektóre tematy podręcznika poruszają pytania bezpieczeństwa, ponieważ Twoi rówieśnicy często są świadkami, uczestnikami, a nawet poszkodowanymi w niebezpiecznych sytuacjach. To, w jaki sposób człowiek potrafi uniknąć niebezpieczeństwa, zależy od jego umiejętności znajdowania wyjścia z trudnych sytuacji, udzielania pierwszej pomocy, zawiadomienia służb ratowniczych. Od tego z kolei częstokroć zależy życie wielu ludzi. Dlatego starannie szykuj się do każdej lekcji i jak najlepiej wykonuj zadania praktyczne.

*Życzymy powodzenia!*

Podręcznik składa się z czterech rozdziałów.

*Rozdział 1* – „Zdrowie człowieka” – jest poświęcony powtórce podstawowych zagadnień przedmiotu „Podstawy zdrowia”: zdrowie, bezpieczeństwo w życiu codziennym, ochrona zdrowia, zwyczaje. Dowiesz się w nim, jaki wpływ ma środowisko otaczające na życie i zdrowie człowieka.

*Rozdział 2* – „Fizyczny aspekt zdrowia” – zapozna cię z zasadami zdrowego odżywiania się i higieny osobistej.

*Rozdział 3* – „Psychiczny i duchowy aspekt zdrowia” – naświetli fizjologiczne i psychologiczne cechy nastolatków. Nauczy podejmowania decyzji i przeciwstawienia się negatywnej społecznej presji dotyczącej palenia, używania alkoholu bądź narkotyków; będziesz kontynuował analizę problemu HIV/AIDS-u.

*Rozdział 4* – „Społeczny aspekt zdrowia” – składa się z dwóch części.

W części 1 – „Społeczna pomysłowość” – dowiesz się jak unikać nieporozumień, zawierać znajomości i bezpiecznie obcować z różnymi ludźmi, pokonywać niepewność, zapobiegać konfliktom i rozwiązywać je, zyskiwać przyjaciół i towarzystwo.

W części 2 – „Bezpieczeństwo na co dzień i w otaczającym środowisku” – będziesz zdobywać doświadczenie bezpiecznego zachowania się w życiu codziennym. Nauczysz się korzystać z usług komunalnych, zapoznasz się z zasadami życia w pobliżu przedsiębiorstw przemysłowych. Nadal będziesz poznawać zasady ruchu drogowego, nauczysz się korzystać z roweru, udzielać pierwszej pomocy poszkodowanym i współpracować ze służbami ratunkowymi.

Podręcznik proponuje ci nie tylko potrzebną informację, ale również dużo ciekawych zadań praktycznych, w czasie których udoskonalisz swoje umiejętności i nabierzesz wprawy. Oczekujemy, iż lekcje zdrowia w twojej klasie będą odbywały się w formie treningów. Jeżeli nie będzie takiej możliwości, będziesz mógł wykonywać je samodzielnie, z przyjaciółmi lub dorosłymi.



Każdy paragraf w podręczniku zaczyna się od zadania. Wykonując go, dowiesz się, jaki temat będzie omawiany na lekcji, przypomnisz sobie, co już wiesz na dany temat, uświadomisz sobie, czego jeszcze chciałbyś się dowiedzieć.



W paragrafie znajdziesz wiele ciekawych ćwiczeń. W taki sposób jest oznaczony quiz, w którym zaproponowana będzie pewna sytuacja oraz możliwe warianty twoich działań. Trzeba będzie wybrać prawidłowy, twoim zdaniem, wariant i przejść do następnego punktu, którego numer będzie wskazany po nim w nawiasach. Quiz to nie tylko ciekawa zabawa, ale również źródło potrzebnej informacji. Jeżeli, wykonując zwykły test prawidłowo, wygrywasz, to w czasie wykonywania quizu można się pomylić. Dlatego, odpowiadając na pytania nie oszukuj, nie podglądaj do odpowiedzi.



Wykonując zadania według schematów, poruszaj się zgodnie z ruchem strzałek.



W taki sposób są oznaczone zadania do samodzielnej pracy. Trudniejsze zadania są oznaczone „\*“.



Takie zadania są przeznaczone do omówienia w grupach. To może być burza mózgów, gdy wszyscy proponują własne pomysły, analizują sytuacje życiowe, debatują, rozmawiają na ciekawy temat.



Zwróć uwagę na informację umieszczoną w tej rubryce. W taki sposób jest oznaczone ostrzeżenie o szczególnie niebezpiecznych sytuacjach oraz o umiejętnościach, które należy utrwalić.



Takim symbolem oznaczone są zespołowe gry i zabawy, które pomogą rozruszać się i poprawić humor.



Tu proponujemy ci wykonanie projektu samodzielnie lub wspólnie z przyjaciółmi.



Ta rubryka proponuje ci obejrzenie ciekawego filmu do tematu lekcji.



W taki sposób są oznaczone zadania domowe. Do wykonania niektórych z nich będzie ci potrzebna pomoc dorosłych.

Gdy napotkasz wyrazy, wyróżnione *takim drukiem*, sięgnij po pomoc do słowniczka na s. 196.

## ZDROWIE CZŁOWIEKA



W tym paragrafie:

- powtórzysz, co to jest bezpieczeństwo i zdrowie;
- spróbujesz wyobrazić sobie, co odczuwa szczęśliwy człowiek;
- dowiesz się, jak osiągnąć wysoki poziom dobrobytu i po co potrzebne są życiowe doświadczenia.

## O życiu

Wszystko, co jest żywe, rodzi się, żeby żyć. Jedynie człowiek uświadamia i ceni życie. Kochamy życie. Zdarzają się chwile, gdy to szczególnie wyraźnie odczuwamy – łagodny dotyk ręki mamy, głosy przyjaciół, szum deszczu, śpiew ptaków – wtedy odczuwasz przyływ sił, rozkoszujesz się marzeniami...



Podziel się swoimi marzeniami i oczekiwaniami z przyjaciółmi. Rozpocznij słowami: „Marzę (mam nadzieję), że...”

## O bezpieczeństwie i ochronie zdrowia

*Bezpieczeństwo* – to stan, w którym Twemu życiu, zdrowiu i poczuciu dostatku nic nie zagraża. Jeżeli komuś zagraża niebezpieczeństwo, taka sytuacja wyprowadza go z równowagi, denerwuje, wywołuje strach, pozbawia apetytu, spędza sen z oczu.

Każde następne pokolenie otrzymuje w spadku od poprzedniego umiejętność pokonywania niebezpieczeństw. W dawnych czasach była to umiejętność obrony przed drapieżnikami, niekorzystnymi zjawiskami przyrody. Z czasem – od niebezpieczeństw, które stworzył sam człowiek: niebezpieczeństwo na drodze, w życiu codziennym, na przedsiębiorstwie. Dlatego obecnie mówi się nie tylko o bezpieczeństwie życia, ale i o bezpieczeństwie *działalności życiowej* człowieka.



Przymknij oczy i wyobraź sobie siebie w takim miejscu, w którym czułbyś się całkowicie bezpiecznie. To może być twój pokój lub jakaś malownicza miejscowość. Spróbuj wszystko dokładnie obejrzeć, usłyszeć dźwięki i odczuć zapachy. Posiedź tak przez chwilę, a potem opowiedz o tym miejscu i o swoich uczuciach (spokój, radość, ciepło, zadowolenie, rozluźnienie...).



## O zdrowiu

Kiedyś ludzie cierpieli z powodu różnych chorób i ich życie było o wiele krótsze, niż obecnie. Wtedy to za zdrowego był uważany każdy, kto nie był chory. Z czasem zdrowie zaczęło utożsamiać z fizyczną kondycją człowieka.

Od połowy XX wieku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, iż *zdrowie* – to stan fizycznego, psychologicznego i społecznego dobrobytu. Odtąd zdrowie człowieka kojarzy się nie tylko z tym, jak dba o swoje ciało, lecz ze wszystkimi innymi aspektami jego dostatku: poziomem uduchowienia i moralności, umiejętnością uczenia się i podejmowania decyzji, obcowania i dbania o innych ludzi, rozumienia i okazywania uczuć, pokonywania trudności i stresu (rys. 1).



Rys. 1. Pięciowymiarowy model – „kwiatusek zdrowia”

## O poczuciu dostatku

Co oznacza mieć dostatek? Spróbuj przypomnieć sobie to uczucie. Rano budzisz się rześki, pełen sił i uczuć, że przed tobą piękny dzień.

W szkole jest ci ciekawie. Nawet, jeżeli masz trudności z którymś przedmiotem, to tylko motywuje do lepszego jego opanowania.

Po południu masz trening albo lekcje w szkole plastycznej lub muzycznej. Starasz się nie opuszczać tych zajęć, ponieważ ci się podobają. Oczywiście, możesz mieć również inne zainteresowania, lecz starasz się nie marnować czasu, żyć ciekawym i pełnym wydarzeń życiem. Wieczorem, gdy wszystkie sprawy zostały załatwione, z przyjemnością rozmawiasz z dorosłymi. Oni interesują się twoimi przyjaciółmi i szkołą, a ty – ich sprawami. Planujecie weekend. O odpowiedniej porze idziesz spać i spokojnie zasypiasz.



Opisz jeden dzień ze swego życia, gdy czułeś się dobrze nie tylko fizycznie, ale i społecznie, i psychicznie.

### Jak osiągnąć wysoki poziom dostatku

Wiadomo, każdy chciałby mieć ciekawe życie, dobrych przyjaciół, zajmować się ulubioną sprawą i osiągnąć sukces. Wysoki poziom dostatku zależy od wielu czynników.

*Dostatek – jest to zadowolenie od ciekawego i pełnego wydarzeń życia.*

Niektóre z nich nie zależą od nas (na przykład zła dziedziczność czy zanieczyszczone środowisko). Jednak nasz dostatek w pierwszą kolej określa nasze zachowanie. Jeżeli człowiek ciągle przeżywa stresy, ma nałogi i naraża się na nieuzasadnione ryzyko, jego zdrowie ulega pogorszeniu. A gdy dba o siebie i żyje w harmonii z otaczającym światem, to zazwyczaj osiąga wysokiego poziomu dostatku.

### O doświadczeniach życiowych

Nie bez powodu mówi się: „Życie przeżyć – nie pole przejść”. Na swojej drodze życiowej każdy spotyka wiele przeszkód i wyzwań, które potrafią wyprowadzić z równowagi i negatywnie wpłynąć na zdrowie. Umiejętności, które pomagają przystosowywać się, pokonywać trudności życia codziennego i podtrzymywać wysoki poziom dostatku, nazywamy korzystnymi dla zdrowia *doświadczeniami życiowymi*.

Do nich należą doświadczenia, które pomagają człowiekowi żyć w zgodzie ze sobą (na przykład umiejętności podniesienia własnej samooceny, kontrolowanie stresu, wytyczenie celu i osiągnięcie sukcesu) również i te, które pomagają porozumieć się z innymi ludźmi (umiejętność samokontroli, godnego zachowania się, skutecznych kontaktów z ludźmi, pracy społecznej, rozwiązywania konfliktów, przeciwstawienia się przemocy itd.)

Większość ludzi zdobywa te doświadczenia na własnym przykładzie, przeważnie „sposobem prób i błędów”. A ty masz możliwość zapoznania się z nimi na lekcjach podstaw zdrowia, czyli o wiele lepiej i skuteczniej przygotować się do bezpiecznego i pełnowartościowego życia.



1\*. Przypomnij sobie i rozszyfruj wzór bezpiecznej działalności życiowej: „Unikać. Zapobiegać. Działać”.

2\*. Przypomnij sobie i rozszyfruj wzór zdrowego sposobu życia: „Chronić. Rozwijać. Odbudowywać”.

### Podsumowanie

Twoje życie tylko się zaczyna, jest ono pełne oczekiwań i planów. Bezpieczeństwo i zdrowie – to bardzo ważne czynniki pomagające spełnić marzenia.

Współczesne pojęcie bezpieczeństwa i zdrowia różni się od tego, które istniało dawniej.

Obecnie ludzie powinni dbać nie tylko o bezpieczeństwo życia, ale również o bezpieczeństwo w swojej działalności życiowej.

Obecnie być zdrowym, to nie znaczy nie być chorym, a oznacza stan pełnego fizycznego, psychologicznego i społecznego dostatku.

Osiągnięcie dostatku w większej mierze zależy od samego człowieka, od jego zachowania i sposobu życia.

Życiowe doświadczenia pomagają ludziom podtrzymywać wysoki poziom sprawności i dostatku nawet w ciężkich sytuacjach życiowych.

*W tym paragrafie:*

- dowiesz się, co to jest ryzyko;
- przeanalizujesz jego rodzaje;
- nauczysz się rozróżniać uzasadnione i nieuzasadnione ryzyko;
- poćwiczysz wyznaczanie poziomu ryzyka w życiu codziennym;
- powtórzysz algorytm postępowania w ekstremalnych sytuacjach.

### Codziennie ryzyko i niebezpieczeństwo

Życie codzienne współczesnego człowieka przeważnie jest bezpieczne i komfortowe. Mieszkamy w domach, które chronią nas przed niepogodą, mamy wszystkie wygody, korzystamy ze sprzętu domowego. Pomaga nam on w sprzątaniu, praniu, przygotowywaniu potraw i daje nam możliwość uczenia się, zajmowania się twórczością, spędzania czasu z przyjaciółmi. Lecz obecnie ryzyko i niebezpieczeństwo są częścią naszego życia codziennego.



Przeanalizuj jeden dzień ze swego życia (na przykład wczorajszy). W tym celu:

1. Napisz, co robiłeś w domu, po drodze do szkoły, w szkole, po lekcjach, na podwórku (na przykład: zmywałem naczynia, suszyłem włosy suszarką, oglądałem telewizję, przechodziłem przez jezdnię, odgrzewałem obiad...).
2. Oznacz te wśród swoich czynności, które mogą być niebezpieczne i zapisz każdą z nich na osobnej kartce.

W wielu przypadkach o niebezpieczeństwie mówią nam nasze emocje: niepokój, trwoga, strach, panika. Lecz, żeby uniknąć niebezpieczeństw, zapobiegać im i prawidłowo zachowywać się w razie ich powstania, nie wystarczy polegać jedynie na swoich uczuciach. Należy nauczyć się świadomie oceniać konsekwencje rozwoju wydarzeń lub swego zachowania.

## Definicja ryzyka

Zagrożenie życia i zdrowia człowieka nazywamy ryzykiem. Ponieważ nasze zdrowie to fizyczny, psychologiczny i społeczny dostatek, rozróżniamy trzy typy ryzyka: fizyczne, psychologiczne i społeczne. W tab. 1 przytoczono przykłady każdego typu ryzyka.

Tabela 1

Typy ryzyka	Czemu zagraża	Przykłady
Fizyczne	Zdrowiu i życiu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chodzenie w mokrym obuwiu</li> <li>• uprawianie niebezpiecznych dyscyplin sportowych</li> <li>• przebieganie przez jezdnię przed jadącym samochodem</li> </ul>
Psychologiczne	Szacunkowi do samego siebie, pewności siebie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przestraszenie się</li> <li>• przeżycie stresu</li> <li>• kłótnia z przyjaciółmi</li> <li>• zrezygnowanie z propozycji</li> <li>• wyjście z propozycją nawiązania znajomości</li> </ul>
Społeczne	Autorytetowi wśród dorosłych, popularności wśród rówieśników, powodzeniu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łamanie regulaminu szkoły</li> <li>• dziwne zachowanie lub agresja</li> <li>• przeciwstawienie się wszystkim w towarzystwie</li> </ul>

Większość niebezpiecznych sytuacji obejmuje kilka typów ryzyka. Na przykład jeżeli w towarzystwie ktoś proponuje ci zapalenie, narażasz się na ryzyko:

- *fizyczne*: zgodzisz się – ryzykujesz, że wpadniesz w nałóg i tym samym zaszкодzisz swemu zdrowiu;
- *psychologiczne*: zgodzisz się – możesz odczuwać winę i strach przed wyjawieniem tego;
- *społeczne*: zgodzisz się – o tym mogą dowiedzieć się twoi rodzice; odmówisz – prawdopodobnie stracisz przyjaciół.

## Uzasadnione i nieuzasadnione ryzyko

Częstokroć ryzyko jest szlachetne, tzw. uzasadnione. Na przykład gdy rezygnujemy z niebezpiecznych propozycji; występujemy przed całą szkołą; stajemy w obronie tego, z kogo drwią koledzy z klasy; pierwsi podchodzimy z propozycją nawiązania znajomości. Takie sytuacje wymagają odwagi. W takich sytuacjach uczysz się pewności siebie i rozwijasz osobowość.



1. Podaj przykłady uzasadnionego ryzyka (uczestniczenie w zawodach, obrona słabszego, ratowanie czyjegoś życia, gaszenie niewielkiego pożaru...).

2. Podaj przykłady nieuzasadnionego ryzyka (zostawianie małych dzieci bez opieki, wypłynięcie na głęboką wodę, zabawa z substancjami wybuchowymi, chodzenie po cienkiej krze, przebieganie przez jezdnię przed jadącym pojazdem...).

Niektóre osoby zdolne są do nierozsądnego ryzykowania: palą, używają alkoholu, narkotyków, zachowują się agresywnie lub zachowują się niezgodnie z prawem. Takie zachowanie określamy jako nieuzasadnione ryzyko.

Zazwyczaj jedno ryzykowne zachowanie pociąga za sobą inne. Dlatego mówi się, iż palenie, używanie alkoholu i narkotyków, przemoc i inne nieodpowiedzialne działania idą w parze ze sobą. Większość kryminalnych przestępstw, wypadków drogowych, utonięć, wypadków w domu i w pracy jest skutkiem używania alkoholu i narkotyków.

## Ocena stopnia ryzyka

Prawie wszystkie sytuacje życiowe są związane z ryzykiem. Jak określić, że sytuacja jest zbyt ryzykowna?

Wyobraź sobie, że ktoś idzie ulicą. Na głowę może mu spaść cegła. Nikt w pełni nie jest ubezpieczony od tego, ale prawdopodobieństwo takiej sytuacji jest znikome. Jednak na budowie prawdopodobieństwo powstania takiej sytuacji jest o wiele większe.

Mówiąc o stopniu ryzyka, mamy na uwadze również powagę konsekwencji. Na przykład w czasie gołoledzi wzrasta prawdopodobieństwo upadku i wypadków drogowych. Lecz ryzyko poważnego uszkodzenia podczas upadku jest znacznie mniejsze, niż podczas wypadku, w którym może ucierpieć wiele osób i samochodów. Właśnie dlatego kierowcom zaleca się pozostawienie swoich samochodów na postojach i poruszanie się pieszo.





1. Połączcie się w grupy po 5–6 osób.
2. W sytuacjach, które zapisaliście na karteczkach podczas wykonywania zadania ze s. 11, oceńcie stopień ryzyka w skali od 1 do 10 (0 punktów – nie ma ryzyka lub jest ono na tyle małe, że można nie zwracać na nie uwagi; 10 punktów – ryzyko jest bardzo wysokie).
3. W których sytuacjach należy poprosić o pomoc dorosłych?

## Ekstremalne i wyjątkowe sytuacje

Wysokim stopniem ryzyka odznaczają się ekstremalne i nadzwyczajne sytuacje.

**Ekstremalne** – są to sytuacje, w których niebezpieczeństwo zagraża pojedynczej osobie lub grupie osób (pożar, wypadek drogowy, zabłądzenie w lesie).

**Wyjątkowe** – są to sytuacje, które zagrażają wielkiej ilości ludzi (w czasie klęski żywiołowej, katastrofy technologicznej lub wojny).

Takie sytuacje mogą wyniknąć w dowolnym miejscu i czasie. W pobliżu jakiejś miejscowości może wydarzyć się wypadek kolejowy, na skutek którego zostaną uszkodzone cysterny i będą wyciekały z nich substancje toksyczne. Człowiek może zabłądzić w lesie, odłączyć się od grupy w czasie wycieczki, zostać ofiarą napadu, ulec wypadkowi w nieznannej miejscowości. Może znaleźć się w obszarze klęski żywiołowej (zamieci, trzęsienia ziemi, huraganu), niespodziewanie zachorować lub zaznać obrażeń z dala od domu.

Ekstremalne i wyjątkowe sytuacje wymagają natychmiastowych działań.



1. Strach – to uczucie, które opanowuje człowieka w ekstremalnej sytuacji. Ważne jest aby pokonać strach, nie pozwolić mu sparaliżować woli i przekształcić się w panikę. Przypomnij sobie sposoby, które pomagają pokonać strach:

- zrób kilka głębokich wdechów i wydechów tak, jakbyś pił powietrze przez rurkę. Wyobraź sobie, jak ono trafia do twoich płuc, skup się na dźwiękach;
- policz do dziesięciu, jeżeli masz czas – do stu;
- przypomnij sobie i powiedz na głos kilka numerów telefonów, wiersz, zaśpiewaj piosenkę.

2. Przytocz przykłady ekstremalnych sytuacji, które mogą wyniknąć w twoim życiu.

3. Poćwicz swoje postępowanie w takich sytuacjach według schematu na rys. 2.



Rys. 2

### Podsumowanie

Ryzyko jest częścią naszego życia. Często trzeba i nawet dobrze jest ryzykować. Pomaga to człowiekowi rozwijać osobowość.

Ważne jest unikanie nieuzasadnionego ryzyka: palenia papierosów, używania alkoholu, łamania zasad ruchu drogowego itp.

Uważnie analizując sytuacje życiowe, nauczysz się oceniać stopień ryzyka i w razie potrzeby zmniejszać go.



### § 3. ŚWIAT DOKOŁA CIEBIE

W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie, co to jest środowisko naturalne;
- nauczysz się rozróżniać środowisko przyrodnicze, technologiczne i społeczne;
- przeanalizujesz pozytywny i negatywny wpływ środowiska społecznego na zdrowie człowieka;
- przypomnisz, w jaki sposób można zapobiec kryminalnym zagrożeniom.

#### Środowisko naturalne

Wszystko, co cię otacza – gleba, powietrze, woda, rośliny, zwierzęta, ludzie i to, co oni stworzyli – nazywamy *środowiskiem naturalnym*. Rozróżniamy przyrodnicze i sztuczne (stworzone przez człowieka) elementy środowiska naturalnego.



Wymieńcie po kolei po jednym przyrodniczym i sztucznym elemencie środowiska naturalnego.



Rys. 3. Które z przedstawionych elementów środowiska naturalnego są przyrodnicze, a które – sztuczne?

#### Środowisko przyrodnicze, technologiczne i społeczne

Jeżeli w środowisku naturalnym przeważają przyrodnicze składniki, nazywamy go *środowiskiem przyrodniczym*. Jest to na przykład las, step lub błoto.

Takie środowisko często się zmienia. Step przekształca się w urodzajny łąk, łąki są osuszane i zabudowywane. W takim przypadku środowisko przyrodnicze zamienia się na *technologiczne*. Oczywiście nie można powiedzieć, że domek leśniczego przekształci las w środowisko technologiczne. Nie ma on istotnego wpływu na środowisko. Inna sprawa, gdy na miejscu lasu zostanie wybudowana dzielnica domków jednorodzinnych. Przekształci ona środowisko przyrodnicze na technologiczne.

Człowiek nie może żyć samotnie. Zawsze otaczają go krewni, przyjaciele, znajomi i nieznajomi. Wspólnie tworzą oni *środowisko społeczne*.



1. Przyjrzyj się rys. 4 (a, b, c). Wymień przedstawione na nich rodzaje środowiska naturalnego. Uzasadnij swoje odpowiedzi.
2. Podaj przykłady środowiska przyrodniczego i technologicznego tam, gdzie mieszkasz – w mieście lub na wsi.



Rys. 4

## Części składowe środowiska społecznego

Spróbuj sobie wyobrazić, że ty – jak w filmie fantastycznym – jesteś ostatnim człowiekiem na Ziemi i, że na całym świecie oprócz ciebie więcej nikogo nie ma. Przymusowa samotność – jest jednym z najtrudniejszych wyzwań dla człowieka. Na szczęście każdy z nas żyje wśród ludzi i twoje środowisko społeczne jest źródłem wielu dóbr.



Połączcie się w grupy i według rys. 5 wymieńcie:

1 grupa: co wam daje rodzina?

2 grupa: czego was uczy szkoła?

3 grupa: po co są potrzebni przyjaciele?

4 grupa: o co dba państwo i lokalna społeczność?

5 grupa: jaką korzyść mamy z mediów – radia, telewizji, Internetu, prasy?



### Organy państwowe:

tworzą ludzie, którzy uchwalają ustawy i są gwarantem poszanowania twoich praw.



### Społeczność lokalna:

ludzie, którzy zapewniają dobrobyt w twoim mieście lub na wsi.



### Rodzina:

członkowie rodziny, którzy dbają o twoje życie i zdrowie.



### Szkoła:

ludzie, którzy cię uczą i uczą się razem z tobą.



### Przyjaciele:

ludzie, z którymi mile spędzasz wolne chwile.



### ŚMP:

te, które informują cię o różnych wydarzeniach na Ukrainie i na świecie.

Rys. 5. Elementy środowiska społecznego

Ogólnie biorąc, środowisko społeczne sprzyja twemu zdrowiu i pomyślności, ale może też stać się źródłem niebezpieczeństw, szczególnie *kryminalnych* (rys. 6).



Rys. 6. Kryminalne niebezpieczeństwa środowiska społecznego





1. Które z przedstawionych na rys. 6 niebezpieczeństw najbardziej zagrażają nastolatkom?

2. Przypomnij zasady bezpiecznego zachowania, których nauczyłeś się wcześniej. Połączcie się w 3 grupy i ułóżcie notatkę:

*1 grupa:* jak należy prawidłowo zachować się, gdy zostajesz sam w domu?

*2 grupa:* jak zachowywać się na podwórku bez obecności dorosłych?

*3 grupa:* w jaki sposób i do kogo należy się zwrócić z prośbą o pomoc w razie potrzeby.



Omów z dorosłymi jak należy chronić własność osobistą:

a) mieszkanie lub domek jednorodzinny (wzmocnić drzwi, wstawić zamki, oczko judasza, kupić psa...);

b) samochód (garaż, system przeciwwłamaniowy...);

c) rower (nie pozostawiać, wykorzystywać specjalny zamek, przechowywać w zamknięciu...).

### Podsumowanie

Wszystko, co cię otacza jest środowiskiem naturalnym. Rozróżniamy trzy rodzaje środowiska naturalnego: przyrodnicze, technologiczne i społeczne.

Środowisko naturalne dostarcza wszystkiego, co jest ci niezbędne. Jednocześnie, jest ono źródłem wielu niebezpieczeństw.

Twoje środowisko społeczne (rodzina, przyjaciele, nauczyciele, telewizja i inne środki masowego przekazu) bezpośrednio lub pośrednio wpływają na twoje zdrowie, zachowanie i sposób życia.

## § 4. PRZYRODA I ZDROWIE

*W tym paragrafie:*

- przeanalizujesz pozytywny wpływ środowiska przyrodniczego na zdrowie i samopoczucie człowieka;
- przypomnisz i uzupełnisz swoją wiedzę o zagrożeniach środowiska przyrodniczego;
- dowiesz się jak pomóc organizmowi w przystosowaniu się do zmian warunków naturalnych;
- nauczysz się ubierania odpowiednio do pogody.

### Środowisko przyrodnicze i zdrowie

Nie możemy wyobrazić sobie życia bez środowiska naturalnego. Ponieważ jest to – powietrze, którym oddychamy; woda, którą pijemy; ziemia, która nas karmi i na której budujemy budynki i która daje nam wiele innych rzeczy niezbędnych do życia.

Czy wiesz, że bez wody człowiek może żyć jedynie kilka dni, a bez jedzenia – kilka tygodni? A ile można przeżyć bez powietrza?



1. Przy pomocy zegarka, który ma wskazówkę sekundnika, wyznacz, jak długo możesz powstrzymać oddech. Ile potrafisz wytrzymać: 30 sekund, 1 minutę, czy jak doświadczony nurek, 2–3 lub nawet 4 minuty? Lecz w każdym przypadku – nie wytrzymasz więcej niż 5 minut.

2. W klasach początkowych uczyliście się sposobów uzdrawiania i hartowania przy pomocy słońca, powietrza i wody. *Przypomnijcie, jakie to były sposoby.*

3. Przyjrzyjcie się rys. 7 (s. 22), gdzie przedstawione są niebezpieczeństwa środowiska przyrodniczego. *Przypomnijcie, które z nich już rozpatrywaliście wcześniej.*

## Poradnik podróżnika

Załóżmy, że masz możliwość spędzenia ferii zimowych w Australii. Tam w tym czasie jest najbardziej gorąca pora roku. Po przyjeździe z zimy do lata, okażesz się w zupełnie odmiennych warunkach klimatycznych.

Zmieni się ciśnienie atmosferyczne, temperatura i wilgotność powietrza, strefa czasowa, skład chemiczny wody i jedzenia. Twój organizm będzie musiał przystosować się do tych zmian. Proces ten nazywa się *aklimatyzacją*.

Im większe są różnice warunków klimatycznych, tym trwalszy i bardziej skomplikowany będzie proces aklimatyzacji. Można uniknąć wielu problemów dobierając odpowiedni ubiór, prawidłowo organizując byt, odżywianie, rozkład dnia oraz ograniczając obciążenia podczas aklimatyzacji na nowym miejscu.

Dowiedz się więcej o tradycjach i zwyczajach ludzi w danej miejscowości. Oni całe tysiąclecia przystosowywali się do swoich warunków klimatycznych.

Na przykład w państwach o gorącym klimacie istnieje tradycja sjesty: w południe, gdy jest najbardziej gorąco, nikt nie wychodzi z domu, zamykane są biura i sklepy. Mieszkańcy tych państw zakładają luźne ubiory i okrycia głowy z naturalnych tkanin, które dobrze chronią przed upałem. Wychodząc z domu, biorą ze sobą butelkę wody lub soku. Tradycyjne potrawy przygotowują przede wszystkim z warzyw i owoców. Wszystko to nazywamy przystosowaniem się do istniejących warunków klimatycznych.

Wyruszając do innego państwa, poznaj jego tradycje, kulturę i religię. Zwyczaj dla nas letni strój (krótkie spodenki, sukienki na ramiączkach, krótkie koszulki) może być źle odebrany, na przykład w krajach muzułmańskich. Natomiast w sukience bądź koszuli z długim rękawem okażesz szacunek do religijnych poglądów mieszkańców danego kraju i unikniesz negatywnych reakcji z ich strony.



1\*. Czy można się spalić, gdy niebo pokryte jest chmurami?

2\*. Kto bardziej cierpi od promieni słonecznych: blondyn z jasną cerą czy śniady brunet?

## Gdy wybierasz się w góry

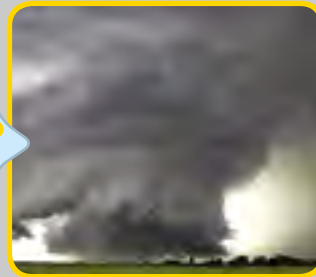
Wybierając się w góry, musisz pamiętać o problemach związanych z wysokogórką aklimatyzacją. W górach jest obniżone ciśnienie atmosferyczne, utrudniony jest oddech, zwiększa się intensywność słonecznego promieniowania, szczególnie ultrafioletowego.

*Aklimatyzacja* – to przystosowanie się organizmu do zmian w otaczającym środowisku.

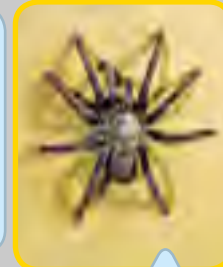


*Gleba.*  
Niebezpieczeństwem dla ludzi są osuwiska i zapadanie się gleby. Niska urodzajność gleby (na przykład na pustyni) powoduje głód w wielu krajach świata.

*Kłęski żywiołowe.*  
Podobnie, jak w dawnych czasach ludziom zagrażają klęski żywiołowe: trzęsienia ziemi, tsunami, huragany, leśne pożary, wybuchy wulkanów.



*Warunki atmosferyczne.* Zdrowiu człowieka zagrażają też niesprzyjające warunki atmosferyczne. Ludzie w podeszłym wieku i ci, którzy mają osłabioną odporność, cierpią z powodu nadwrażliwości meteorologicznej.



*Położenie geograficzne i ukształtowanie terenu.*  
Dla mieszkańców gór niebezpieczeństwem są lawiny śnieżne, na wybrzeżu oceanu – tsunami, w dolinach rzek – powodzie.



*Świat zwierzęcy.*  
Niebezpieczeństwem dla życia i zdrowia człowieka mogą być też dzikie zwierzęta, żmije, owady, które są nosicielami chorób zakaźnych.



*Świat roślinny, grzyby.*  
Niektóre rośliny i grzyby są trujące.

Rys. 7. Niebezpieczeństwa środowiska przyrodniczego



Bez odpowiedniego przygotowania może to wywołać górską chorobę. Jej pierwsze objawy to słabość, zawroty i ból głowy, zaburzenie koordynacji, duszności, przyspieszone tętno. Człowiek robi się nadpobudliwy lub odwrotnie – niepobudliwy (zahamowany), może niespodziewanie stracić przytomność.

Podczas adaptacji do górskich warunków należy dobrze się odżywiać, spożywać dużo witaminy C, dobrze odpoczywać i dawkować fizyczne obciążenia.



Rys. 8. Jakie cechy odzieży, mieszkania, transportu istnieją w różnych warunkach klimatycznych?

## Dobór odzieży w zależności od pory roku i pogody

Wyobraź sobie na chwilę, że trafiłeś na upalną pustynię, gdzie temperatura powietrza sięga  $+50^{\circ}\text{C}$  w cieniu. Już po kilku minutach pobytu na słońcu masz trudności z oddychaniem, ciało pokrywa się kropelkami potu, otwarte części ciała opalają się i sprawiają ból.

A teraz przenieśmy się do lodowej pustyni Antarktyki – jednego z najzimniejszych miejsc naszej planety. Termometr wskazuje  $-65^{\circ}\text{C}$ . Od zimna zapiera dech, marzną policzki, uszy, nogi. Z powietrza, które wydychamy, tworzy się para, która pokrywa twarz szronem.



1. Poprowadźcie w klasie linię, która oznaczałaby wasz stosunek do upałów. Na jednym końcu tej linii ustawią się ci, którym podobają się upały, na drugim zaś ci, którzy ich nie lubią. Reszta wybiera miejsce bliżej do jednego lub do drugiego końca. W taki sam sposób wyznaczcie swój stosunek do chłódów. Chętni mogą wypowiedzieć się, dlaczego wybrali właśnie takie miejsce.

2. Połączcie się w czteroosobowe grupy (lato, jesień, zima, wiosna). Wymieńcie charakterystyczne dla tych pór roku niekorzystne warunki atmosferyczne (ulewy, gołoledź, mgła, zamieć...).

3. Jakie stwarzają one niebezpieczeństwa dla życia i zdrowia człowieka (na przykład w chłodne i deszczowe dni rozprzestrzeniają się wśród ludzi przeziębienia i grypa)?

4. Jaki ubiór i obuwie pomagają zmniejszyć wpływ niesprzyjającej pogody na zdrowie człowieka?

### Podsumowanie

Środowisko przyrodnicze – to niezbędny warunek istnienia człowieka i zachowania jego zdrowia. Jednocześnie jest ono źródłem niebezpieczeństw, w szczególności spowodowanych klimatem i pogodą.

Zmiana strefy klimatycznej wiąże się z przystosowaniem organizmu do nowych warunków. Dlatego należy zapoznać się cechami jej klimatu, ukształtowaniem terenu, lokalnymi tradycjami.

Niekorzystne warunki atmosferyczne przeważnie są sezonowe. Działanie upału, chłodu, wiatru, wilgoci można zmniejszyć, dobierając odpowiedni strój.

W tym paragrafie:

- zrozumiesz, jak zmieniło się technologiczne środowisko człowieka w ciągu stulecia;
- zbadasz pozytywne i negatywne skutki postępu technicznego;
- dowiesz się o niektórych ekologicznych problemach środowiska.

Przypomnij sobie zakątek przyrody – malownicze miejsce, gdzie kiedyś byłeś czy widziałeś w telewizji lub czytałeś o nim w książce. Spróbuj określić, co sprawia, że jest ono wyjątkowe. Opisz, jak ono wygląda, jego dźwięki i zapachy. Również uczucia, które ono u Ciebie wywołuje, gdy tam trafiasz lub wyobrażasz je sobie.



1. Utwórzcie 5–6 osobowe grupy i krótko opiszcie sobie nawzajem to, co powstało w waszej wyobraźni.
2. Pomyśl, co może zepsuć urodę i spokój tych pięknych zakątków (kłeska żywiołowa, zanieczyszczenie odpadami, wyrąb lasu...).
3. Rozdzielcie te czynniki na te, które człowiek może kontrolować i te, które nie zależą od niego.



Rys. 9

## Postęp techniczny i zdrowie człowieka

W odróżnieniu od innych istot żywych człowiekowi niezupełnie wystarcza to, co może mu dać przyroda. Człowiek zawsze starał się sprawić, by jego życie było bardziej wygodne, komfortowe, tworząc swoje technologiczne środowisko. Lecz prawie wszystkie ludzkie wynalazki mają negatywną stronę. Można to łatwo udowodnić.



1. Połączcie się w grupy i nazwijcie zalety osiągnięć postępu technicznego:

*Grupa 1:* transportu;

*Grupa 2:* mieszkania;

*Grupa 3:* komunikacji;

*Grupa 4:* sprzętu technicznego.

2. W każdej grupie określcie niebezpieczeństwa związane z tymi osiągnięciami (rys. 10 na s. 28).
3. Wymieńcie osiągnięcia postępu technicznego, które pomagają ratować ludzkie życie i zdrowie.
4. Przypomnijcie korzyści i wady komputera, Internetu.
5. Uzgodnijcie „plusy” i „minusy” domowego sprzętu technicznego (na przykład lodówki) dla człowieka i środowiska.

## Rozwój technologii

Dawniej technologie rozwijały się bardzo powoli. Na przykład od chwili, gdy wynaleziono koło, ludzie wiele wieków posługiwali się wozami.

W XX wieku postęp techniczny stał się gwałtowny. Nie minęło sto lat od chwili, gdy powstał pierwszy powóz (samochód), jak człowiek poleciał do kosmosu i wylądował na Księżycu.



- 1\*. Przeanalizuj rozwój technologii w XX i XXI stuleciu. W tym celu:

a) zapytaj znajomych, dziadka lub babcię o technikę (samochody, sprzęt techniczny, komunikacje), która była w czasy ich dzieciństwa;

b) porównaj współczesne technologie z tymi, o których oni ci opowiedzieli, napisz o tym lub narysuj.



## Ekologiczne problemy środowiska

Często słyszysz słowa „ekologia”, „ekologiczna sytuacja”, „ekologiczne problemy”. Z czym to się tobie kojarzy?

*Ekologia* początkowo była odgałęzieniem biologii, która badała związek organizmów żywych i środowiska przyrodniczego. Obecnie tym terminem określamy naukę o wzajemnym oddziaływaniu człowieka i środowiska oraz o zasadach racjonalnego wykorzystywania przyrody.

Wpływ człowieka na środowisko przyrodnicze jest coraz bardziej odczuwalny. Można już go porównać z innymi globalnymi siłami przyrody. Na przykład ludzkość co roku wydobywa w głębi ziemi więcej niż 5 km<sup>3</sup> kopalin użytecznych. Jest to tylko trzykrotnie mniej, niż niosą do oceanu wszystkie rzeki planety.

*Czy wiesz, że...*

Jedno z najpiękniejszych miast Ameryki – Los Angeles – leży na nizinie z trzech stron otoczonej górami. Tu przeważa ciepła, słoneczna i bezwietrzna pogoda. Dziesiątki tysięcy samochodów codziennie wyrzuca w powietrze ponad tysiąc ton substancji toksycznych.

W mieście często tworzy się smog, który jest żrący dla oczu. Ta mgła ma szaro-żółty kolor i została nazwana – los-angeleski smog.

W lecie 1954 roku, kiedy to trująca mgła wisiała nad miastem więcej niż trzy tygodnie, zginęło ponad 300 osób, tysiące – zachorowały.

Uczeni uważają, że w ciągu ostatniego stulecia niekontrolowane wyrzuty do atmosfery odpadów, powstających przy spalaniu węgla, benzyny, gazu spowodowały ocieplenie naszej planety (efekt cieplarniany). Na skutek tego stepy zamieniają się w pustynie, topią się lodowce na biegunach, podnosi się poziom Oceanu światowego, zatapiane są niziny i powstaje wiele innych klęsk żywiołowych.



Radzimy obejrzeć film „Pojutrze” (reżyseria Roland Emmerich, wytwórnia 20th Century Fox, 2004 r., USA). Przedstawiony jest tu jeden z możliwych scenariuszy katastrofy na skutek efektu cieplarnianego.



Omów z dorosłymi jak może każdy człowiek i każda rodzina oszczędzać zasoby naturalne. Napisz o tym notatkę, zilustruj ją rysunkami.



*Niebezpieczeństwo na drogach i w transporcie.*

Wzrastająca ilość samochodów na drogach corocznie powoduje zwiększenie ilości wypadków samochodowych.

*Požary.*

Najczęściej przyczyną pożarów w mieszkaniach są sami ludzie – ich nieostrożne korzystanie z ognia i przyrządów elektrycznych.



*Porażenie prądem elektrycznym.*

Łamiąc zasady korzystania z przyrządów elektrycznych narażamy się na porażenie prądem.

*Chemiczne oparzenia, zatrucia.*

Jeżeli nieprawidłowo wykorzystujemy leki i środki czystości, mogą one stanowić wielkie zagrożenie życia i zdrowia człowieka.



*Wypadki w przedsiębiorstwach przemysłowych.* Stanowią zagrożenie dla życia i zdrowia pracowników i mieszkańców pobliskiego otoczenia, mogą też doprowadzić do zatrucia otaczającego środowiska.

Rys. 10. Niebezpieczeństwa technologicznego środowiska



Przeczytajcie informacje na rys. 11. Omówcie swoje działania dla ochrony środowiska w swojej miejscowości.

### Jak się sprząta po sezonie urlopowym

Zanieczyszczone tereny w strefie letniskowej w pobliżu m. Sewastopola oczyszczane są przy pomocy specjalnych urządzeń.

Do prac na trudno dostępnych odcinkach zgłaszają się entuzjaści i wolontariusze wśród uczniów, studentów i turystów.

Takie drużyny turystów sprzątnęły wybrzeże w okolicach przylądka Aja. Zatoka Omega została sprzątnięta przez uczniów szkoły nr 32 i gimnazjum nr 2 z Sewastopola.

Uczniowie z Balaklawy doglądają wybrzeże przyległej zatoki.

Zebrane śmieci wywożą na przeróbkę lub zniszczenie. Przerabia się wyroby z czarnych i kolorowych metali, tkaniny, papier.

W wielu dzielnicach miasta ustawione są specjalne pojemniki na plastikowe butelki i opakowania, ponieważ plastik jest cennym surowcem do produkcji różnorodnych przedmiotów gospodarstwa domowego i materiałów izolacyjnych.

*G. Bereźniak*

Rys. 11

### Podsumowanie

Postęp techniczny sprawia, że życie człowieka jest bardziej komfortowe, sprzyja jego wydłużeniu i jakości.

Zwalnia człowieka od ciężkiej i monotonnej pracy fizycznej, daje możliwość intelektualnego i duchowego rozwoju, pozwala utrzymywać wysoki poziom dobrobytu.

Jednocześnie postęp techniczny powoduje nowe niebezpieczeństwa zarówno dla poszczególnych osób, jak i dla całej ludzkości. Wpływ człowieka na atmosferę Ziemi może mieć nieprzewidziane skutki.

## ROZDZIAŁ 2

# FIZYCZNY ASPEKT ZDROWIA





## § 6. ŻYWNOSĆ I ZDROWIE

W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie, dlaczego ludzie odczuwają potrzebę odżywiania się;
- dowiesz się o podstawowych substancjach odżywczych;
- zbadasz, jakie produkty spożywcze są korzystne dla zdrowia;
- zapoznasz się z osobliwościami odżywiania się nastolatków.

## Odżywianie się i zdrowie

Potrzeby, które musi człowiek zaspokoić w pierwszej kolejności – to potrzeba picia i jedzenia. To, co spożywamy, wpływa na naszą kondycję fizyczną, emocjonalną, intelektualną i nawet społeczną.



1. Wymień, z jakich powodów człowiek powinien jeść (żeby zaspokoić głód, dla normalnego rozwoju, żeby otrzymać zadowolenie, wzrost energii, w celach towarzyskich, aby ogrzać się, wyleczyć się...).

2. Utwórzcie 3 grupy. Opowiedzcie o swoich fizycznych odczuciach, emocjach, zdolności do uczenia się lub wykonywania innej pracy, kiedy jesteście:

1 grupa: okropnie głodni;

2 grupa: zjedliście za dużo;

3 grupa: zjedliście smacznie i w miarę.

Prawidłowe odżywianie się wpływa na zdrowie każdego człowieka i całych narodów. Nawet w dzisiejszych czasach w niektórych afrykańskich państwach ludzie umierają z głodu.

I odwrotnie, mieszkańcy rozwiniętych państw coraz częściej cierpią z powodu tzw. „chorób cywilizacyjnych”, związanych z nieprawidłowym odżywianiem się i nadwagą.

Organizm człowieka w 75% składa się z wody i stale ją wydala. Dlatego, żeby uzupełniać zapasy wody należy codziennie wypijać 6–8 szklanek płynu. Żeby żyć, poruszać się, rosnąć i rozwijać się, ludziom są niezbędne substancje odżywcze – węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy i substancje mineralne.

- Węglowodany dostarczają organizmowi energię.
- Białka (proteiny) są budulcem komórki.
- Tłuszcze tworzą w organizmie zapasy, które w razie potrzeby są wykorzystywane jako dodatkowe źródło energii.
- Witaminy i substancje mineralne są niezbędne dla normalnego funkcjonowania organizmu.



1. Rozdzielcie się na 5 grup (węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy i substancje mineralne).
2. Przy pomocy tab. 2 i 3 (s. 34–35) narysujcie plakaty o tych substancjach odżywczych i zaprezentujcie je przed klasą.

## Wartość i kaloryczność produktów spożywczych

Ważną charakterystyką żywności jest jej spożywcza i energetyczna wartość. *Spożywcza wartość (pożywność)* – to zawartość białek, tłuszczu, węglowodanów, witamin i substancji mineralnych w 100 g produktu. Ludziom niezbędne jest zrównoważone odżywianie, które dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych substancji odżywczych.

*Wartość energetyczna (kaloryczność)* – wartość, która wskazuje na energetyczne właściwości produktów żywnościowych. Jej miarą są kalorie (cal) lub kilokalorie (kcal). Niektóre produkty spożywcze, na przykład cukier, są bardzo kaloryczne i mają niską wartość odżywczą. Inne zaś odwrotnie – są niskokaloryczne, lecz mają wysoką wartość odżywczą. To są, na przykład warzywa, owoce, owoce morza.

Jeżeli organizm człowieka otrzymuje niedostateczną ilość kalorii, zaczyna tracić (obniżyć) wagę. I odwrotnie, wysokokaloryczne odżywianie się prowadzi do nadwagi i otyłości. Dlatego niezbędne jest spożywanie takiej ilości kalorii, jakiej się zużywa.

## Kaloryczność

1 g tłuszczu zawiera – 9 kcal

1 g białek – 4 kcal

1 g węglowodanów – 4 kcal

Tabela 2

	Znaczenie dla organizmu	Źródło dostarczania	
		pożyteczne dla organizmu	dotatkowe
<b>Węglowodany</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Węglowodany wywołują uczucie sytości na dłuższy czas (chleb, ziemniaki)</li> <li>2. Niektóre z nich pomagają szybko zaspokoić głód i pokonać zmęczenie (owoce, miód, cukier)</li> <li>3. Sprzyjają normalizacji procesu trawienia</li> </ol>		
<b>Białka</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Białka – podstawowy budulec organizmu</li> <li>2. Białka krwi przenoszą substancje odżywcze</li> <li>3. Niektóre białka (fermenty i hormony) regulują przemianę materii i inne procesy w organizmie</li> </ol>		
<b>Tłuszcze</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tłuszcze – największe źródło energii dla organizmu</li> <li>2. Chronią narządy wewnętrzne od ochłodzenia</li> <li>3. Są ważne dla wchłaniania niektórych witamin</li> <li>4. Polepszają smak niektórych produktów żywnościowych</li> <li>5. Tworzą w organizmie zapasy, które są wykorzystywane w czasie głodówki</li> </ol>		

Tabela 3

	Nazwa	Znaczenie dla organizmu	Źródło dostarczania
<b>WITAMINY</b>	<b>A</b>	Niezbędna jest dla zdrowej cery, włosów, błony śluzowej, normalizuje wzrok (szczególnie widzenie w nocy)	Śmietana, masło, wątroba, jajka, tłusta ryba, marchew, pomidory, wiśnie, truskawki, pomarańcze
	<b>D</b>	Niezbędna jest dla prawidłowego wzrostu i utrzymywania zdrowego kośćca	Tłusta ryba, jajka, ser; wytwarza się w organizmie pod wpływem promieni słonecznych
	<b>E</b>	Niweluje działanie szkodliwych dla zdrowia czynników środowiska zewnętrznego	Orzechy, pestki słonecznika, kiełki pszenicy, olej
	<b>C</b>	Sprzyja wzrostowi, wzmacnia odporność organizmu	Czarna porzeczka, papryka, pomarańcze, cytryny, kapusta, owoce dzikiej róży
	<b>Witaminy grupy B</b>	Pomagają uwalniać energię ze wszystkich produktów spożywczych, które zawierają kalorie	Pełnoziarniste zboża, mleko, ryba, orzechy, mięso, bób, owoce morza
<b>SUBSTANCJE MINERALNE</b>	<b>Wapń</b>	Niezbędny jest dla kształtowania kośćca i uzębienia	Mleko, żółty ser i twaróg, produkty z soi, konserwy rybne z ośmi
	<b>Potas i sól</b>	Potas sprzyja wydalaniu wody z organizmu, a sól odwrotnie – zatrzymuje ją	Morele świeże i suszone, kabaczki, ziemniaki, kalarepa, bób, pomidory, banany Pieczywo, czosnek, kiszzone warzywa, sól kuchenna, konserwy, wędzonki
	<b>Żelazo</b>	Ogrywa ważną rolę podczas tworzenia się krwi	Wątroba i nerki, chleb z otrębami, fasola, soja, morele świeże i suszone, pieczone jabłka, czerwone mięso
	<b>Jodyna</b>	Sprzyja rozwojowi zdolności umysłowych, reguluje funkcję tarczycy	Sól kuchenna jodowana, owoce morza

## Szczegóły odżywiania się nastolatków

W czasie dojrzewania możesz mieć szczególny apetyt. Nieraz rodzice żartują: „Nasze dziecko niedługo i nas zje”. Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ w ciągu roku rośniesz nawet o 8–10 cm, a twój organizm potrzebuje coraz więcej żywności. Więc od tego, na ile twoje menu jest kaloryczne, a co najważniejsze – pożywne, przede wszystkim zależy twoje samopoczucie i wygląd zewnętrzny.

Na przykład fascynacja hamburgerami, chipsami, coca-colą lub słodkimi napojami mogą doprowadzić do nadwagi, pojawienia się trądziku, łupieżu i wielu innych problemów. Nie myśl, że to błahostki. W niektórych państwach właśnie przez masową fascynację takim jedzeniem i napojami, nadwaga nastolatków stała się problemem narodowym, stanowiącym zagrożenie dla zdrowia przyszłych pokoleń. Dlatego w New Yorku (USA) od 2003 roku taka żywność została usunięta ze wszystkich szkolnych bufetów. Obecnie taki zakaz obowiązuje również i w szkołach Ukrainy.

Sposób odżywiania się zależy również od trybu życia. Ci, którzy wolny czas spędzają na czytaniu, zajęciach muzycznych lub plastycznych, zużywają mniej energii i potrzebują mniej jedzenia niż ci, którzy preferują aktywny odpoczynek – sport, tańce lub gry ruchowe. Uprawiając sport należy pamiętać, iż trzeba wypijać dziennie więcej wody niż zwykle.

### Podsumowanie

Dobry stan fizyczny, psychologiczny i społeczny dostatek człowieka zależy od tego, jak się odżywa.

Dlatego, żeby rosnąć, rozwijać się, dobrze się uczyć i czuć się zdrowo, potrzebujesz produktów żywnościowych, które dostarczą twemu organizmowi węglowodanów, białek, tłuszczu, witamin i substancji mineralnych.

Uprawianie sportu, treningi i inne obciążenia fizyczne wymagają większej kaloryczności diety i spożywania większej ilości wody.

## § 7. DIETA ŻYWNOŚCIOWA

W tym paragrafie:

- dowiesz się, co ma wpływ na kształtowanie nawyków żywieniowych;
- zapoznasz się z zasadami racjonalnego żywienia;
- będziesz wyznaczać kaloryczność swojej diety;
- poćwiczysz zestawianie potraw, gdy jesz obiad poza domem.

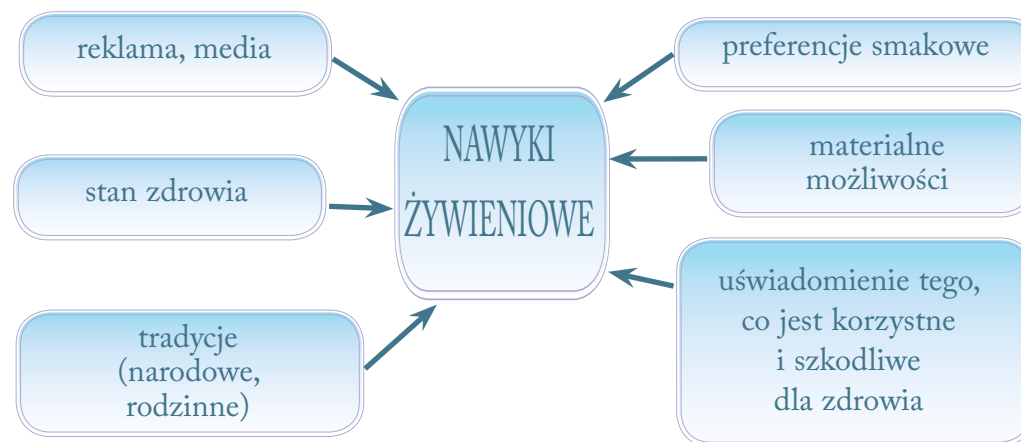
### Nawyki żywieniowe

Ludzie mają różne żywieniowe nawyki i preferencje smakowe. Jedni lubią domowe jedzenie, inni wolą zjeść w restauracji. Jedni preferują zdrową żywność, inni chętniej spożywają rozreklamowaną żywność lub tą, która ma kolorowe opakowanie.



1. Po kolei wymieńcie jedno danie, które się wam podoba i jedno, które się nie podoba. Jak uważacie: czy zawsze wszystko, co się podoba jest zdrowe?

2. Przyzwyczajenia do pewnych produktów żywnościowych kształtuje się od dzieciństwa. Przy pomocy rys. 12 wymieńcie czynniki, które najbardziej wpłynęły na kształtowanie waszych nawyków żywieniowych.



Rys. 12. Czynniki, które wpływają na kształtowanie nawyków żywieniowych



## Racjonalne żywienie

Ten, kto dba o swoje zdrowie, powinien stosować trzy zasady racjonalnego żywienia: umiar, różnorodność, zrównoważenie.

- *Umiar* – wymaga, by kaloryczność diety nie przewyższała energetycznych zapotrzebowań organizmu.
- *Różnorodność* – przewiduje spożywanie produktów żywnościowych ze wszystkich podstawowych grup (chleb i kasze; owoce i warzywa; mięso i nabiał, słodczyce).
- *Zrównoważenie* – oznacza prawidłowy stosunek tych grup produktów.

Żeby określić, ile i czego potrzebujesz codziennie spożywać, można posłużyć się tzw. piramidą żywieniową (rys. 13). Tu jest pokazane, z ilu porcji różnych produktów powinna składać się dzienna dieta nastolatka. Produktów, które znajdują się w najszerszej części piramidy należy spożywać więcej, z węższej zaś jej części – mniej. Porcje produktów są przedstawione w tab. 4.



Rys. 13. Dzienna norma spożywania produktów żywnościowych zgodnie z piramidą żywieniową

Tabela 4

Porcje produktów żywnościowych	Przykłady porcji
<p><b>Pieczywo i kasze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kawałek chleba</li> <li>• 0,5 filiżanki gotowanego makaronu lub kaszy</li> <li>• 30 g płatków owsianych, żytnich lub jęczmiennych</li> <li>• połowa bułeczki (rogala lub obwarzanka)</li> </ul>	
<p><b>Warzywa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talerz surowych lub gotowanych, pieczonych, duszonych warzyw</li> <li>• talerz surowych warzyw liściastych (na przykład kapusta)</li> <li>• szklanka soku jarzynowego (pomidorowy, marchewkowy)</li> </ul>	
<p><b>Owoce:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jedno jabłko, gruszka, pomarańcza lub średni banan</li> <li>• 0,5 szklanki przecieru owocowego lub owocowego deseru</li> <li>• 0,5 szklanki soku owocowego</li> </ul>	
<p><b>Nabiał:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka mleka</li> <li>• 1 szklanka kefiru, jogurtu lub zsiadłego mleka</li> <li>• 40–60 g żółtego sera</li> <li>• 100–150 g twarogu</li> </ul>	
<p><b>Mięso, ryba, jajka, bób i orzechy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2–3 kawałeczki odtłuszczonego mięsa, drobiu, ryby</li> <li>• 1 kotlet lub parówka</li> <li>• 1 jajko</li> </ul>	



## Jak prawidłowo jeść obiad poza domem

Jeżeli zdarza się tak nie więcej niż jeden raz w tygodniu, to nie zaszkodzi twemu zdrowiu pod warunkiem, że będziesz spożywał świeże produkty. Jeżeli to będzie się powtarzało częściej, ważne jest, by nauczyć się prawidłowo dobrać potrawy.



Przy pomocy schematu, ułóż porady dla tych, którzy często jedzą obiad poza domem.

Masz możliwość jeść obiad w szkolnej stołówce?

tak

Obiad w szkolnej stołówce będzie pełnowartościowy jeżeli weźmiesz sobie maksimum świeżych warzyw i owoców, kilka kawałeczków ciemnego lub mieszanego chleba, jedno-dwa gorące dania z gotowanych lub duszonych warzyw, mięsa, ryby, makaronu. Na deser wypijesz sok lub kompot z suszu.

nie

Zwykle twój obiad – to kanapki lub drożdżówki, które zabierasz z domu?

tak

W pierwszej kolejności wybieraj kanapki z serem, koniecznie uzupełnij je świeżymi warzywami i owocami, sokiem, mlekiem lub kefirem. Na kolację postaraj się nie wyrównać swojego żywienia odpowiednio do piramidy spożywczej.

nie

Jesz obiad w fast foodach?

tak

Kaloryczność:  
hamburger – 400–600 kcal  
frytki (duża porcja) – 450 kcal  
koktajl mleczny (mały) – 360 kcal

Większość takich zakładów ma ograniczony wybór zdrowych dań. Hamburgery, cheeseburgery, drożdżówki, koktajle zawierają za dużo tłuszczu, soli lub cukru. (rys. 14).

Jeżeli nie masz innych możliwości, podczas kolacji postaraj się wyrównać swoją dietę dzienną warzywami, owocami i nabiałem.



Rys. 14

## Wyznaczanie kaloryczności diety żywnościowej

W twoim wieku jedynie do podtrzymania funkcji oddychania i innych funkcji organizmu dziewczynkom na dobę niezbędne jest nie mniej niż 1310 kcal, a chłopcom – nie mniej niż 1440 kcal. Nieznaczna aktywność zwiększa tę normę mniej więcej o 1000 kcal, intensywne uprawianie sportu może zwiększyć ją o 1,5–2 razy.

Nastolatek, który uprawia koszykówkę, w trakcie zwykłego dnia zużywa około 2500 kcal, a gdy ma trening – do 4000 kcal. Zużyta energię można szybko uzupełnić jedzeniem.



1. Wykorzystując piramidę żywnościową i tab. 4 (s. 38–39) ułóż swoją dietę na te dni, w których nie ćwiczysz.

2. Przy pomocy tab. 5 dodaj do tej diety potrawy, które zwiększą kaloryczność w te dni, kiedy ćwiczysz czy pracujesz fizycznie.

Tabela 5

### Rodzaje aktywności

- spacer 60 min
- bieg 20 min
- aerobic 40 min

250 kcal

### Porcje produktów, które mają odpowiednią kaloryczność

- porcja barszczu
- smażone ziemniaki, 70 g
- czekoladowe ciasteczko
- bułeczka z masłem

- spacer 25 min
- bieg 8 min
- aerobic 15 min

100 kcal

- jeden naleśnik
- zefir, 2 szt.
- obwarzanek (herbatnik), 30 g

### Podsumowanie

Większość zwyczajów żywieniowych człowiek nabywa w dzieciństwie. Dlatego ważne jest, by nauczyć się prawidłowo odżywiać.

Zasady prawidłowego odżywiania się – umiar, różnorodność, zrównoważenie.

Piramida żywieniowa pomaga w wyznaczaniu ilości i różnorodności spożywanych dziennie produktów spożywczych.

Kaloryczność diety powinna odpowiadać zużyciu energii przez twój organizm.

## § 8. PROBLEMY NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

*W tym paragrafie:*

- dowiesz się o tym, co to jest cukrzyca;
- zapoznasz się z problemem deficytu jodowego;
- nauczysz się wybierać artykuły spożywcze i działać w przypadku niebezpieczeństwa zatrucia.



1. Przytocz przykłady nieprawidłowego odżywiania się (przejadanie, fascynacja hamburgerami, ciasteczkami, spożywanie przeterminowanych produktów...).

2. Pomyśl, do czego może doprowadzić nieprawidłowe odżywianie się (nadwaga, zatrucia...).

### Problem cukrzycy

Cukrzyca – to jedna z trzech (dwie inne to miażdżyca i rak) chorób, które najczęściej prowadzą do niepełnosprawności i śmierci. W tłumaczeniu z greckiego „diabet” oznacza „wyciekanie”, czyli „cukrzyca” tłumaczy się jak „wyciekanie cukru”.

Trzustka zdrowego człowieka produkuje hormon – insulinę, który dostarcza rozpuszczoną we krwi glukozę do komórek. Przy cukrzycy glukoza nie może wchłaniać się do komórek i pozostaje we krwi, a następnie zostaje wydalona z organizmu.

Istnieją dwie odmiany cukrzycy. Cukrzyca I typu wiąże się z brakiem insuliny: trzustka mało jej produkuje albo wcale nie produkuje. Przy cukrzycy II typu insulina jest produkowana przez trzustkę w dostatecznej ilości, nieraz nawet przewyższa normę, lecz komórki nie przyjmują jej i ona przestaje być „przewodnikiem” glukozy.

Bardziej rozpowszechniony jest II typ cukrzycy, szczególnie w krajach rozwiniętych. Główną przyczyną powstania tej choroby jest nieracjonalne żywienie, siedzący tryb życia, otyłość. Dla profilaktyki cukrzycy należy stale kontrolować wagę ciała, prawidłowo się odżywiać, być fizycznie aktywnym i prowadzić zdrowy tryb życia.

### Problem deficytu jodowego

Jod – to mikroelement, niezbędny do prawidłowego fizycznego i psychicznego rozwoju oraz zdolności do pracy człowieka. Deficyt jodu w organizmie człowieka prowadzi do wielu zaburzeń: tworzenie się wola (choroba tarczycy), zaburzenia przemiany materii, utraty słuchu, wstrzymania fizycznego i umysłowego rozwoju.

W lżejszych przypadkach deficyt jodu prowadzi do apatii, zmniejszenia umysłowej aktywności, pamięci, zdolności do koncentracji. Dlatego deficyt jodowy jest narodowym problemem, rozwiązanie którego pomoże zachować intelekt nacji.

Na Ukrainie istnieje naturalny deficyt jodu. Żeby zapobiec problemom, które wiążą się z deficytem jodowym, należy więcej spożywać owoców morza – ryby, kapustę morską, krewetki, małże, kalmary.

Najlepszy zaś wybór – to jodowana sól. Przy tym nie trzeba zwiększać ilości spożywanej soli. Należy jedynie trzymać się kilku zasad.

*Jak kupować?* Jodowana sól ma ograniczony termin ważności – nie więcej niż 6 miesięcy. Dlatego należy kupować sól w niewielkich opakowaniach, żeby wykorzystać ją przed zakończeniem terminu ważności. Należy też sprawdzić szczelność i suchość opakowania.

*Jak przechowywać?* Jodowaną sól należy przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach, w suchym i ciemnym miejscu. Naruszenie tych zasad prowadzi do wyparowania cząsteczek jodu.

*Jak zużywać?* W wysokich temperaturach jod szybko wyparowuje. Dlatego należy dodawać sól do potraw bezpośrednio przed podaniem do stołu.

#### Produkty, w skład których wchodzi jod

- morska ryba
- kapusta morską
- krewetki
- kalmary
- małże
- inne owoce morza

Sól jodowana – to najlepszy wybór.

### Co może doprowadzić do zatrucia

Jakość artykułów spożywczych w każdym państwie jest sprawdzana przez specjalne służby. W sklepach, na targach lub w odpowiednio przystosowanych do handlu miejscach produkty mają odpowiednie certyfikaty jakości. Na tzw. dzikich targach produkty nie są kontrolowane, dlatego kupowanie ich w takich miejscach wiąże się z ryzykiem.

W jakich okolicznościach produkty mogą spowodować zatrucie?

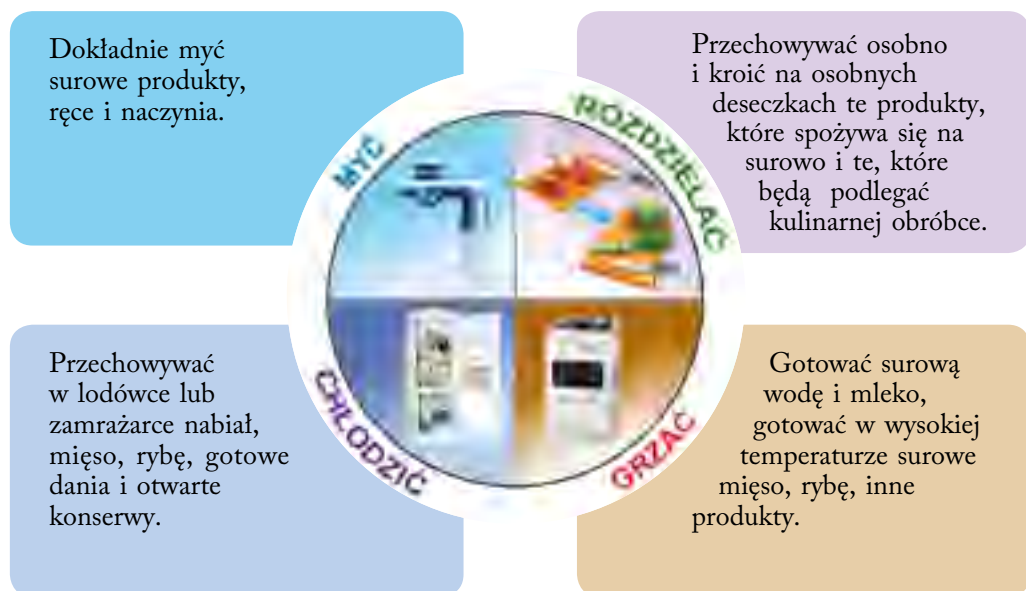
Najczęściej to się zdarza, gdy spożywamy:

- przeterminowane produkty;
- produkty, które były nieprawidłowo przechowywane lub przetwarzane;
- produkty kupione na tzw. dzikich targach;
- produkty, które mają uszkodzone opakowanie, widoczna jest zgnilizna lub pleśń;
- trujące grzyby, jagody;
- konserwy ze wzdętym wieczkiem lub mętną zawartością;
- napoje alkoholowe.

Najcięższe zatrucia spowodowane są grzybami. Śmiertelnie niebezpieczne mogą być stare grzyby i grzyby, które zmieniły swoje właściwości i stały się trujące. Takich, z powodu zanieczyszczenia otaczającego środowiska, staje się coraz więcej w naszych lasach. Nawet najlepsze grzyby nie są niezastąpionym artykułem spożywczym. Dlatego lekarze ostrzegają: „Grzyby – to nie jest jedzenie dla dzieci!”

### Zasady przetwarzania i przechowywania żywności

Czy wiesz, że można zachorować, spożywając produkty wysokiej jakości, jeżeli nieprawidłowo je przetwarzamy lub przechowujemy? Choroby są wywoływane przez chorobotwórcze mikroorganizmy. Zapamiętaj cztery czynności, które pomogą ci uniknąć zanieczyszczenia żywności przez zarazki: myć, rozdzielać, chłodzić i grzać (rys. 15).



Rys. 15

### O czym informuje nas opakowanie

Uczeń szóstej klasy, Mietek, znalazł na parapecie w ubikacji kolorowe opakowanie i wziął je. Na przerwie poczęstował kolegów kolorowymi kulkami, które były w tym opakowaniu i poczęstował się sam. Niektórzy zdążyli połknąć je wcześniej, niż zorientowali się, że to nie są cukierki. Był to środek do czyszczenia kanalizacji – „Kret”. Ci, którzy się poczęstowali, doznali poparzenia przełyku i żołądka.

Na pewno i ty niejednokrotnie widziałeś produkty w opakowaniach: cukierki, ciastka, lody. Co należy uczynić przed kupnem lub spróbowaniem takiego produktu? Należy uważnie obejrzeć opakowanie i wyszukać na nim całą niezbędną informację. (rys. 16).

Brak jakiegokolwiek obowiązkowej informacji świadczy o tym, że produkt ten jest podróbą lub jest złej jakości. Spożywanie go jest niebezpieczne i może spowodować zatrucie.



- ◀ **Nazwa produktu.**
- ◀ **Nazwa i adres producenta.**
- ◀ **Skład produktu.** Zwróć uwagę na listę składników. Możliwie, że w tym produkcie są sztuczne barwniki lub aromatyzatory. Takiego produktu nie warto spożywać codziennie.
- ◀ **Spożywcza i energetyczna wartość.**
- ◀ **Warunki przechowywania:** przy jakiej temperaturze i wilgotności powietrza należy przechowywać ten produkt.
- ◀ **Termin ważności.** Na opakowaniu zaznacza się termin realizacji lub datę produkcji i termin ważności produktu.
- ◀ **Masa (objętość) produktu.** Masa netto – to jest waga bez opakowania, masa brutto – z opakowaniem.
- ◀ **Kod kreskowy.** Ta kombinacja kreseczek i cyfr umożliwia nam dokładne wyznaczenie państwa-producenta po zakodowanych pierwszych cyfrach. Kod Ukrainy – 482.

Rys. 16. Konieczne wiadomości, które umieszcza się na opakowaniach produktów żywnościowych



## Działania w czasie zatrucia

Nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, nagłe osłabienie, zawroty głowy, podwyższona temperatura zjawiają się po 1 – 4 godzinach od momentu spożycia zepsutych artykułów spożywczych i mogą być oznaką zatrucia.



Przy pomocy testu krzyżowego naucz się prawidłowo udzielać pierwszej pomocy przy zatruciach.

1. Jeżeli po jedzeniu komuś zrobiło się źle, zadzwonisz po karetkę pogotowia (4), czy będziesz czekać, że samo przejdzie (5)?
2. Zanim przyjedzie pogotowie ratunkowe, spróbujesz zrobić płukanie żołądka (6), czy będziesz czekać, aż przyjadą lekarze (7)?
3. Ostrzeżesz o zatruciu wszystkie osoby, które spożywały te same artykuły spożywcze (8), czy będziesz uważał, że tego nie trzeba robić (9)?
4. Prawidłowo. Wśród różnego rodzaju zatruczeń zdarzają się też takie, które mogą zagrażać życiu człowieka. Ciężko jest je leczyć. Dlatego takim chorym można udzielić pomocy tylko w szpitalu (2).
5. Zatrucie artykułami spożywczymi, szczególnie grzybami, może być śmiertelnie niebezpieczne. Dlatego zwlekanie jest niedopuszczalne (1).
6. Należy podać choremu do wypicia 5–6 szklanek przegotowanej wody lub blado-różowego roztworu nadmanganianu potasu i spowodować wymioty. Słona woda, niesłodzona herbata zapobiega odwodnieniu organizmu po płukaniu żołądka (3).
7. Jeżeli nie podejmiemy żadnych działań, trucizna z łatwością będzie wchłaniała się do krwi i stan chorego pogorszy się (2).
8. U niektórych osób objawy zatrucia mogą być widoczne po jakimś czasie. Dlatego wszyscy, którzy próbowali podejrzanego dania, powinni podjąć działania zapobiegawcze (10).
9. W zależności od właściwości organizmu i właściwości potraw, trucizna może być wchłaniana do krwi powoli. Dlatego profilaktycznie wszyscy, którzy spożywali danie, które spowodowało zatrucie, powinni podjąć działania profilaktyczne (3).
10. Zuch! Zakończyłeś test. Jeżeli nie udało ci się go ukończyć, powtórz test krzyżowy jeszcze raz.



1. Dlaczego podejrzewając zatrucie, należy zwrócić się do lekarza albo zadzwonić po pogotowie ratunkowe?
2. Dlaczego w przypadku zatrucia należy uprzedzić wszystkich, którzy spożywali te same artykuły spożywcze?



Uzupełnij zdania i zapamiętaj zasady racjonalnego żywienia:

- Podstawą diety powinny być ... .
- Kilka razy dziennie staraj się jeść.... Częściowo spożywaj je na surowo.
- Nie zapominaj o..., który dostarcza organizmowi białka.
- Nie nadużywaj żywności, która zawiera nadmiar soli, cukru i tłuszczu, na przykład ... .



Wspólnie z dorosłymi zbadaj opakowanie dowolnego artykułu spożywczego. Odszukaj na nim całą niezbędną informację.

### Podsumowanie

W celu profilaktyki cukrzycy należy prawidłowo się odżywiać, być fizycznie aktywnym i prowadzić zdrowy tryb życia.

Żeby zapobiec problemowi deficytu jodowego, naucz się prawidłowo kupować, przechowywać i spożywać jodowaną sól.

Grzyby mogą spowodować najcięższe zatrucia.

Przy pierwszych objawach zatrucia należy zwrócić się do lekarza lub zadzwonić po karetkę pogotowia.

Jeżeli podejrzewa się, iż przyczyną zatrucia są grzyby – nie zwlekaj ani chwili! Zanim przyjedzie karetka pogotowia, należy zrobić płukanie żołądka, następnie podać wodę lub niesłodzoną herbatę.

## § 9. HIGIENA OSOBISTA

*W tym paragrafie:*

- przypomnisz sobie, dlaczego higiena jest istotna dla zdrowia;
- dowiesz się, w jakich sytuacjach należy myć ręce;
- zapoznasz się ze szczegółami higieny osobistej podczas uprawiania sportu;
- nauczysz się prawidłowo dbać o jamę ustną.



Przypomnij sobie sytuację i opisz swoje uczucia, kiedy byłeś:

- absolutnie czysty: dopiero umyłeś się, umyłeś włosy, wyczyściłeś zęby, założyłeś czyste ubranie;
- naprawdę brudny: po grze w piłkę, po pracy na działce, podróży pociągiem itp.

Być czystym jest naprawdę przyjemniej, prawda? Nie tylko dla siebie, ale również dla twoich bliskich, przyjaciół, nauczycieli. Dlatego schludnej osobie inni częściej robią komplementy, z taką osobą chętniej rozmawiają. To podnosi samoocenę takiej osoby, sprawia, że jest popularna wśród rówieśników. A na dodatek – jest to korzystne dla zdrowia.

### Czystość a zdrowie

Otoczają nas miliardy mikroorganizmów. Większość z nich nie jest szkodliwa dla człowieka, lecz niektóre wywołują choroby. Kiedyś ludzie o tym nic nie wiedzieli i dlatego cierpieli z powodu wielu chorób zakaźnych, epidemii, które pustoszyły miasta, państwa i nawet kontynenty.

Od momentu, gdy został wynaleziony mikroskop, ludzie zrozumieli, że wielu niebezpieczeństw można uniknąć, używając wody i mydła. Wtedy właśnie powstał dział medycyny, który nazwano „higieną”.

Powstało szereg zasad, które zmniejszyły rozpowszechnianie się chorób zakaźnych w szpitalach i zaleceń, jak zabezpieczyć się w życiu codziennym. Są to zasady higieny osobistej, które powinien znać i przestrzegać każdy człowiek.

Utrzymywanie ciała w czystości pomagają nam liczne środki higieny osobistej.

## Dobór środków higieny osobistej



1. Przyjrzyj się rys. 17 i wymień przedmioty i środki higieny, które stosujemy do pielęgnacji: twarzy; włosów; jamy ustnej; paznokci; ust; całego ciała.



2. Uzgodnijcie, które z nich są środkami higieny osobistej, a którymi można się podzielić z kolegą. Dlaczego?

3. Przy pomocy dorosłych wybierz środki higieny osobistej, które będą odpowiednie właśnie dla ciebie.



Rys. 17. Przedmioty i środki higieny osobistej

### Pielęgnacja dłoni

Na pewno słyszałeś o chorobach brudnych rąk – rozstroju żołądka, bieguncce, zapaleniu wątroby typu A (żółtacze) i innych. Nazywa się je tak, ponieważ zakażenie trafia do organizmu człowieka poprzez dłonie. Nasze dłonie codziennie dotykają wielu przedmiotów, na których mogą znajdować się czynniki, powodujące choroby.



1. Przeprowadźcie burzę mózgów: po kolei wymieniajcie sytuacje, w których na dłonie może trafić infekcja i zapisujcie je na tablicy. Starajcie się nie powtarzać.
2. Porównajcie swoje odpowiedzi z rys. 18.
3. Pokażcie, jak należy prawidłowo myć ręce.

### Zasady mycia rąk

- zawiń rękawy;
- namocz dłonie wodą;
- starannie namydł je;
- pamiętaj o zewnętrznej stronie dłoni i o miejscach między palcami;
- dobrze przemyj dłonie wodą;
- wytrzyj je czystym ręcznikiem.



Rys. 18. Sytuacje, po których należy myć ręce

## Pielęgnacja skóry

Skóra – to największy narząd naszego ciała. Spełnia ona wiele funkcji. Dzięki receptorom skóry możemy, między innymi, odczuwać dotyk, ciepło, zimno, ból.

Jedną z najważniejszych właściwości skóry jest jej zdolność do utrzymywania stałej temperatury ciała. Jeżeli uważnie przyjrzyj się swojej skórze (lepiej przez mikroskop), zobaczysz malutkie włoski. Kiedy odczuwasz chłód, jeżą się one, pojawia się „gęsia skórka”. Ciało naszych przodków było gęsto owłosione, co pozwalało im zachować ciepło. Z czasem ludzie zaczęli nosić ubrania i owłosienie znikło, pozostały jedynie drobne włoski, które zachowały jedynie zdolność jeżenia się od chłodu.



Wyobraźcie sobie, że jesteście jakimś zwierzęciem i w ciągu minuty zachowujcie się jak ono (skaczcie, biegajcie). Zgrzaliście się i spociliście? W taki sposób wykazaliście zdolność do ochładzania się skóry. Gdy ćwiczysz, temperatura ciała wzrasta i organizm poprzez skórę wydziela pot, żeby się ochłodzić.

Bakterie najlepiej się czują w ciepłym i wilgotnym środowisku. Na spoconym ciele szybko się rozmnażają i, jeżeli jak najszybciej ich nie usunąć, mogą spowodować zapalenie. Żeby uniknąć tego, należy myć się codziennie i wkładać czystą bieliznę.

Latем należy chronić skórę przed oparzeniem słonecznym, a zimą – przed odmrożeniem. Pod wpływem wiatru na otwartych częściach skóry (rękach, ustach, policzkach czy podbródku) mogą pojawić się drobne pęknięcia i zapalenia. Aby temu zapobiec, w zimie należy pamiętać o zakładaniu rękawiczek oraz o stosowaniu higienicznej szminki i ochronnego kremu.

## Higiena osobista podczas uprawiania sportu

Osoby, które uprawiają sport, często się pocą i dlatego powinny dokładnie przestrzegać zasad higieny. Rozpatrzmy dwie sytuacje: kiedy człowiek ma możliwość wziąć prysznic i kiedy takiej możliwości nie ma.

Zazwyczaj w basenie lub w sali sportowej są prysznice, lecz należy pamiętać o niebezpieczeństwie zakażenia się grzybicą. Dlatego koniecznie pod prysznic należy zakładać gumowe pantofle. Pamiętaj, że myć się i wycierać należy od góry do dołu. W taki sposób nie przeniesiesz infekcji od nóg do oczu czy innych części ciała.

Do wycierania ciała i nóg lepiej używać różnych ręczników (za każdym razem świeżych). Jeżeli masz tylko jeden ręcznik, nogi należy wycierać nim w ostatniej kolejności. Dokładnie osuszaj skórę między palcami.



### Jak należy prawidłowo się myć

- Z początku włącz zimną, a potem gorącą wodę.
- Wyłączaj wodę w odwrotnej kolejności.
- Zawsze mydl się z góry do dołu: twarz, następnie ręce i tułów, a nogi na końcu.
- Ważne jest, aby dokładnie umyć te części ciała, gdzie gromadzą się bakterie.

### Higiena jamy ustnej

Ważnym elementem higieny osobistej jest pielęgnacja uzębienia, dziąseł i całej jamy ustnej. Dzięki temu:

- będziesz mieć czarujący uśmiech, co zapewni ci pewność siebie podczas komunikowania się;
- będziesz odczuwać więcej przyjemności podczas jedzenia, ponieważ mając chore zęby ciężko jest jeść jabłka lub inne twarde artykuły spożywcze;
- mając zdrowe uzębienie, prawidłowo wymawiasz wszystkie dźwięki;
- zaoszczędzisz na leczeniu.

Największym problemem jest nalot w jamie ustnej. Znajdują się w nim bakterie, które po każdym spożyciu jedzenia wydzielają kwasy. Kwasy te niszczą szkliwo i prowadzą do próchnicy.

Żeby temu zapobiec, należy myć zęby dwa razy dziennie i codziennie usuwać nalot między zębami stosując nitkę dentystyczną oraz czyszcząc język, na którym gromadzi się 90 % bakterii (rys. 19).

Jeżeli nie udało się uniknąć zakażenia grzybicą i na nogach skóra zaczerwieniła się i łuszczy się, niezwłocznie należy zwrócić się do lekarza, ponieważ grzybica może przenieść się na inne części ciała lub na inne osoby.

Jeżeli po lekcji wychowania fizycznego lub po treningu nie ma możliwości, by wziąć prysznic, można chwilowo zastosować wilgotne chusteczki. Wybierz takie, które przeznaczone są do całego ciała. Wybierając się w podróż, zabierz ze sobą duże opakowanie takich chusteczek, ponieważ może nie być możliwości się umyć.

Do pielęgnacji jamy ustnej potrzebna jest ci szczoteczka z miękkim włosiem, pasta do zębów, nitka dentystyczna i szklanka wody.



Nawilż szczoteczkę i nałóż na nią tyle pasty do zębów, aby pokryła ona całe włosie.



Zęby należy czyścić z zewnętrznej i wewnętrznej strony w kierunku od dziąseł po 5 razy przy każdej parze zębów.



Przesuwaj szczoteczkę od bocznych do środkowych zębów.



Powierzchnię, gdzie zęby się dotykają, czyścimy poziomymi ruchami: 10 z lewej do prawej i 5 od przodu – do tyłu przy każdej parze zębów.



Ostrożnie należy oczyszczać język w kierunku od nasady do koniuszka (najlepiej robić to przy pomocy specjalnej końcówki na szczoteczce do zębów).



Urwij mniej więcej 15 cm nitki dentystycznej i nawiń jej końce na środkowe palce. Włóż nitkę w odstępy między zębami i oczyść je ruchami w dół – w górę. Uważaj, aby nie uszkodzić dziąseł.

Starannie opłucz usta, spłucz nitkę.

Rys. 19. Pielęgnacja jamy ustnej

## Dziesięć zasad zdrowego uzębienia

1. Spożywaj dostateczną ilość surowych warzyw i owoców, chudego mięsa, sera i mleka.
2. Nie nadużywaj słodczy, szczególnie tych, które gromadzą się między zębami i lepią się do nich.
3. Staraj się nie spożywać jednocześnie zimnych i gorących potraw, na przykład lodów z herbatą.
4. Nie rozgryzaj zębami orzechów, kości, ołówków i innych twardych przedmiotów. Robiąc to, możesz uszkodzić szkliwo albo złamać ząb.
5. Zabezpieczaj zęby, gdy uprawiasz sporty kontaktowe.
6. Nie pal. Pod wpływem tytoniu zęby żółkną, psuje się szkliwo, powstają choroby dziąseł.
7. Codziennie myj zęby po śniadaniu i po kolacji pastą, którą zalecił ci dentysta.
8. Szczoteczkę do zębów zmieniaj co trzy miesiące.
9. Raz dziennie korzystaj z nici dentystycznej.
10. Dwa razy do roku chodź do dentysty. Zwracaj się również do niego, gdy tylko zauważysz chorobę zębów lub dziąseł.



Ułóż i opracuj notatkę o higienie osobistej ucznia.

### *Podsumowanie*

Schludność pomoże uniknąć wielu infekcji i przyczyni się do twego emocjonalnego i społecznego dobrobytu.

Brudne ręce mogą spowodować niebezpieczne choroby. Dlatego należy je jak najczęściej myć.

Uprawianie sportu wymaga dodatkowych nawyków dotyczących higieny, między innymi w celu uniknięcia zakażenia grzybicą.

Przez jamę ustną do organizmu mogą przedostać się infekcje i dlatego należy ją stale pielęgnować.

## ROZDZIAŁ 3

# PSYCHICZNY I DUCHOWY ASPEKT ZDROWIA



*W tym paragrafie:*

- dowiesz się, czym rozwój człowieka różni się od rozwoju innych istot żywych;
- zrozumiesz, że zmiany to jest normalne zjawisko i każdy człowiek ma swój własny biologiczny „kalendarz zmian”;
- zbadasz rozwój ludzkich potrzeb.

### Jak rozwija się człowiek

Niektóre istoty rodzą się jako dokładna kopia dorosłych i od razu dobrze sobie radzą: latają, biegają, pływają, pełzną, szukają pokarmu. Im bardziej prymitywny jest układ psychiczny zwierzęcia, tym krótszy jest okres jego rozwoju. I odwrotnie, wysoko rozwinięte istoty, których zachowanie zależy od zdobytego doświadczenia, rodzą się słabe i mają długotrwały okres rozwoju.

Człowiekowi, aby stać się fizycznie, psychologicznie i społecznie dojrzałym, potrzebne jest aż 18 lat. Lecz i po tym czasie, gdy zaczyna się go uważać za dorosłego, jego rozwój nie zatrzymuje się, ponieważ człowiek rośnie do 23–25 lat, a jego psychologiczny i społeczny rozwój trwa przez całe życie.

To skąd masz wiedzieć, że rośniesz i rozwijasz się? Może stąd, że w ciągu jednego roku wszystkie twoje ubrania stały się za małe; czy powiedziała ci o tym babcia, która nie widziała się z tobą od zeszłego lata; czy może teraz wiesz albo umiesz dużo więcej niż wcześniej; a może już nie boisz się ciemności czy nie wstydzisz się robić zakupy w sklepie?



1. Wymieńcie się z przyjaciółmi myślami na ten temat. Rozpocznij od słów: „wydaje mi się, że rosnę (rozwijam się) ponieważ...”.

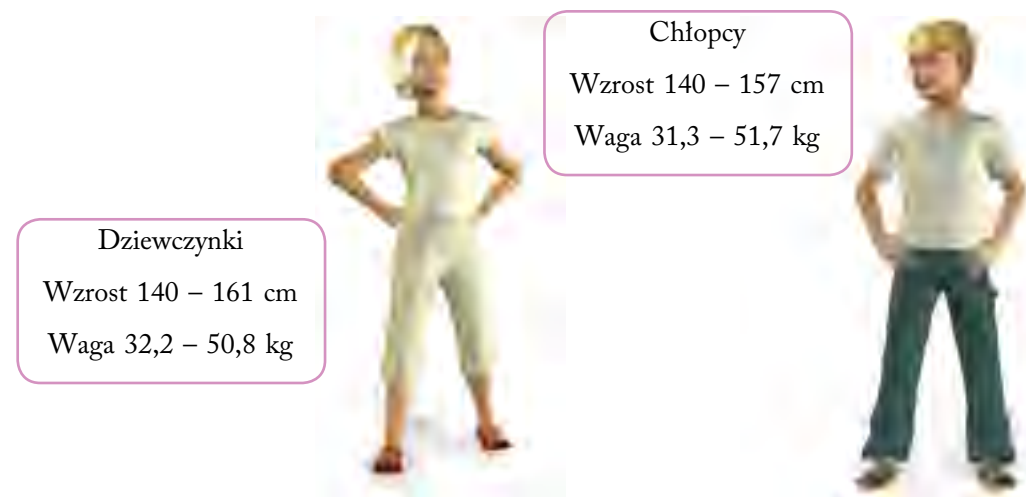
2\*. Które z tych zmian dotyczą waszego fizycznego, a które – psychicznego (emocjonalnego, intelektualnego, duchowego) czy społecznego rozwoju?

### Rozwój fizyczny nastolatka

Rozwój fizyczny to są zmiany we wzroście, wadze, proporcjach i funkcjach ciała. Okres od 10 do 13 lat nazywamy okresem wczesnego dojrzewania. U chłopców rozpoczyna się on o dwa-trzy lata później niż u dziewcząt.

Początek tego okresu charakteryzuje się niewielkim zwiększeniem wagi ciała. Nie warto tym zbytnio się martwić, to twój organizm przygotowuje się do „skoku wzrostu”, podczas którego zostaną wykorzystane te zapasy. Za rok możesz urosnąć nawet o 8–10 centymetrów.

Na rys. 20 pokazane są wskaźniki fizycznego rozwoju twoich rówieśników. Porównując je ze swoimi nie martw się, jeżeli twoje wskaźniki nieco się różnią. Każdy ma własny biologiczny „kalendarz rozwoju”. Jest on zaprogramowany genetycznie i dzięki niemu jesteś bardziej podobny do swoich rodziców, niż do przyjaciół z klasy czy innych rówieśników.



Rys. 20. Średnie statystyczne wskaźniki rozwoju fizycznego dziewcząt i chłopców w wieku 11–12 lat

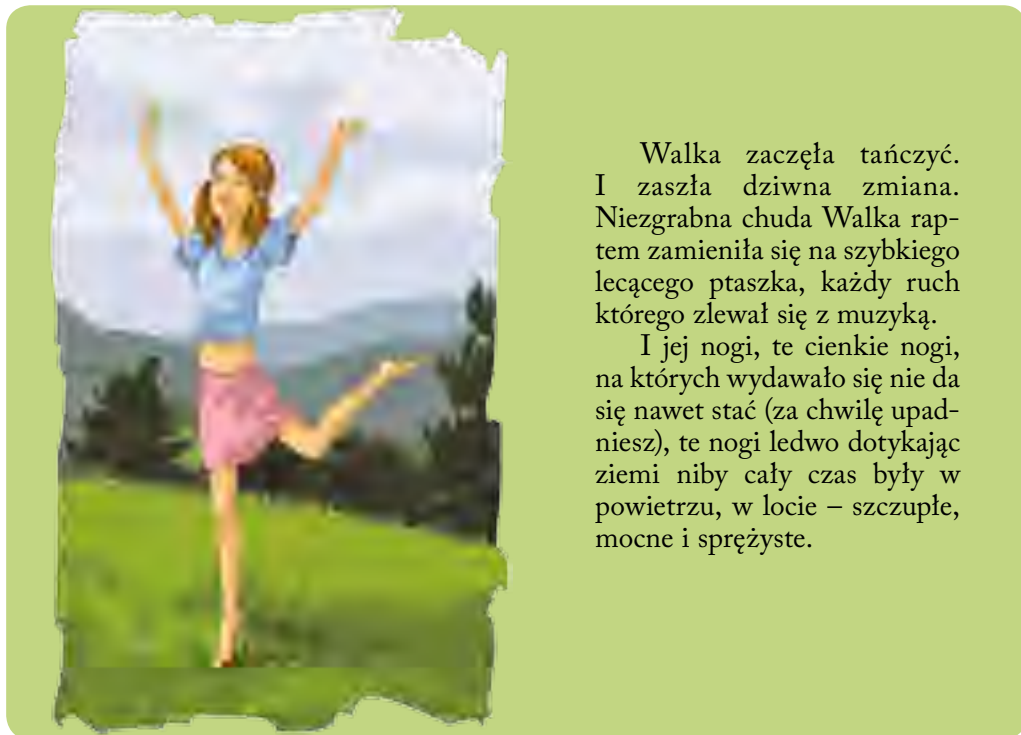


Zapytaj rodziców, jak oni rozwijali się w tym wieku. Do kogo z nich jesteś bardziej podobny? Jak oni się czuli, gdy byli nastolatkami, co ich więcej interesowało i niepokoiło?

Ciało rośnie nierównomiernie. Nie wpadaj w panikę, jeżeli w wieku 11 lat rozmiar twego obuwia będzie prawie taki sam, jak u dorosłych. To jest zupełnie normalne. Wkrótce stopy przestaną rosnąć, natomiast „startują” inne części ciała. Jednak one też nie będą rosły równomiernie.



Zazwyczaj kończyny wydłużają się szybciej niż tułów. Dlatego nastolatki często mają nieproporcjonalnie długie nogi, nieco zaburzoną koordynację ruchów. Bardzo trafnie zostało to opisane w utworze znanego ukraińskiego pisarza Wsewołoda Nestajki „Toreadorzy z Wasiukiwki”, urywek z którego jest przytoczony na rys. 21.



Walka zaczęła tańczyć.  
I zaszła dziwna zmiana.  
Niegrabna chuda Walka rap-  
tem zamieniła się na szybkiego  
lecącego ptaszka, każdy ruch  
którego zlewał się z muzyką.

I jej nogi, te cienkie nogi,  
na których wydawało się nie da  
się nawet stać (za chwilę upad-  
niesz), te nogi ledwo dotykając  
ziemi niby cały czas były w  
powietrzu, w locie – szczupłe,  
mocne i sprężyste.

Rys. 21

### Psychiczny rozwój nastolatka

A więc wchodzisz w okres szybkich zmian. Zmieniają się nie tylko wzrost, proporcje i forma twego ciała. Odczujesz również zmiany swego emocjonalnego stanu.

Niektóre nastolatki cierpią z powodu uczucia lęku, inni – z powodu wahań nastroju. Większość twoich rówieśników niepokoi problem ich „normalności”. Jedni uważają, że rosną zbyt szybko, inni, że zbyt powoli, a jeszcze inni, że u nich wszystko jest nie tak jak u rówieśników.

Pamiętaj, iż te fizjologiczne i emocjonalne zmiany są całkowicie normalne i naturalne. Natomiast to, że zachodzą one na różne sposoby, nie jest przyczyną do zamartwiania się lub wyśmiewania tych, którzy rozwijają się szybciej lub wolniej niż inni.

### Twoje potrzeby

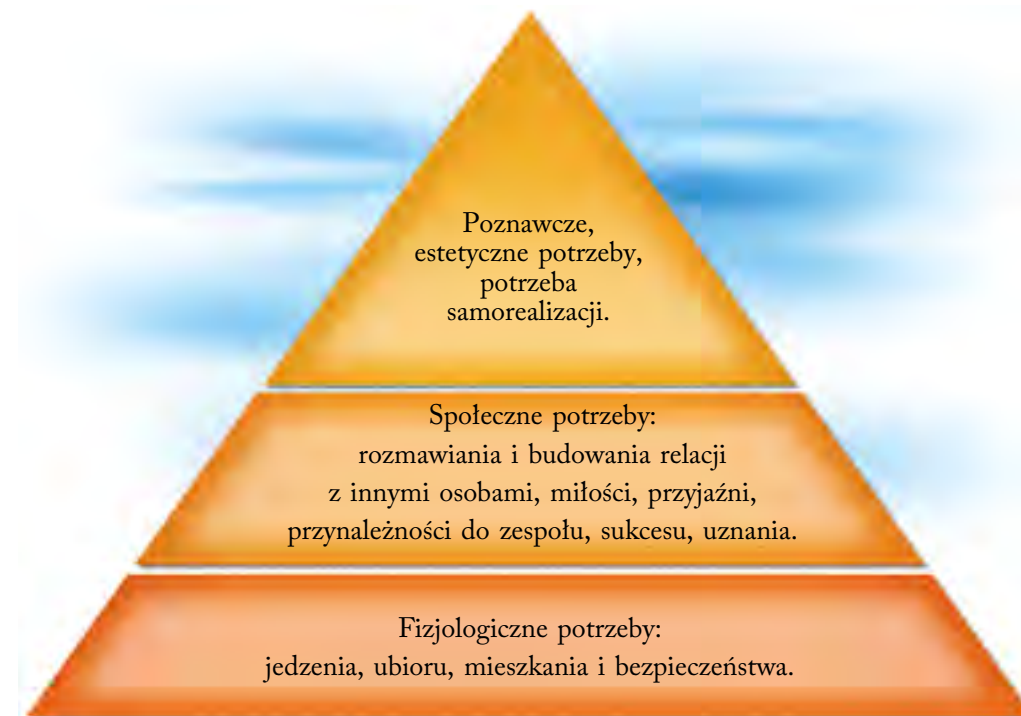
Teraz porozmawiajmy o twoich potrzebach. Żeby zrozumieć, o co chodzi, przyjrzyj się rys. 22, na którym przedstawiona jest piramida potrzeb.

Na początku zwrócimy uwagę na to, że sporo ludzi wciąż uważa, iż o własne potrzeby dbają jedynie goście, a dobry człowiek powinien troszczyć się tylko o innych.

Możliwie, że tak też myśli ktoś z twoich znajomych. Więc bardzo się myli. Ponieważ ta osoba, która lekceważy swoje potrzeby, nigdy nie będzie się czuła fizycznie i psychicznie szczęśliwa.

#### Dlaczego ważne jest dbanie o własne potrzeby

- Nauczysz się rozumieć prawdziwe przyczyny własnych pragnień.
- Będziesz mógł lepiej wytłumaczyć swoje uczucia.
- Zaczнеш lepiej rozumieć uczucia i potrzeby innych.
- Jeżeli pomiędzy tobą i inną osobą wystąpi konflikt, łatwiej będzie ci zaproponować rozwiązanie dobre wygodne dla obu stron.



Rys. 22. Podstawowe ludzkie potrzeby (wg A. Masłowa)

## Rozwój potrzeb

Potrzeby człowieka zmieniają się z wiekiem, ponieważ na różnych etapach swojego życia potrzebuje on innego pożywienia, odpoczynku, zabawek, narzędzi pracy itp. zmieniają się również jego społeczne potrzeby.

Na pewnych etapach życia niektóre potrzeby należy zaspokajać w pierwszej kolejności. Na przykład dla niemowlęcia ważne jest, żeby go dobrze karmiono, opiekowano się nim i kochano. Wtedy czuje się ono bezpiecznie i prawidłowo się rozwija.

Po pewnym czasie dziecko zaczyna interesować się otaczającym go światem, bada swoje mieszkanie, zabawki i to, co można z nimi robić.

Około 6 roku życia dzieci już odczuwają potrzebę uczenia się – interesują się książkami, kredkami i innymi przyborami szkolnymi, chcą uczyć się w szkole. W szkole pragną osiągnąć sukces, otrzymać dobre oceny, być chwalone przez nauczyciela.

W okresie dorastania nauka, jak i wcześniej, jest ważna, ale pojawia się jeszcze jedna potrzeba – posiadania przyjaciół, spędzania z nimi czasu, uzyskania wśród nich szacunku i uznania.



1. Wspólnie z dorosłymi określ kluczowe wydarzenia twego życia. Zapytaj, kiedy zacząłeś chodzić, mówić, jakie słowo powiedziałeś jako pierwsze. Przypomnij chwile, kiedy zmieniały się twoje potrzeby.

2\*. Jakie potrzeby mają inni członkowie twojej rodziny – rodzice, brat, siostra?

3\*. Jakie szczególne potrzeby mają osoby w starszym wieku, na przykład twój dziadek i babcia? Czym możesz im pomóc?

### Podsumowanie

Okres dorastania zaczyna się od szybkiego „skoku wzrostu”, podczas którego zmieniają się proporcje ciała, stan cery i włosów.

Zachodzą zmiany stanu emocjonalnego, pojawiają się nowe potrzeby, szczególnie potrzeba spędzania czasu z przyjaciółmi.

Wszystkie fizjologiczne i psychologiczne zmiany, które zachodzą w tobie, są całkiem naturalne i normalne.

## § 11. PRYZWYCZAJENIA A ZDROWIE

W tym paragrafie:

- dowiesz się, czym są nawyki i przyzwyczajenia;
- zrozumiesz, dlaczego należy nauczyć się prawidłowo zaspokajać swoje potrzeby;
- przeanalizujesz proces powstawania przyzwyczajeń;
- dowiesz się, dlaczego ciężko jest zmienić swoje przyzwyczajenia i jak uniknąć pojawienia się szkodliwych przyzwyczajeń.

### Nawyki i przyzwyczajenia

Niemowlęta nie są w stanie działać samodzielnie. Lecz w ciągu pierwszych lat życia nabywają wiele ważnych umiejętności i nawyków: siedzenia, stania, chodzenia, mówienia, posługiwania się sztuczkami itp.

*Nawyk* – to jest umiejętność robienia czegoś prawie automatycznie, nie zastanawiając się **W JAKI SPOSÓB** to robisz. Pisząc, nie zastanawiasz się, jak pisać literę, chodząc – nie myślisz, którą nogę postawić i jak utrzymywać równowagę. Wyobraź sobie, co byś robił, gdybyś miał tyle nóg ile ma stonoga (rys. 23)?

*Przyzwyczajenie* – to sposób postępowania bez zastanawiania się, **DLACZEGO** to robisz. Na przykład jeżeli masz przyzwyczajenie codziennie rano robić gimnastykę poranną, to nie zastanawiasz się za każdym razem czy masz wykonać ją czy nie. Niektóre nasze przyzwyczajenia są zdrowe, a niektóre nam szkodzą.



1. Wymieńcie jak najwięcej różnych przyzwyczajeń.
2. Które z nich są zdrowe, a które – szkodliwe?



Rys. 23. Z której nogi rozpocząć chodzenie? Którą stanąć potem?

## Jakie przyzwyczajenia wpływają na zdrowie

Zdrowie (fizyczne, psychologiczne i społeczny dobrobyt) zależy od tego, jak my zaspokajamy swoje potrzeby (patrz rys. 22 na s. 59).



Połączcie się w 8 grup. Rozdzielcie pomiędzy grupami potrzeby, charakterystyczne dla waszego wieku (tab. 6).

Przygotujcie informację o zdrowych i szkodliwych sposobach zaspokajania tych potrzeb.

Tabela 6

Potrzeby	Sposoby zaspokajania potrzeb	
	zdrowe	szkodliwe
Odżywianie	<ul style="list-style-type: none"> <li>preferować świeże i zdrowe produkty żywnościowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>preferować fast-foody z różnymi domieszkami</li> <li>jeść w pośpiechu</li> <li>spożywać żywność i potrawy z wielką zawartością tłuszczu, soli, cukru</li> </ul>
Odoczynek	<ul style="list-style-type: none"> <li>dostatecznie długo spać</li> <li>pracować i odpoczywać na zmianę</li> <li>prowadzić aktywny tryb życia</li> <li>bezpiecznie się bawić</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>za bardzo fascynować się komputerem</li> <li>bawić się w niebezpiecznych miejscach</li> <li>palić papierosy i spożywać alkohol</li> </ul>
Rozmowy, przyjaźń, przynależność do zespołu, uznanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>życzliwie rozmawiać</li> <li>zaciekawiać innych</li> <li>proponować pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>powielać negatywne wzorce (palić, spożywać alkohol dla towarzysstwa)</li> <li>ulegać naciskowi</li> <li>zachowywać się agresywnie</li> </ul>

Potrzeby	Sposoby zadowalania potrzeb	
	zdrowe	szkodliwe
Poczucie własnej wartości	<ul style="list-style-type: none"> <li>mieć pozytywne nastawienie do siebie</li> <li>starać się wszystko robić dobrze</li> <li>cenić swoje osiągnięcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zachowywać się wyniośle</li> <li>uważać się za najlepszego</li> </ul>
Szacunek ze strony dorosłych	<ul style="list-style-type: none"> <li>dotrzymywać obietnicy</li> <li>być odpowiedzialnym</li> <li>proponować swoją pomoc</li> <li>bronić się, nie obrażając innych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>okłamywać</li> <li>rzucić się</li> <li>palić i pić, żeby wyglądać na bardziej dorosłego</li> </ul>
Edukacyjne potrzeby	<ul style="list-style-type: none"> <li>szukać prawdziwej informacji</li> <li>dokonywać przemyślanego wyboru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uczyć się wyłącznie na własnych błędach</li> <li>ryzykować z ciekawości (próbować palić czy pić alkohol)</li> </ul>
Estetyczne potrzeby	<ul style="list-style-type: none"> <li>uprawiać twórczość artystyczną</li> <li>kształtować dobry gust</li> <li>dbać o siebie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>skupiać uwagę na wyglądzie zewnętrznym</li> <li>stałe pragnąć nowych rzeczy, ubioru</li> <li>przyjaźnić się wyłącznie z zamożnymi i modnymi</li> </ul>
Potrzeba samorealizacji	<ul style="list-style-type: none"> <li>pilnie się uczyć</li> <li>uprawiać sztukę</li> <li>rozwijać zdolności artystyczne</li> <li>wierzyć we własne siły</li> <li>hartować silną wolę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nic nie robić</li> <li>oczekiwać cudu</li> <li>spodziewać się, że ktoś zrobi wszystko za Ciebie</li> </ul>



## W jaki sposób kształtujemy przyzwyczajenia

Okres dorastania często jest nazywany trudnym, a nawet niebezpiecznym okresem. Tak jest dlatego, że w twoim wieku zjawia się wiele potrzeb i można wybrać nieprawidłowy sposób ich zaspokojenia oraz wpaść w złe nałogi. Najczęściej odbywa się to nieświadomie, poprzez *naśladowanie zachowania innych osób*.

Jeżeli obserwujemy kocięta lub kurczęta możemy zauważyć, iż wiele naśladują od swojej mamy. Człowiek również wiele przyzwyczajzeń nabywa w rodzinie. Dlatego właśnie członkowie jednej rodziny mają tak wiele podobnych przyzwyczajzeń.

Inny sposób kształtowania przyzwyczajzeń jest *świadomy*. Czyli na początku rozumiemy DLACZEGO coś trzeba robić, następnie uczymy się JAK to się robi i doprowadzamy tę umiejętność do czynności automatycznej. W taki sposób uczymy się myć zęby, zaścielać łóżko codziennie z rana, wykonywać prace domowe.



1. Wymień kilka przyzwyczajzeń, które nabyłeś naśladując starszych lub dorosłych.
2. Wymień kilka przyzwyczajzeń, które nabywamy świadomie.

Człowiek jest zdolny powtarzać czynności, które dają mu zadowolenie lub aprobatę innych ludzi. I odwrotnie, unika czynności, które wywołują nieprzyjemne uczucia i potępienie otoczenia. Jednak, bez względu na pozytywne odczucia, niektóre przyzwyczajenia są szkodliwe. Na przykład przejadanie się czy spożywanie żywności ze smakowymi lub innymi domieszkami jest przyjemne, lecz szkodliwe dla zdrowia.

### Czy ciężko jest zmienić przyzwyczajenie?

Niestety, tak. Wymaga to wyjątkowego wysiłku. Na początku należy zrozumieć, na czym polegają jego wady i zechcieć pozbyć się tego przyzwyczajenia. Następnie należy zrozumieć, co właściwie trzeba zmienić i jak to zrobić. Dlatego trzeba doprowadzić nowe umiejętności do poziomu automatycznego, czyli ukształtować nowe przyzwyczajenie.

Najciężej jest pozbyć się przyzwyczajenia, które doprowadza do uzależnienia. Na przykład palenie prowadzi do nikotynowego uzależnienia, którego bardzo ciężko jest się pozbyć, ponieważ organizm stale wymaga nikotyny. To pragnienie podobne jest do uczucia głodu. A wiesz przecież, jak bardzo nieprzyjemne jest to uczucie.

Pozbyć się przyzwyczajenia jest ciężko, ale to nie znaczy, że nie warto tego robić. Korzyść, którą ci to przyniesie, jest znacząca. Po pierwsze, poczujesz się panem swego losu. Po drugie, wzmocnisz silną wolę, co niejednokrotnie pomoże ci w życiu.



Połączcie się w 3 grupy i wymieńcie korzyści, które będą mieli bohaterowie przedstawionych niżej sytuacji, gdy zmienią swoje przyzwyczajenia.

*Grupa 1.* Codziennie Kasia późno się budzi. Dlatego źle się czuje i w pośpiechu zbiera się do szkoły. Mama poradziła jej, aby szła szybciej spać i z rana wstawała o 20 minut wcześniej.

*Grupa 2.* Janek cały swój wolny czas spędza w klubie komputerowym. Jest to przyczyną tego, że zaczął się gorzej uczyć i czuje się przemęczony. Wychowawczyni radzi mu więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu.

*Grupa 3.* Antek ma 20 lat. Na papierosy traci połowę swego stypendium. Palenie już zaczęło szkodzić jego zdrowiu – każdego rana bardzo kaszle, a niedawno lekarz zabronił mu palić z powodu choroby serca.

## Jak zapobiec pojawieniu się szkodliwych przyzwyczajzeń

Nikt nie życzy sobie zła. Na przykład nikt nie zaczyna palić, żeby uzależnić się od nikotyny, mieć żółte zęby czy zachorować na raka płuc. Biorąc do rąk papierosa, człowiek chce zadowolić swoją ciekawość lub naśladować osoby, które mu imponują.

Częstokroć odbywa się to pod wpływem ulubionego bohatera lub pod wpływem rówieśników: „Spróbuj, przecież jesteś już dorosły!”, „Coś ty, boisz się?”, „Nikt się o tym nie dowie!”.

Pamiętaj: pozbyć się przyzwyczajania jest bardzo ciężko! Szczególnie tego, które wywołuje uzależnienie (nikotynowe, alkoholowe, chemiczne czy narkotyczne). Dlatego dla ciebie jest ważne, żebyś:

1. *Znajdował pozytywne przykłady do naśladowania.* Należy mieć krytyczny stosunek nawet do tych osób, które ci się podobają, do których chciałbyś być podobny (aktorów, artystów, sportowców, przyjaciół). Niektóre ich cechy warto jest naśladować, a niektóre, być może, nie. Nie daremnie w Biblii się mówi: „Nie będziesz miał cudzych bogów obok Mnie”.

2. *Nauczył się prawidłowo, mądrze zaspokajać swoje potrzeby.* Pomogą ci w tym życiowe umiejętności – kształtowanie samooceny, komunikacja, krytyczne myślenie, podejmowanie decyzji.

3. *Umiał przeciwstawić się społecznej presji.* Niektóre przyzwyczajenia kształtują się pod wpływem (częstokroć agresywnym) komercyjnej reklamy i rówieśników. Umiejętność powiedzenia „NIE” niebezpiecznym propozycjom – jest jedną z najważniejszych umiejętności, którą powinien zdobyć każdy.



1\*. Opisz dorosłą osobę, która się tobie podoba i do której chciałbyś być podobny, kiedy dorośniesz. Jakich wiadomości, umiejętności i osobistych cech na razie ci brakuje? Wyznacz działania, których powinieneś się podjąć, żeby osiągnąć taki sam sukces w życiu.

2\*. Napisz esej (niewielkie opowiadanie) o tym, jak rozumiesz mądrość ludową: „Posiejesz uczynek – zbierzesz przyzwyczajenie, posiejesz przyzwyczajenie – zbierzesz charakter, posiejesz charakter – zbierzesz los”.

## § 12. SAMOOCENA A ZDROWIE CZŁOWIEKA

*W tym paragrafie:*

- przypomnisz sobie, co to jest samoocena;
- dowiesz się, w jaki sposób kształtuje się samoocena, jak ona wpływa na zachowanie człowieka i jego zdrowie;
- będziesz ćwiczył umiejętności stawiania i osiągnięcia celu.

### Podsumowanie

W ciągu swego życia człowiek zdobywa wiele przyzwyczajeń i umiejętności. Mogą one być korzystne lub szkodliwe dla zdrowia.

W okresie dojrzewania pojawia się wiele nowych potrzeb. Dlatego ważne jest, by je prawidłowo zaspokajać.

Przyzwyczajanie zdobywamy nieświadomie (naśladując) lub świadomie, na przykład – przyzwyczajenie, by robić gimnastykę poranną.

Pozbyć się przyzwyczajeń nie jest łatwo, szczególnie tych, które prowadzą do uzależnienia. Dlatego wybieraj przykłady godne naśladowania, ucz się podejmować racjonalne decyzje i przeciwdziałać negatywnej presji społecznej.

### Samoocena

Pewnego razu nauczycielka przyniosła do klasy skrzynkę i powiedziała: „Gdy zajrzycie do tej skrzynki, zobaczycie swego najlepszego przyjaciela”. Jak myślisz, co w niej było? Książka, zabawka, zdjęcie prezydenta...? Nie, tam leżało lusterko. Dlatego po zajrzeniu do środka, każdy zobaczył tam siebie. „Kochajcie i szanujcie swego najlepszego przyjaciela” – powiedziała nauczycielka. Jedna uczennica zapytała: „Czyż nie powinniśmy szanować innych, tylko siebie”? Nauczycielka wytłumaczyła: „Szczery szacunek do innych ludzi zawsze opiera się na szacunku do siebie”.

Pobawcie się z przyjaciółmi w grę „Kim jestem?” Pomoże ona dowiedzieć się więcej o sobie nawzajem i zobaczyć, podobnie jak w lustrze, swoje silne i słabe strony.



Na kartkach papieru napiszcie liczby od 1 do 5 i pięć razy odpowiedzcie na pytanie „Kim jestem?”. Uwzględnijcie cechy charakteru, swoje pasje, umiejętności. Na przykład:

1. Jestem wesoły.
2. Lubię czytać.
3. Dobrze pływam.
4. Umiem gotować.
5. Nie jestem bardzo dobry z matematyki.

Przyczepcie sobie na piersi te kartki i chodząc czytając, co o sobie napisali inni uczniowie.

## Z czego składa się samoocena

*Samoocena* – to jest stosunek człowieka do samego siebie.

Samoocena składa się z tego, jak oceniamy siebie w różnych sytuacjach: w nauce, w sporcie, podczas komunikowania się z przyjaciółmi. Na przykład możemy uważać się za dobrego sportowca, ale niezbyt dobrego kucharza.

W klasie 5. już nauczyłeś się traktować siebie jak jednostkę jedyną w swoim rodzaju. Lecz to nie wystarczy. Ponieważ na szacunek (nawet do samego siebie) trzeba zasłużyć. Dlatego w dalszej części tego paragrafu dowiesz się, jak kształtuje się twoja samoocena i w jaki sposób można ją podnieść.

## W jaki sposób kształtuje się samoocena

Kiedy byłeś mały, oceniając siebie, sugerowałeś się zdaniem dorosłych. Przypomnij sobie: kiedy ci chwalono, uważałeś siebie za dobrego, a kiedy złośćono się na ciebie – myślałeś, że jesteś zły.

- Samoocena kształtuje się także na podstawie własnego doświadczenia – sukcesów i porażek.
- Zależy ona od tego, jaki stosunek mają do ciebie inne osoby.

Stopniowo zacząłeś wyciągać wnioski samodzielnie, porównując się do innych dzieci, a na podstawie doświadczenia własnych sukcesów i porażek.

Rozróżniamy samoocenę zawyżoną, zaniżoną i odpowiednią. Osoba, która jest bezpodstawnie chwalona, której pozwala się robić wszystko, co ona zechce, może mieć zawyżoną samoocenę, uważać się za najlepszą, poniżać innych lekceważącym stosunkiem do nich.

Innej osobie, odwrotnie, udziela się mało uwagi lub stosunek do niej jest zbyt wymagający. Może to ukształtować w niej zaniżoną samoocenę. A ta osoba, która naprawdę ocenia siebie, ma odpowiednią samoocenę.



Zapoznaj się z sytuacją. Omów, jaką samoocenę ma chłopczyk: zawyżoną, zaniżoną czy odpowiednią.

Wojtek, uczeń szóstej klasy, niedawno zaczął chodzić na basen i trener uważa go za bardzo zdolnego. Chłopczyk uprawia pływanie nie tak długo, a już zwyciężył w zawodach. Jednak uważa, że trener myli się co do jego zdolności, a swoje zwycięstwo w zawodach uważa za przypadkowe.

## W jaki sposób samoocena wpływa na zachowanie i zdrowie człowieka

Dawno zauważono: jak człowiek odnosi się do siebie, tak też się zachowuje. Samoocena wpływa na to, co robimy i jak to robimy. Powróćmy do sytuacji z Wojtkiem. To, że nie wierzy on w siebie, może wpłynąć na jego zachowanie. Myśli: „Po co się starać, i tak niczego nie osiągnę”. Jeżeli nie będziemy ćwiczyć i nastawimy się na porażkę, szans na zwycięstwo będzie o wiele mniej. Więc przez swoją zaniżoną samoocenę chłopak może rozczarować się w sobie i porzucić sport.

*Czy wiesz, że...*

- Dzieci, które mają dobry stosunek do siebie, są spokojniejsze niż te, które skupiają się na swoich wadach i problemach.
- Znają one swoją wartość i mniej przeżywają krytykę i porażki.
- Stawiają one przed sobą realne cele i najczęściej osiągają je.
- Takie dzieci zachowują się życzliwie, łatwiej dogadują się z dorosłymi i rówieśnikami.
- Nastolatki, które potrafią odpowiednio siebie ocenić, mniej narażają się na ryzyko palenia papierosów, spożywania alkoholu, popadania w konflikt z prawem.



Zagrajcie w grę „Jesteś zuchem”. Ustawcie się w koło. Każdy po kolei mówi o tym, czego nauczył się robić lub o swoich sukcesach, na przykład: „Niedawno nauczyłem się jeździć na rowerze”. A wszyscy chórem mówią: „JESTEŚ ZUCHEM!” i podnoszą w górę duży palec.

## Projekt samodoskonalenia

Ponieważ samoocena zależy od sukcesów i porażek w ważnych dla nas sytuacjach, możemy zwiększyć poczucie własnej wartości, opanowując życiowe umiejętności stawiania i osiągania celu. W klasie 5. uczyliście się stawiać przed sobą cele. Przypomnij sobie, czy udało ci się zrealizować to, co zaplanowałeś?



Teraz masz możliwość rozpoczęcia nowego projektu samodoskonalenia. Składa się on z jednego albo kilku celów, które wytyczysz dla siebie. Przytoczone niżej rady pomogą ci realizować projekt, nad którym będziesz pracował w ciągu semestru lub do końca roku szkolnego.



1. Na kartce papieru napisz to, co ci się podoba w sobie i to, co się nie podoba (rys. 24, a).
2. Wybierz to, co chciałbyś całkowicie lub częściowo zmienić.
3. Określ cel i ułóż plan jego osiągnięcia (rys. 24, b).



Rys. 24

### Jak wyznaczyć cel

*Wybierz to, co chciałbyś w sobie zmienić w najbliższym czasie, a nie w ogóle czy kiedyś. Nie stawiaj sobie za cel zostanie prezydentem Ukrainy lub mistrzem olimpijskim – możesz go osiągnąć, ale nie teraz.*

*Wybierz to, do czego masz odpowiednie zasoby (zdolności, czas, miejsce, pomoc dorosłych). Nie warto pragnąć tego, co zbyt dużo kosztuje czy wymaga zbyt dużo czasu.*

*Wybierz to, co można osiągnąć stopniowo. Najlepszy sposób – to poruszanie się do przodu małymi krokami, od jednego zwycięstwa do drugiego.*

*Wybierz to, czego osiągnięcie da się wymierzyć – ocenami, kilogramami, stronicami.*

*Wybierz to, co najbardziej chcesz, co sprawi ci przyjemność i podniesie samoocenę.*

### Przykładowe cele

- Utracić czy przybrać na wadze.
- Otrzymać 10 za semestr z języka angielskiego.
- Nauczyć się grać kilka piosenek na gitarze.
- Przeczytać dużą książkę.

### Na drodze do osiągnięcia celu

1. Nastaw się na sukces. Uwierz w swoje siły. Wyobraź sobie, jak będzie dobrze, gdy osiągniesz cel.
2. Zastanów się, od kogo możesz oczekiwać pomocy i porady. Zwróć się do tych osób.
3. Codziennie oceniaj swoje wyniki.
4. Nie obawiaj się błędów i porażek. Jeżeli coś nie wychodzi, odbierz to jako szansę na zmianę swoich planów i spróbuj jeszcze raz.
5. Gratuluj sobie każdego sukcesu. Odbieraj to jak należną nagrodę za swoją pracę, cierpliwość i siłę woli. Człowiek, który nie kocha siebie, skłonny jest nie doceniać swoich osiągnięć, uważać, że są one przypadkowe. Dlatego gdy tylko pomyślisz o sobie źle, przypomnij sobie to, co udało ci się zrobić, za co cię pochwalono.

### Podsumowanie

Samoocena – jest to stosunek człowieka do samego siebie. Kształtuje się ona na podstawie własnego doświadczenia – sukcesów i porażek. Zależy również od stosunku do siebie innych ludzi.

Umiejętność realnego oceniania się i pozytywnego stosunku do siebie i swoich życiowych planów jest bardzo ważna dla zdrowia człowieka, jego dobrych relacji z otoczeniem oraz osiągnięcia życiowego sukcesu.

Dla zwiększenia poczucia własnej wartości rozpocznij projekt samodoskonalenia.

## § 13. UCZYMY SIĘ PODEJMOWANIA DECYZJI

*W tym paragrafie:*

- dowiesz się, dlaczego należy nauczyć się podejmowania decyzji;
- nauczysz się rozróżniać zwykłe, codzienne i skomplikowane decyzje;
- dowiesz się kto i co wpływa na twoje decyzje;
- nauczysz się podejmowania rozsądnych decyzji przy pomocy „zasady sygnalizatora drogowego”.

### Rodzaje decyzji

Wśród decyzji, które należy podejmować, są:

- *zwykłe* – nie potrzebują szczególnego zastanawiania się, na przykład jakie kupić lody, jaki film obejrzeć;
- *codzienne lub zwyczajne* – na przykład w co się dzisiaj ubrać, odrabiać lekcje czy pójść na spacer;
- *skomplikowane* – te, które mogą mieć poważne konsekwencje: na przykład, jaki wybrać kierunek studiów, od czego będzie zależało dalsze życie człowieka.



Wymieńcie jak najwięcej decyzji, które podejmują wasi rówieśnicy (jakie lody kupić, jaki film obejrzeć, w co się dzisiaj ubrać, odrabiać lekcje czy pójść na spacer...).

Zapisz je na tablicy. Przeanalizuj je i powiedz, które z nich są zwykłe, które – zwyczajne, a które skomplikowane.

### W jaki sposób ludzie podejmują decyzje

Kiedy byłeś mały, większość decyzji podejmowali za ciebie dorośli. Teraz ty i twoi rówieśnicy coraz częściej powinniście samodzielnie podejmować decyzje. Często jest bardzo ciężko to zrobić. Żeby dokonać prawidłowego wyboru, należy dobrze zrozumieć kto i co ma wpływ na ciebie i nauczyć się podejmowania rozsądnych decyzji.

Podejmując zwykłe decyzje, zazwyczaj polegamy na swoim guście, czyjejs radzie, postępujemy tak jak już kiedyś to zrobiliśmy lub jak postępują inni. Dlatego cena takiej decyzji jest niewielka. Najwyżej nie spodoba nam się smak lodów czy film, który wybraliśmy.

Niektórzy właśnie tak rozwiązują swoje problemy. Lecz w większości przypadków lepiej jest nie postępować impulsywnie, a dobrze uświadamiać sobie skutki swoich czynków (co się stanie, gdy pójdziesz na spacer, zamiast odrabiać lekcje). Cena takiej nieprawidłowej decyzji – to zły stopień, zepsuty humor i nawet reputacja, jeżeli przed tym uważano cię za dobrego ucznia.

Szczególnego rozsądku wymagają decyzje, które mogą wpłynąć na życie i zdrowie ludzi. Lecz wszystko jest w twoich rękach, jak w chińskiej legendzie.

### Umiejętność podejmowania decyzji pomoże ci :

- w zrobieniu lepszego wybór;
- zapobieganiu wystąpieniu problemów i pojawieniu się szkodliwych nawyków;
- podniesieniu poczucia własnej wartości i zdobyciu autorytetu.

### Legenda o wyniosłym mandarynie

Dawno temu w Chinach żył mądry, ale wyniosły mandaryn (słynny dobrodziej). Całymi dniami nic nie robił, tylko przymierzał bogate ubiory i chwalił się przed poddanymi swoją mądrością. Tak mijały dni za dniami, lata za latami... wreszcie kraj obleciała wiadomość, że nieopodal osiedlił się mnich mądrzejszy od samego mandaryna.

Gdy mandaryn się o tym dowiedział, strasznie się rozzłościł. Postanowił więc bronić swego honoru nieuczciwym sposobem: „Wezmę do rąk motylka, schowam go za plecami i spytam, co tam mam – żywe, czy martwe? Jeżeli mnich odpowie, że żywe, to zgmiotę motylka, jeżeli powie, że martwe – wypuszczę go”.

Nastąpił dzień pojedynku. Sporo ludzi się zebrało, żeby zobaczyć zawody najmądrzejszych na świecie mężczyzn.

Mandaryn siedział na wysokim tronie, trzymał za plecami motylka i z niecierpliwością czekał na przyście mnicha. Otworzyły się drzwi i do sali wszedł niewysoki szczupły mężczyzna. Podeszedł do mandaryna, przywitał się i powiedział, że jest gotów odpowiadać na jakiegokolwiek pytania. Mandaryn zapytał: „Powiedz, co trzymam za plecami – żywe czy martwe?” Mędrzec uśmiechnął się i odpowiedział: „Wszystko jest w twoich rękach!” Zaniepokojony mandaryn wypuścił z rąk motylka i ten poleciał, radośnie trzepocząc skrzydełkami.



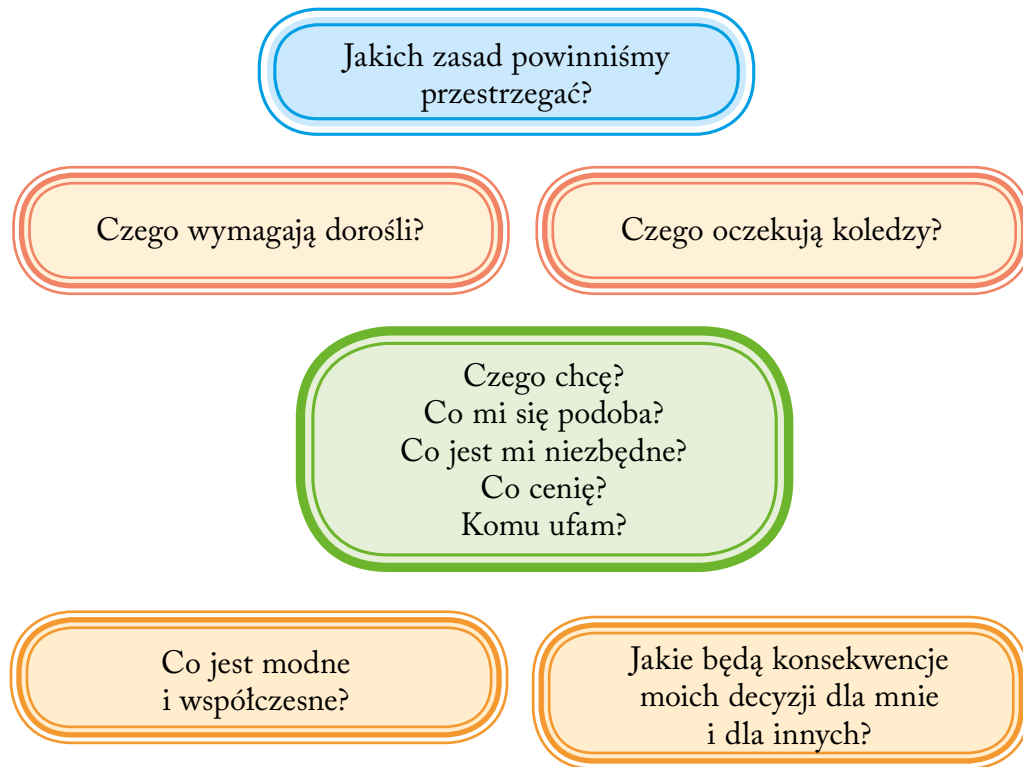
Przytoczcie przykłady decyzji, które mogą wpłynąć na zdrowie i los ludzi (usiąść za kierownicą pod wpływem alkoholu, wybrać zawód, który ci się podoba...).

## Co wpływa na nasze decyzje

Na podjęcie decyzji wpływa wiele czynników (rys. 25).

Po pierwsze, są to nasze wewnętrzne potrzeby, wartości i upodobania. Istotne znaczenie ma to, czego chcemy, co nam się podoba, co jest niezbędne dla nas, co cenimy.

Po drugie, to są zewnętrzne czynniki: jakich zasad i reguł powinniśmy przestrzegać, czego oczekują od nas dorośli, czego chcą koledzy, jakie wartości są propagowane przez reklamy i filmy, jakie to może mieć konsekwencje dla nas i innych ludzi. Często podejmujemy decyzje tylko dlatego, że nie chcemy wyrzucić złego wrażenia (na przykład, żeby nie uważano nas za niekoleżeńskich i dziwnych).



Rys. 25



1. Napisz w słupku po 5 decyzji, które podejmujesz: w domu; w szkole; z przyjaciółmi.

2. Zaznacz, co ma największy wpływ na każdą z tych decyzji: twoje zdanie, zdanie rodziców, nauczycieli, przyjaciół, media.

## Trzy kroki do podjęcia decyzji

Nauczenia się podejmowania wyważonych decyzji w skomplikowanych sytuacjach pomoże ci „zasada sygnalizatora drogowego”, która składa się z trzech kroków (rys. 26).



Rys. 26

- Uspokój się.
- Skup się.

- Przeanalizuj możliwe warianty.
- Oceń konsekwencje.

- Weź na siebie odpowiedzialność.
- W wypadku złej decyzji odbieraj negatywny rezultat jak cenne doświadczenie.



## Krok 1. Zatrzymaj się

### W jaki sposób się uspokoić

- Zrób głęboki wdech i powoli licz do 10 lub, jeżeli masz czas, do 100.
- Oddychaj niby przez rurkę. Skup się na dźwiękach.
- Umyj się, weź prysznic.
- Zaśpiewaj piosenkę lub posłuchaj muzyki.
- Idź na spacer lub pobiegaj, wykonaj kilka ćwiczeń.
- Odłóż decyzję do rana.

Pomyśl, czy masz możliwość niezwłocznego podjęcia decyzji. Nie podejmuj decyzji pod wpływem silnych emocji. Jeżeli jesteś zdenerwowany lub zły, postaraj się uspokoić. Unikaj również podejmowania ważnych decyzji, gdy jesteś głodny lub zmęczony.

Nie pozwalaj, aby inni cię ponaglali. Lepiej zrobić przerwę, niż ucieść na skutek nieprzemyślanej decyzji.

Najgorsze decyzje ludzie podejmują pod wpływem alkoholu lub narkotyków. W takim stanie nie potrafią oni trzeźwo myśleć i mogą zaszkodzić sobie i tym, kto znajduje się w pobliżu. Dlatego w podobnych przypadkach należy trzymać się z dala od takich osób.



Wymieńcie przykłady czynków, które zostały popełnione w sposób nieprzemyślany.

Jakie miały one skutki?

## Krok 2. Zastanów się

Zanim podejmiesz decyzję, uzyskaj całą niezbędną informację i poradź się kogoś, komu ufasz. Rozważ wszystkie możliwe opcje swego wyboru (nie mniej niż trzy) i znajdź „plusy” i „minusy” każdej.

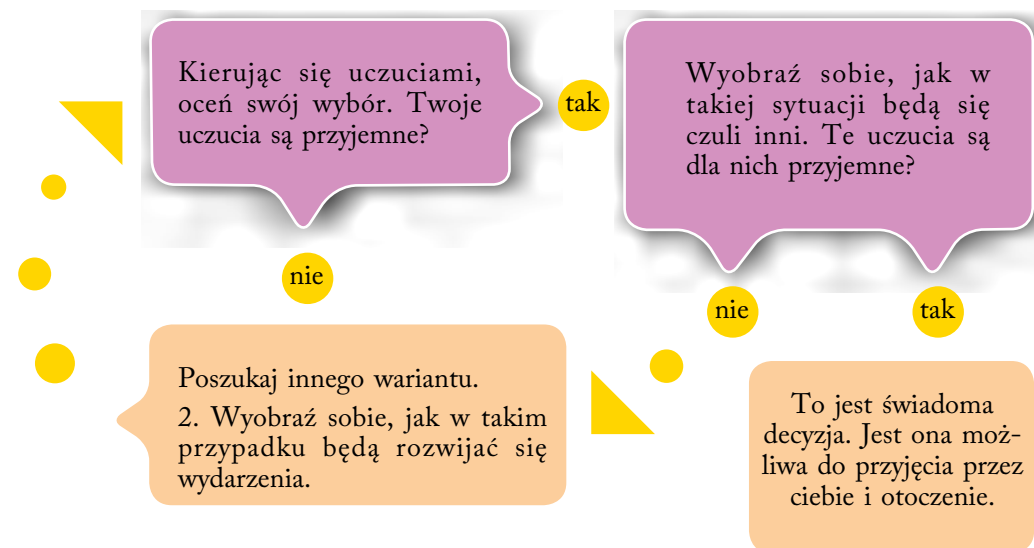


By podjąć pewną decyzję (na przykład zapisać się na tańce lub do kółka teatralnego), zapisz wszystkie „za” i „przeciw”. W tym celu:

- Wypytaj osoby, które są obeznane. Poradz się dorosłych, którym ufasz.
- Na kartkach papieru u góry zapisz warianty swego wyboru. Każdą kartkę podziel na pół. Z jednej strony napisz argumenty „za”, z drugiej – „przeciw”.
- Porównaj wyniki, wybierz najlepszą opcję.



Porównaj swój wybór z własnymi uczuciami. Pomoże ci w tym zdolność wyobrażania sobie swoich uczuć i uczuć innych (patrz schemat). Wyobraź sobie, jak będą się rozwijały wydarzenia i co będziesz odczuwać. Jeżeli doznasz nieprzyjemnych uczuć, należy wybrać inne rozwiązanie. Lecz wyobrażenie sobie własnych uczuć nie wystarczy. Aby uniknąć słów i czynków, które mogą obrazić ludzi, oddalić ich od siebie, należy postawić się na miejscu tych, na kogo może wpłynąć Twoja decyzja.



Wyobraź sobie taką sytuację i zastanów się, jak lepiej uczynić.

Wkrótce twoja mama będzie miała urodziny i już uzbierałaś pewną sumę pieniędzy na prezent dla niej. Wszyscy domownicy wiedzą, że ona marzy o opiekaczu do chleba, lecz uważasz, że suszarka będzie lepszym prezentem. Wtedy ty również będziesz mógł z niej korzystać.

## Krok 3. Dokonaj wyboru

Dokonaj wyboru, weź na siebie odpowiedzialność za jego konsekwencje. Będzie to oznaczało również, że potrafisz bronić swojej decyzji. Jeżeli uważasz, że masz rację, łatwiej ci będzie to zrobić.

Pamiętaj, że masz też prawo do zmiany decyzji. Jeżeli przekonasz się, że twoja decyzja jest nie najlepsza, nic złego się nie stanie, jeśli przyznasz to i zmienisz swoje zdanie. Negatywnego rezultatu nie odbieraj jak porażkę, a jak cenne doświadczenie, które pomoże ci w przyszłości unikać błędów.



1\*. Na podstawie przedstawionych sytuacji poćwiczcie umiejętność podejmowania decyzji. Zaprezentujcie różne warianty rozwoju wydarzeń i omówcie ich konsekwencje.

*Sytuacja 1.* Piotrek jutro ma klasówkę. Jeżeli będzie nieprzygotowany, otrzyma zły stopień za semestr. Ale kolega proponuje mu obejrzeć film, który dawno już chciał zobaczyć.

*Sytuacja 2.* Zosia dostała nową sukienkę i chce ją ubrać do szkoły. Lecz w szkole obowiązuje mundurek. Jeżeli złamie obowiązującą zasadę, będzie miała wpisaną uwagę do dzienniczka.



1. Zapytaj dorosłych, jak oni podejmuje ważne decyzje i jak należy to robić w twoim wieku.

## § 14. JAK ROZPOZNAĆ CHWYTY REKLAMOWE

*W tym paragrafie:*

- dowiesz się, jakie są wpływy i co to jest manipulacja;
- ocenisz wpływ reklamy na twoje decyzje;
- zrozumiesz, jak działa reklama;
- przeanalizujesz niektóre chwytów reklamowe.

### Podsumowanie

Codziennie podejmujemy wiele decyzji. Niektóre są łatwe, inne potrzebują przemyślenia.

Wyboru dokonujemy pod wpływem dorosłych, przyjaciół, mediów, reklamy.

Podejmując decyzję, musimy się przekonać, czy ona nikomu nie wyrządzi szkody.

Dokonywać prawidłowego wyboru pomoże „zasada sygnalizatora drogowego”: zatrzymaj się, zastanów się, dokonaj wyboru.

## Wpływy

Mieszkamy wśród ludzi i stale znajdujemy się pod ich wpływem. Na nas, na nasze decyzje i zachowanie wpływają dorośli, których szanujemy, przyjaciele, nauczyciele, różnorodne zasady i reguły, a także środki masowego przekazu (ŚMP).

Niektóre z nich wprost wskazują, co powinniśmy robić, a czego robić nie można. Na przykład wszystkie dzieci powinny uczęszczać do szkoły, nikt nie może łamać zasad ruchu drogowego. Są to bezpośrednie wpływy.

Inne wpływy są pośrednie, gdy ludzie czy ŚMP przekazują informację, pod wpływem której podejmujemy decyzje. Decydując o czymś, powinniśmy być pewni, że jesteśmy tym zainteresowani. Dlatego należy nauczyć się rozróżniać pozytywne i negatywne wpływy, a także *manipulacje* – gdy ktoś próbuje zmusić nas do podjęcia decyzji pod presją lub okłamuje nas, podając nieprawdziwą informację.



1. Wymieńcie różne źródła informacji (wiadomości, filmy, audycje rozrywkowe, spoty reklamowe, analityczne artykuły, reklama w prasie, akcje reklamowe...).

2. Którym z nich można ufać? Dlaczego?

3. Które źródła reklamowe wywierają największy wpływ?

4. Twoim zdaniem dlaczego?

## Reklama

Reklamę nazywamy dźwignią handlu. Jej celem jest zapewnienie producentowi zysku. Inaczej po co tracić koszty na nią? Codziennie słyszymy i widzimy ogromną ilość reklam: w telewizji, billboardy na ulicy, informacja w radiu, drukowana reklama w prasie, napisy na ścianach, samochodach, opakowaniach itp.



1. Przypomnijcie sobie i po kolei opowiedzcie o jednym przypadku, gdy podjęliście decyzję pod wpływem reklamy (jaki telefon komórkowy wybrać, jakiego spróbować jogurtu...).

2. Oceń stopień wpływu reklamy na twoje decyzje. Poprowadźcie w klasie warunkową linię. Na jednym końcu tej linii ustawią się ci, którzy prawie wszystkie swoje decyzje podejmują pod wpływem reklamy, na drugim zaś ci, którzy w ogóle na nią nie zwracają uwagi. Reszta wybiera miejsce bliżej jednego lub drugiego końca.

### Czy warto zawsze ufać reklamie

Żeby zachęcić konsumenta do kupna jakiegoś towaru, reklamodawcy częstokroć ukrywają niektóre jego cechy, a prezentują jedynie te, które przedstawiają go z lepszej strony. Bardzo często te właściwości są wyolbrzymione, nieraz – nieprawdziwe.

Najczęściej reklama składa się z dwóch informacji. Jedna z nich jest oczywista (na przykład kup te mocne i niedrogie rajstopy), a druga – ukryta (w nich twoje nogi będą wyglądały jak u modelki, która je reklamuje). *Która z tych informacji jest nieprawdziwa?*

Jedną z pożytecznych umiejętności jest umiejętność rozpoznawania prawdziwej i nieprawdziwej informacji, jak również chwytów reklamowych. Po opanowaniu jej będziesz mógł podejmować lepsze i bardziej samodzielne decyzje. W przeciwnym razie nadal będziesz kupować to, co jest ci niepotrzebne lub nie pasuje, a nawet jest dla ciebie niebezpieczne.

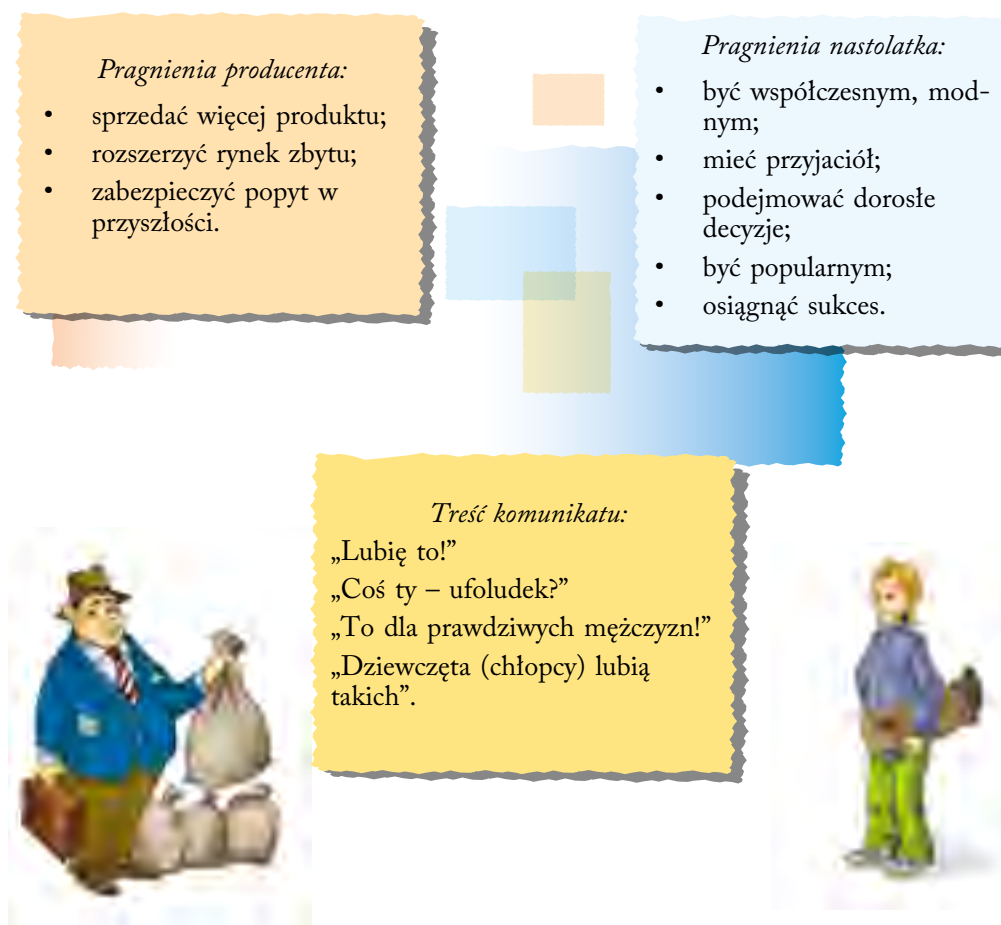
### Jak działa reklama

W celu sprzedania większej ilości towaru, specjaliści od reklamy wyznaczają grupę docelową: emeryci, rodzice, biznesmeni lub nastolatki. Dlatego starają się znaleźć to, co jest atrakcyjne dla tych ludzi (dla eme-

rytów – cena, dla rodziców – korzyści dla zdrowia dziecka, dla nastolatków – to, co uważa się „na topie” i pomaga poczuć się bardziej dorosłym).

Jeżeli produkt jest pożyteczny (proszek do prania, olej), reklamodawcy dążą do tego, by przyciągnąć uwagę konsumenta do jego właściwości, które z lepszej strony opisują właśnie tę markę (cena, smak). Natomiast jeżeli człowiek nie ma naturalnej potrzeby spożywania tego towaru (na przykład alkohol czy papierosy), reklamodawcy wykorzystują inne potrzeby, aby człowiek zaczął kupować ten produkt i wpadł w uzależnienie.

Stąd, żeby zachęcić nastolatków do palenia czy spożywania alkoholu, podkreślają, wywierają na nich presję potrzeby spędzania czasu z przyjaciółmi, samodzielności, uznania. Widoczne jest to w reklamie piwa, papierosów, gdzie najczęściej występują młodzi ludzie i propagowane są charakterystyczne dla młodzieży wartości – wolność, niezależność, pragnienie bycia modnym, współczesnym, pragnienie, by wyglądać jak dorośli (rys. 27).



Rys. 27



## Strategia reklamowa koncernów tytoniowych i alkoholowych

Producenci papierosów i alkoholu generują wielkie zyski i nie mają zamiaru rezygnować z nich, nie patrząc na to, że ich produkcja szkodzi zdrowiu ludzi. Ich głównym zadaniem jest namówienie, by jak najwięcej młodzieży paliło i spożywało alkoholu.

Wykorzystują oni różne chwytły, aby obejść prawo o zakazie czy ograniczeniu reklamy i przekonać wszystkich o atrakcyjności swego towaru. Na przykład wszystkimi sposobami starają się udowodnić, że człowiekowi z papierosem towarzyszy sukces, dobro, że picie piwa to jest współczesny styl życia, a ten, kto pije i pali, należy do szczególnej, lepszej kategorii ludzi.

Właściciele firm tytoniowych liczą (i słusznie!) na to, że młoda osoba spróbuje papierosa, przyzwyczai się odpoczywać z butelką piwa. A więc wpadnie w nikotynowy i alkoholowy nałóg i zasili szeregi tych, którzy przynoszą im zyski.

Tytoniowe i alkoholowe koncerny walczą z tymi, którzy prowadzą propagandę przeciwko uzależnieniom, nazywając ich gwałcicielami praw i wolności człowieka. Celowo stają się sponsorami zawodów sportowych, szczególnie ekstremalnych dyscyplin sportowych i wykorzystują to, żeby podstępnie mówić o tym, iż młodzież nie może istnieć bez hazardu, ryzyka i lekceważenia niebezpieczeństw.

Przygotuj się do następnej lekcji. Omów z dorosłymi przyczyny tego, dlaczego niektórzy palą, a inni – nie.



### Podsumowanie

Celem reklamy jest zwiększenie sprzedaży towarów. Często reklama podaje niepełną a nawet nieprawdziwą informację.

Nastolatki – to główna grupa docelowa dla reklamy tytoniu i napojów alkoholowych.

Tytoniowi i alkoholowi magnaci liczą na to, że młodzież popadnie w uzależnienie i będzie ich wzbogacała do końca życia.

W okresie dorastania człowiek pragnie większej wolności. Więc czy warto trafiać w niewolę producentów tytoniu i alkoholu, którzy częstokroć są nazywani handlarzami śmierci?

W tym paragrafie:

- przeanalizujesz fakty i mity o paleniu;
- dowiesz się o szkodliwych składnikach dymu tytoniowego;
- dowiesz się o wpływie palenia na pracę serca;
- uświadomisz sobie natychmiastowe i odległe skutki palenia;
- zrozumiesz, iż dym tytoniowy jest szkodliwy nie tylko dla tych, którzy palą;
- dowiesz się o cenie tego nałogu;
- uświadomisz sobie prawdziwą przyczynę tego, dlaczego ludzie palą.



1. Zapisz na tablicy przyczyny tego, dlaczego jedni palą, a inni – nie.
2. Przeczytaj fakty i mity o tytoniu.
- 3\*. Wykonaj analizę zapisanych przyczyn palenia i pomyśl, które z nich są faktem, a które – mitem.

### Fakty i mity na temat tytoniu

Tytoniowi częstokroć przypisuje się magiczne właściwości i większą popularność, niż ta, co jest w rzeczywistości. Rozważmy kilka rozpowszechnionych mitów na temat tytoniu i palenia.

**Mit.** Większość nastolatków i dorosłych pali.

**Fakt.** Odwrotnie, dwoje z trojga dorosłych nie pali. Palacze należą do mniejszości. Według danych socjologicznych w wieku do 15 lat pali 11% chłopców i 5% dziewcząt.

**Mit.** Palenie nie jest tak niebezpieczne, jak o tym się mówi.

**Fakt.** Lekarze uważają, że palenie stanowi jedno z największych zagrożeń życia i zdrowia człowieka. Co roku na Ukrainie umiera 110 tysięcy osób z powodu chorób związanych z paleniem. Jest to tyle, ile wynosi liczba ludności dużego miasta. Codziennie w świecie z tej samej przyczyny umiera 10 tysięcy osób, a w ciągu roku – 3,5 miliona.

**Mit.** Palenie jest szkodliwe tylko dla starszych osób.

**Fakt.** Bez względu na to, że ciężkie choroby częściej dotyczą palaczy ze stażem, tytoń szkodzi również tym, którzy dopiero niedawno zaczęli palić (rys. 30).

**Mit.** Z papierosem wydają się być doroślejszy (doroślejsza).

**Fakt.** Tylko w tym przypadku, gdy uważasz, że zmarszczki i żółte zęby są oznaką dorosłości.

**Mit.** Z papierosem jestem niby mądrzejszy.

**Fakt.** Bernard Show powiedział: „Papieros – to taki patyczek, z jednej strony którego jest ogień, a z drugiej – dureń”.

**Mit.** Palenie jest modne i współczesne.

**Fakt.** Zanim ludzie dowiedzieli się o wszystkich szkodliwych skutkach palenia, to tak myśleli. W dzisiejszych czasach palenie jest uważane za relik, charakterystyczny dla starszej generacji. W całym świecie walczy się o prawo do czystego powietrza. W wielu krajach świata palenie na ulicy czy w innych miejscach publicznych jest karane. Na Ukrainie również przyjęto prawo o zakazie palenia nie tylko w biurach, ale i we wszystkich miejscach publicznych. Więc czy opłaca się wpadać w tak niepopularny nałóg?

**Mit.** Mogę rzucić palenie, gdy tylko zechcę.

**Fakt.** O paleniu mówi się: „Wejście – hrywna, wyjście – pięć”. Ośmioro z dziesięciu palaczy chciałoby rzucić palenie, co drugi już próbował uczynić to przynajmniej raz.

**Mit.** Papieros pomaga się uspokoić.

**Fakt.** Nikotyna jest stymulatorem. Podnieca, a nie uspokaja. Temu rozpowszechnionemu mitowi można z łatwością zaprzeczyć.



Korzystając z pomocy dorosłego, który pali, przeprowadź doświadczenie. Policz częstotliwość jego tętna przed paleniem i po tym, jak spali papierosa. Porównaj wyniki. Jeżeli zrobiłeś wszystko prawidłowo, przekonasz się, że po doświadczeniu częstotliwość tętna wzrosła. Więc nikotyna podnieca, a nie uspokaja.

Odliczać tętno należy tak: połóż dwa palce na nadgarstku i skup się, żeby odczuwać tętno (rys. 28). Policz ilość uderzeń w ciągu 20 sek. i wynik pomnóż przez trzy razy. Otrzymasz częstotliwość tętna na minutę.



Rys. 28

## Natychmiastowe skutki palenia

Wiadomo, iż dym tytoniowy składa się z ponad 4000 różnych związków chemicznych, wśród których najbardziej niebezpieczne są smoły, tlenek węgla, nikotyna i promieniotwórczy polon.

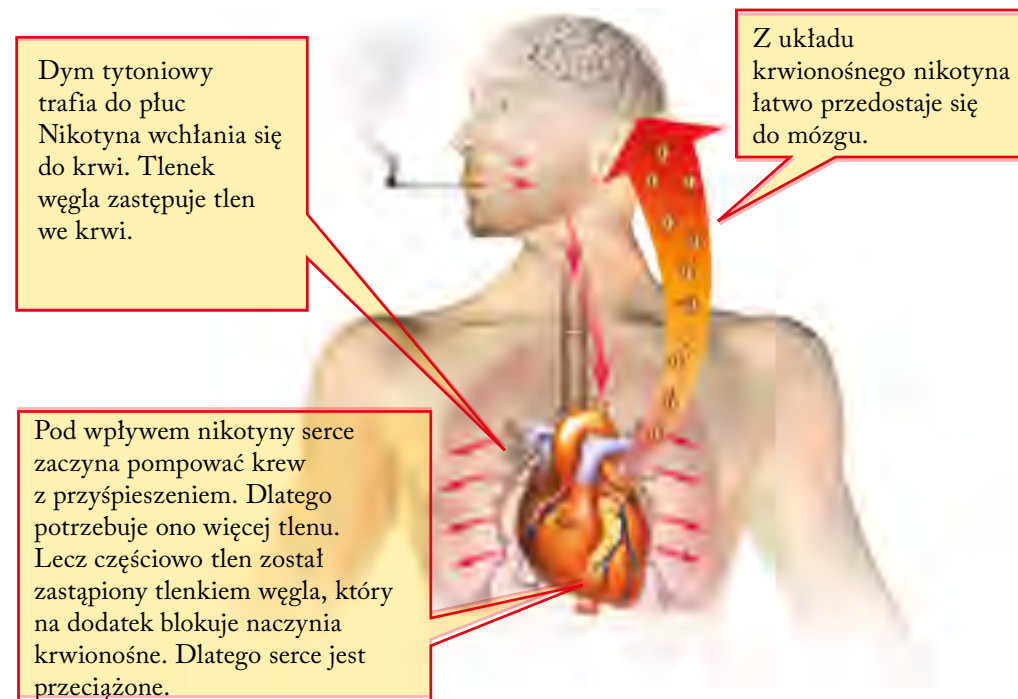
*Smola* – lepka czarna substancja, która jest wykorzystywana przy budowie dróg. Podczas palenia mikroskopijne cząsteczki smoły trafiają do płuc. Aktywne palenie w 85% powoduje raka płuc.

*Tlenek węgla* – gaz, który wydziela się podczas spalania. Jest on niebezpieczny dlatego, że blokuje naczynia krwionośne i zastępuje tlen we krwi. Zatrucie się tlenkiem węgla (udusić się) można, gdy zamkniemy komin w piecu lub junkersie, albo po prostu posiedzimy w pomieszczeniu, gdzie spalono dużo papierosów.

*Nikotyna* (w czystej postaci) to wyjątkowo mocna trucizna. Szybko wchłania się do krwi i w ciągu 7 sekund rozchodzi się po całym organizmie (rys. 29).



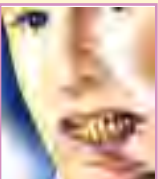
Czy wiesz, że jeden papieros zawiera 0,2–2 mg nikotyny, a śmiertelna jednorazowa dawka wynosi 70 mg? Policz, w ilu papierosach mieści się ta dawka.



Rys. 29. Natychmiastowe skutki palenia

## Skutki palenia po dwóch latach

Wiele nastolatków uważa, że palenie szkodzi tylko nałogowym palaczom. W rzeczywistości nawet dwa lata palenia w okresie dorastania mogą zaszkodzić zdrowiu. Pogarszają się wyniki badań krwi, zmniejsza się zdolność do szybkiego wydychania (jak zdmuchiwanie płomyka świecy), świadczy to o zaburzeniu funkcji płuc. Niektóre skutki palenia przedstawione są na rys. 30.

 <p><b>Włosy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tracą połysk i elastyczność;</li><li>• przesiąknięte są nieprzyjemnym zapachem.</li></ul>	<p><b>Oczy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tracą błysk;</li><li>• białka są czerwone.</li></ul>
 <p><b>Usta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pogarsza się odczucie smaku;</li><li>• pojawia się nieprzyjemny zapach;</li><li>• zęby żółkną;</li><li>• powstają choroby zębów i dziąseł.</li></ul>	<p><b>Paznokcie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• stają się łamliwe, zaczynają się rozwarstwiać.</li></ul>
 <p><b>Płuca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pogarsza się oddech;</li><li>• na skutek tego ciężiej jest biegać, obniża się wydajność fizyczna;</li><li>• pojawia się „kaszel palacza”.</li></ul>	<p><b>Skóra:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• starzeje przed czasem;</li><li>• błyszczczy i pokrywa się zmarszczkami.</li></ul>
 <p><b>Serce:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pogarsza się praca serca (rys. 29);</li><li>• ryzyko zawału serca wzrasta siedmiokrotnie.</li></ul>	<p><b>Mózg:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pojawia się uzależnienie od nikotyny;</li><li>• pogarsza się pamięć.</li></ul> 

Rys. 30. Wpływ nikotyny na organizm po dwóch latach palenia

## Odległe skutki palenia

Nałogowi palacze są zagrożeni takimi chorobami jak: choroby układu krążenia (zawał, wylew), nowotwory złośliwe (rak płuc, ust, jamy ustnej, krtani), przewlekłe choroby płuc, wrzody.

### Pasywne palenie

Palenie zagraża nie tylko palaczom. Dymem tytoniowym zmuszeni są oddychać wszyscy, którzy znajdują się w pobliżu. Dzieci, które od czasu do czasu wdychają powietrze przesiąknięte dymem tytoniowym, mają słabą odporność, częściej chorują na grypę i przeziębienia, częstokroć zapadają na ciężkie choroby narządów oddechowych.

Najbardziej cierpią jeszcze nie narodzone dzieci, których matki palą w czasie ciąży. Skutkiem tego mogą być poronienia lub przedwczesne porody. Niemowlę może przyjść na świat z niedowagą lub wadami rozwojowymi.

### Wartość nałogu

Palenie – to dość drogie przyzwyczajenie i nie tylko dla samego palacza, ale i dla światowej ekonomii. Co roku na pomoc medyczną ludziom, którzy z własnej woli skracają sobie życie, wydaje się ponad 200 miliardów dolarów.



1. Połączcie się w cztery grupy (tydzień, miesiąc, rok, dziesięciolecie).
2. Policzcie, ile pieniędzy traci osoba, która dziennie kupuje 2 paczki średnio drogich papierosów (w ciągu dnia, miesiąca, roku, dziesięciu lat).
3. Pomyśl, na co można wydać te pieniądze, zamiast kupować papierosy.

### Podstawowa przyczyna palenia

Dlaczego ludzie palą, bez względu na szkodę, którą wyrządzają sobie i otoczeniu? Dlatego, że po jakimś czasie rodzi się u nich głód nikotynowy. Nikotyna, która wchodzi w skład dymu tytoniowego, hamuje zdolność organizmu do wytwarzania niezbędnego mu kwasu nikotynowego. W taki sposób organizm uzależnia się od palenia.



## § 16. PRAWDA O ALKOHOLU I NARKOTYKACH

Głód nikotynowy – jest główną przyczyną palenia.

Wiele nastolatków, którzy spróbowali palenia, stają się palaczami. Obliczono, że 75% osób, które rzuciły palenie, w ciągu pół roku znów zaczynają palić. Nawet po kilku latach przerwy ten zgubny nałóg może powrócić.

Ten, kto postanowił rzucić palenie, częstokroć odczuwa niepokój i rozdrażnienie, cierpi na depresję, ból głowy, bezsenności. Dobrze się składa, gdy w czasie kilku pierwszych tygodni podtrzymają go przyjaciele. Jeżeli znasz kogoś, kto postanowił rzucić palenie, pomóż mu, powiedz, że to jedna z najlepszych decyzji w jego życiu.



W tym paragrafie dowiedziałeś się, że głód nikotynowy, to jedyny prawdziwy powód palenia. A teraz po kolei wymieńcie swoje uzasadnienie (jedno lub kilka) tego, że nie zaczniecie palić.

### Podsumowanie

Dym tytoniowy zawiera ponad 4000 różnych związków chemicznych. Najbardziej niebezpieczne to: nikotyna, tlenek węgla i smoły.

Palenie prowadzi do zaburzenia pracy serca i innych narządów, zniekształca wygląd zewnętrzny.

Wpływa ono negatywnie na zdrowie człowieka już po kilku latach.

Wśród nałogowych palaczy istnieje podwyższone ryzyko powstania nowotworów, chorób krążenia, chorób płuc i narządów wewnętrznych.

Główną przyczyną palenia jest głód nikotynowy.

W tym paragrafie:

- przeanalizujesz fakty i mity na temat alkoholu i narkotyków;
- uświadomisz sobie niebezpieczne skutki spożywania alkoholu i narkotyków;
- dowiesz się o niebezpieczeństwie nieprawidłowego stosowania leków i chemii gospodarczej.

Oprócz tytoniu istnieją inne substancje, które powodują uzależnienie. Są to napoje alkoholowe, leki, *substancje toksyczne* i nielegalne narkotyki (rys. 31).



1. Zapoznaj się z faktami i mitami na temat alkoholu i narkotyków (s. 90).

Omówcie, do czego mogą się przyczynić alkohol i narkotyki, a do czego nie (na przykład mogą doprowadzić do wypadku drogowego, nie mogą pomóc w rozwiązaniu problemu).



Napoje alkoholowe składają się z etanolu, który powstaje w trakcie fermentacji.



Leki – są niebezpieczne bez zaleceń lekarza lub gdy przewyższamy zalecaną dawkę.

Nielegalne narkotyki – substancje prawnie zakazane.



Substancje toksyczne – są to przeważnie środki chemii gospodarczej, które zawierają trujące składniki.



Rys. 31

## Fakty i mity na temat alkoholu i narkotyków

**Mit.** Alkohol i narkotyki sprawiają, że jestem doroślejszy.

**Fakt.** Znani aktorzy, muzycy i dyktatorzy mody młodzieżowej stanowczo występują przeciwko alkoholowi i narkotykom. Obecnie bardziej modne jest uprawianie sportu, prowadzenie zdrowego trybu życia.

**Mit.** Alkohol i narkotyki pomagają w rozwiązywaniu problemów.

**Fakt.** Jest to najbardziej rozpowszechnione złudne stwierdzenie. Jest wręcz przeciwnie, pogłębiają one tylko istniejące problemy i stwarzają nowe.

**Mit.** Alkohol czyni z chłopców prawdziwych mężczyzn i nie szkodzi dziewczynkom.

**Fakt.** Jest przeciwnie – obniża on poziom testosteronu w organizmie – hormonu, który sprawia, że chłopiec staje się mężczyzną. Dziewczeta szybciej niż chłopcy przyzwyczajają się do alkoholu, a więc zagrażają swemu zdrowiu i życiu przyszłych dzieci.

**Mit.** Podczas picia jest wesoło.

**Fakt.** Pijąc spożywamy alkohol, który zawarty jest w napojach. Zastanów się nad tym! Czy naprawdę jest wesoło utracić zdolność trzeźwego myślenia?

**Mit.** W ogóle nie piję. To tylko piwo.

**Fakt.** Zawartość alkoholu w puszcze piwa (0,33 l) jest taka sama jak w kieliszku wódki.

**Mit.** Alkohol jeszcze nikogo nie zabił.

**Fakt.** Wręcz przeciwnie. Wiele osób umiera na skutek przedawkowania alkoholu, na skutek spożywania niskogatunkowych napojów alkoholowych, a najbardziej – na skutek chorób, spowodowanych przewlekłym alkoholizmem lub nieprzemyślanymi uczynkami, popełnionymi pod wpływem alkoholu.

**Mit.** Alkohol i narkotyki nie zaszkodzą mi. Alkoholowe czy narkotykowe uzależnienie jest to choroba głupich i słabych osób.

**Fakt.** Zaprzecza temu ilość ofiar wśród znanych ludzi. Byli oni i mądrzy, i silni, inaczej nie zostaliby tym, kim byli. Lecz ani pieniądze, ani najlepsi lekarze nie potrafili im pomóc.

**Mit.** Lekkie alkohole (rum-cola, szejk) nie są szkodliwe.

**Fakt.** Alkohol i napoje gazowane są przyswajane szybciej, niż wino czy wódka. Lekarze od dawna notowali przypadki alkoholizmu wśród nastolatków z tej właśnie przyczyny.

## Wpływ alkoholu na organizm

Po wchłonięciu przez błonę śluzową jamy ustnej, przewodu pokarmowego, żołądka i jelit alkohol trafia do naczyń krwionośnych i jest rozprowadzany po całym organizmie. Najbardziej wpływa na mózg – ogranicza jego funkcje. Od ilości wypitego alkoholu zależy stan zdrowia i zachowanie człowieka (rys. 32).

*Mala dawka alkoholu* działa na przednią część mózgu i wywołuje:

- podniecenie lub rozluźnienie;
- osłabienie samokontroli;
- osłabienie zdolności podejmowania decyzji;
- spowolnienie reakcji, co prowadzi do ryzyka na drodze, w zakładzie produkcyjnym.



*Średnia dawka alkoholu* wpływa na inne części mózgu powodując:

- jeszcze większe rozluźnienie, które może zamienić się w nonszalancję;
- zachwianie koordynacji ruchów i zdolności utrzymywania równowagi;
- chwalenie się i zdolność do ryzykownego zachowania;
- nagłe zmiany humoru (od melancholii do agresji).



*Duża dawka alkoholu* może spowodować poważne zaburzenie funkcji mózgu i:

- zatrucie (nudności i wymioty);
- zatracenie zdolności zwięzłego wyśławiania się, utrzymywania się na nogach, kontrolowania swego zachowania. Niektórzy mogą po prostu zasnąć na ulicy, inni zaczynają głośno się kłócić, zaczepiać przechodniów;
- zatracenie kontroli funkcji organizmu (na przykład może przytrafić się samowolne opróżnienie pęcherza moczowego);
- zapaść alkoholowa.



Rys 32

Więc jaka dawka alkoholu jest uważana za małą, średnią czy dużą? Dla każdego człowieka jest ona różna i zależy od wieku, wagi ciała, płci i inne.

Wpływ alkoholu na dzieci i nastolatki jest wyjątkowo silny i fatalny w skutkach. Im mniejsza jest masa ciała, tym mniejsza dawka alkoholu powoduje, że człowiek jest pijany. Na kobiety alkohol wpływa bardziej niż na mężczyzn. Wpływ alkoholu zależy też od tego, co człowiek jadł czy pił, jak spał, jakie leki zażywał i nawet od humoru.



Połączcie się w 4 grupy i wymieńcie skutki nadużywania alkoholu:

- grupa 1: dla danej osoby;
- grupa 2: dla rodziny;
- grupa 3: dla innych ludzi;
- grupa 4: dla społeczeństwa.

### Powody, by nie spożywać alkoholu

Prawie co trzecia osoba *wcale nie spożywa alkoholu* z różnych przyczyn:

- nie podoba jej się jego smak;
- nie lubi tracić panowania nad sobą;
- pragnie być przykładem dla swoich dzieci;
- to jest niezbędne dla jej pracy;
- utrzymuje dobrą kondycję fizyczną jako sportowiec lub modelka;
- zabrania jej tego religia;
- nie pije z powodu stanu zdrowia, na przykład z powodu uczulenia.

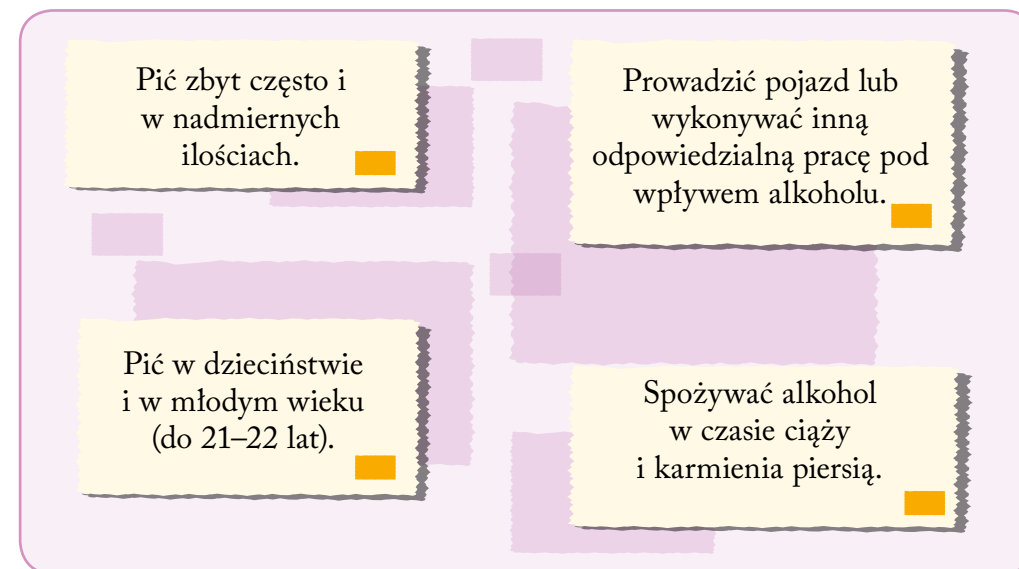


Nazwij swój powód (jeden lub kilka), dla którego lepiej nie spożywać alkoholu.

Większość dorosłych *spożywa alkohol kilka razy do roku*. W takim przypadku jego spożycie jest symboliczne, ponieważ ludzie potrafią świetnie odpoczywać i bawić się bez niego. Szanują również prawo innych do abstynencji, dlatego na ich stole są napoje bezalkoholowe. Taki sposób spożywania alkoholu nazywamy społecznym.

## Skutki nadużywania alkoholu

*Nadużywa alkohol* 10% dorosłych osób. Większa część z nich cierpi na przewlekły alkoholizm, czyli całkowitą zależność od alkoholu. Reszta spożywa alkohol zbyt często lub w nadmiernych ilościach, czy w sytuacjach, które zagrażają życiu i zdrowiu (rys. 33).



Rys. 33. Objawy nadużywania alkoholu

Większość dorosłych, którzy mają doświadczenie silnego odurzenia alkoholowego, nie przyznaje się do tego. Być może, kiedyś ośmieszyli się, tracąc kontrolę nad sobą. A może podjęli nieprawidłową decyzję, zagrażając życiu innych osób.

Lecz najbardziej ludzie cierpią od długotrwałego spożywania alkoholu. Chorują na wątrobę, zwiększa się ryzyko zawałów i wylewów, zniekształca się wygląd zewnętrzny. Czerwona twarz, zgrubiały koniuszek nosa i „piwny” brzuch – to są charakterystyczne cechy osoby, nadużywającej alkoholu.

Alkoholicy cierpią na kaca, częstokroć mają zaniki pamięci i halucynacje (delirium tremens – majaczenie alkoholowe). Stają się oni ciężarem dla swojej rodziny. Nadużywanie alkoholu jest główną przyczyną rozwodów i przemocy w rodzinie. Alkoholik może zostać wyrzucony z uczelni, zwolniony z pracy.



Zapytaj dorosłych, dlaczego kobieta nie może spożywać alkoholu podczas ciąży i karmienia piersią.



## Uwaga: leki i substancje toksyczne!

W twoim wieku możesz zażywać leki wyłącznie z przepisu lekarza lub porady rodziców, lecz nigdy samodzielnie. Niektóre leki po zwiększeniu zalecanej dawki mogą wywołać przyzwyczajenie. Nigdy nie bierz pigułki od osób, którym nie ufasz, nawet, gdy boli ząb lub głowa, a tobie ktoś proponuje lek przeciwbólowy. Pewnego razu uczennica siódmej klasy Natalka na dyskotecę zażyła dwie takie pigułki i za godzinę straciła przytomność. W szpitalu okazało się, że zażyła silny narkotyk.

**Toksykomania** – jest to odmiana narkomanii, kiedy ktoś wdycha substancje toksyczne, które są składnikami klejów, farb, rozpuszczalników. Mogą one spowodować obrzęk dróg oddechowych. Niektóre kleje zawierają domieszki, które są śmiertelnie niebezpieczne dla życia człowieka. Toksykomani cierpią na ciężkie choroby. Najbardziej uszkadza się mózg – powoli obumiera.



Częstokroć zdarza się, że małe dzieci, sięgnąwszy po buteleczkę z lekiem lub substancją chemiczną, trafiają na reanimację z wykrytym poważnym zatruciem. Dlatego, jeżeli masz młodszego braciszka lub siostrzyczkę, wspólnie z dorosłymi sprawdź, czy rodzeństwo nie ma dostępu do leków (nawet witamin!), środków chemii gospodarczej.

### Podsumowanie

Spożywanie alkoholu i narkotyków zagraża życiu i zdrowiu ludzi. Środki te nie pomagają w rozwiązaniu problemów, jedynie pogłębiają je i stwarzają nowe.

Nadużywanie alkoholu zgubnie wpływa na zdrowie, wygląd zewnętrzny, karierę i życie osobiste ludzi.

Leki i środki chemii gospodarczej wymagają zachowania środków ostrożności podczas ich przechowywania i stosowania.

## § 17. JAK NALEŻY PRZECIWSTRAWIĆ SIĘ PRESJI RÓWIEŚNIKÓW

*W tym paragrafie:*

- dowiesz się, kiedy wpływ rówieśników jest pozytywny, a kiedy – negatywny;
- zastanowisz się nad tym, dlaczego niektóre młode osoby namawiają swoich rówieśników do spróbowania alkoholu i palenia;
- będziesz się uczył rozpoznawania manipulacji i odmawiania niepożądanych propozycji;
- będziesz ćwiczył spędzanie wolnego czasu bez alkoholu i tytoniu.

### Wpływ przyjaciół

Już wiesz, że na nasze decyzje i zachowanie istotnie wpływają osoby, do których mamy zaufanie. W twojej sytuacji są to dorośli – rodzice i nauczyciele. Lecz jeśli chodzi o technikę, muzykę, modę i rozrywkę, nastolatek najczęściej polega na zdaniu przyjaciół.

Najczęściej wpływ przyjaciół jest pozytywny. Mogą oni zaproponować byś zapisał się do kółka sportowego, nauczył się tańczyć, przeczytał ciekawą książkę lub obejrzał dobry film. Mogą udzielić ci wielu dobrych rad. Przyjaciele mogą też ostrzec cię przed nieprzemyślanym uczynkiem czy pomóc znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

Lecz zdarza się, iż młode osoby zmuszają swoich przyjaciół do złych uczynków, na przykład okłamywania, chodzenia na wagary lub palenia, pobicia kogoś czy kradzieży czegoś.



Opiszcie po kolei wypadek ze swego życia, gdy pod wpływem przyjaciół popełniliście coś takiego, czego później bardzo żałowaliście:

- Co się stało?
- Jakie to miało skutki?
- Jakie nurtowały cię uczucia?
- Jak należało postąpić inaczej?

## Wpływ rówieśników na nabycie szkodliwych nawyków

Uczennica klasy 10. jednej ze szkół Ukrainy badała, w jaki sposób jej koleżki z klasy zaczęły palić. Doszła do wniosku, że w większości przypadków stało się to pod presją przyjaciół. Na przykład przyszedłeś na dyskotekę. Ktoś przyniósł papierosy. Jeżeli odmawiasz, to słyszysz: „Coś ty! Nikt nie zobaczy, mama się nie dowie”. I tak wpadli w nałóg.



Opierać się wpływowi rówieśników jest bardzo trudno. Szczególnie, gdy przekonuje cię nie jedna osoba, a kilka. Ażeby się o tym przekonać, zagrajcie w grę.

- Połączcie się w trójki. Odliczcie kolejno do trzech.
- Najpierw numery „2” będą przekonywały numery „1”, by coś zrobiły (na przykład zjadły cukierki), ci z kolei będą odmawiać.
- Następnie numery „2” i „3” razem będą namawiały „1” do zrobienia tego.
- Numery „1” opisują swoje uczucia. Kiedy było trudniej opierać się presji?

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego niektóre młode osoby uparcie proponują swoim przyjaciołom coś niebezpiecznego, na przykład piwo czy papierosy? Może mają ubogą fantazję, by zaproponować ciekawszą rozrywkę? A może chcą w taki sposób usprawiedliwić siebie – przecież nie tylko ja jestem taki, lecz mój kolega (brat, siostra) też pali, i nic w tym nie ma złego!



Oszacujcie poziom wpływu rówieśników na spędzanie wolnego czasu. W tym celu poprowadźcie w klasie linię warunkową. Na jednym końcu tej linii ustawią się ci, którzy we wszystkim naśladowają kolegów, na drugim zaś ci, którzy zawsze stawiają na swoim. Reszta wybiera miejsce bliżej do jednego lub do drugiego końca.

Chętni mogą wytłumaczyć, dlaczego zajęli takie właśnie miejsce.

### Jak należy rozpoznać manipulacje

Żeby uniknąć negatywnego wpływu, należy nauczyć się rozpoznawać chwyt, których używają ludzie, zmuszający innych do uczynienia czegoś, czego oni zrobić nie chcą lub czegoś, co jest dla nich niebezpieczne. Takie chwyt nazywamy manipulacją.



Przeczytaj o możliwych sposobach manipulacji.

Połączcie się w pary i opowiedzcie sobie o przypadkach, gdy ktoś próbował wami manipulować.

### Sposoby manipulowania

1. *Pochlebstwa*: pochlebiać, dążąc do swego („Jesteś taki fajny, z tobą zawsze jest tak wesoło”).
2. *Przytaczać nieprawdziwe lub pseudonaukowe argumenty*: na przykład że niewielka ilość alkoholu sprzyja zdrowiu.
3. *Powoływać się na zdanie autorytetów*: jeżeli uprawiasz sport i trenujesz, powołują się na znanych sportowców, którzy reklamują piwo.
4. *Nęć, obiecując popularność*: na przykład gdy jesteś w nowym towarzystwie ostrzegają cię, iż nie należy odmawiać picia, jeśli chcesz być ponownie zaproszony.
5. *Straszyć wykluczeniem z grupy*: „Z takimi nikt nie koleguje”, „Dołącz albo idź sobie”.
6. *Namawiać*: ciągle prosić („Coś ty, nikt się o tym nie dowie”).
7. *Robić z ciebie winnego*: „Przecież nie chcesz zepsuć mi świąt?”

### Jak oprzeć się presji rówieśników

Znasz już wiele sposobów, by powiedzieć „Nie” (rys. 34 na s. 98). Teraz spróbujemy uzgodnić, który z tych sposobów jest najlepszy, by odmówić: nieznajomym osobom; twoim dobrym przyjaciołom; gdy trzeba oprzeć się presji towarzystwa.

1. *Nieznajomej osobie* wystarczy po prostu powiedzieć „Nie” lub „Ta propozycja mi nie odpowiada”. Jeżeli ktoś nadal nalega, wykorzystaj sposób „zaciętej płyty”. Przy tym patrz się w oczy rozmówcy, mów stanowczo i nie usprawiedliwiaj. Jeżeli zrozumiesz, że nie chcą cię zostawić w spokoju, odejdz.

## Co powiedzieć

- Po prostu odmów: „Nie!”
- Sposób „zaciętej płyty” – odmawiaj znowu i znowu:  
„Nie!”  
„Dziękuję, nie!”  
„Powiedziałem, że nie chcę!”
- Odmów i odejdź: „Nie chce. Muszę iść do domu”.
- Przepras i odmów: „Przepraszam, ale nie będę tego robić”.
- Odmów i podaj przyczynę „Nie, nie palę”.
- Odmów i zaproponuj alternatywę: „Uważam, że to nie najlepszy pomysł! Może lepiej...”
- Odmów i podziękuj: „Nie, dziękuję”.
- Odmów i zmień temat: „Nie! Lepiej posłuchaj, co ci powiem”.
- Obróć w żart: „Nie myślałem, że jesteś samobójcą”.
- Poproś innych o poparcie: „Lepiej tego nie robić. Prawda, chłopcy (dziewczeta)?”

**Unikaj towarzystwa tych osób,  
które stale proponują coś niebezpiecznego!**



Rys. 34. Jak powiedzieć „Nie”

## Jak powiedzieć

- *Intonacja, głos:* nie wahaj się, mów twardo i stanowczo.
- *Spojrzenie:* patrz w oczy rozmówcy.
- *Mimika:* upewnij się, że wyraz twojej twarzy odpowiada temu, co mówisz.
- *Odległość:* stój mniej więcej na odległości 1 m. Jeżeli chcesz odmówić i odejść, stań dalej. Jeżeli odmawiasz osobie, z którą jesteś w dobrych relacjach, stań bliżej.


2. Kiedy cię namawia przyjaciel (brat, siostra), podaj przyczynę odmowy i swoje uczucia, lecz nie usprawiedliwiaj. Zaproponuj alternatywę. Na przykład: „Nie będę tego robić i tobie nie radzę. Wydaje mi się, że papierosy i alkohol – to nie dla nas. Zróbmy (pójdźmy) lepiej...”


3. Najtrudniej jest oprzeć się presji towarzystwa. Jeżeli jest to możliwe, zignoruj propozycję (jakbyś jej nie słyszał) lub zlekceważ ją i zmień temat rozmowy: „Chłopacy, słyszeliście, że...”


Można odpowiedzieć żartem. Na przykład gdy cię zapytają: „Chcesz zapalić?”, odpowiedz: „Owszem, jeżeli pożyczysz mi swoje płuca”. Poproś, żeby cię wsparli inni: „Słyszeliście, on uważa, że jestem głupi”. Zawsze wesprzyj przyjaciela: „Czego chcesz od niego? On nie chce!”

Jeżeli w twoim towarzystwie ktoś zaczął palić, nie bądź biernym widzem. Porozmawiaj z innymi i spróbujcie wspólnie namówić go do zrezygnowania. Ponieważ życie bez papierosów i alkoholu jest o wiele lepsze. Zachowanie zdrowie, uniknięcie konfliktów z rodzicami, nie trzeba będzie tracić na papierosy kieszonkowego.

### Jak oprzeć się presji towarzystwa

 *Zatrzymaj się:* oceń, jak bardzo ta propozycja jest niebezpieczna.

 *Zastanów się:* co można zrobić i jakie będą tego konsekwencje.

 *Dokonaj wyboru:* spróbuj oprzeć się presji, poproś o pomoc lub odejdź.

## Jak odmówić niebezpiecznej propozycji



Umiejętność odmawiania należy ćwiczyć. Lecz nie koniecznie w rzeczywistości. Możesz wyobrazić sobie siebie na miejscu osoby, której ktoś proponuje coś niebezpiecznego. Napisz odpowiedź na list dziewczynki.

„Do naszej klasy przyszła nowa koleżanka – Julia. Na przerwie częstuje mnie papierosami. Pewnego razu nas zauważyła nauczycielka i o tym dowiedzieli się moi rodzice. Bardzo się tym przejęli. Obiecałam, że nie będę więcej palić, ale koleżanka nadal namawiała mnie, bym poszła z nią: „Tylko dotrzymasz mi towarzystwa”, a następnie proponuje: „Zapal. Nikt się nie dowie”. Co mam robić?”

Kasia”



1. Zapytaj dorosłych, jak postępują, gdy ulegają presji.
2. Jak oni zachowywali się w podobnych sytuacjach, gdy byli w twoim wieku?



## Zdrowy odpoczynek

Częstokroć młodzież zaczyna palić i spożywać alkohol tylko dlatego, że nie umie się dobrze bawić lub chce stworzyć miłą atmosferę na swoim święcie.

Lecz papierosy i alkohol nie potrafią bawić i weselić. Zmniejszają jedynie zdolność trzeźwego myślenia i podejmowania prawidłowych decyzji, tym samym stwarzając problemy. *Poważne problemy!* Dlatego lepiej nauczyć się normalnie, zdrowo bawić.



Podzielcie się na dwie grupy i ułóżcie program i scenariusz święta:

1 grupa: urodziny;

2 grupa: Nowy Rok.

### Podsumowanie

Na twoje decyzje i zachowanie wpływają osoby, które cię otaczają. Zdanie przyjaciół jest najbardziej znaczące w dziedzinie mody, muzyki, spędzania wolnego czasu.

Wpływ rówieśników może być pozytywny i negatywny. Przy nabywaniu szkodliwych przyzwyczajeń jest on najbardziej znaczący.

Aby oprzeć się negatywnym wpływom, należy nauczyć się rozpoznawać manipulacje i przeciwdziałać im, nauczyć się organizować zdrowy odpoczynek.

Można przeciwdziałać presji rówieśników stosując zasadę światła drogowych: „Zatrzymaj się. Zastanów się. Dokonaj wyboru”.

## § 18. JAK ZROBIĆ WKŁAD W WALKĘ Z HIV/AIDS

W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie, czego nauczyłeś się w 5. klasie;
- poćwiczysz zwalczanie mitów o HIV i AIDS;
- dowiesz się, że używanie narkotyków, alkoholu i nawet nikotyny zwiększa ryzyko zakażenia wirusem HIV;
- będziesz się uczył oceny ryzyka zakażenia i szerzenia prawdziwej informacji o HIV i AIDS.



Przypomnijcie sobie, czego nauczyliście się w 5. klasie:

Co znaczy HIV i AIDS?

Jak można zarazić się HIV?

W jaki sposób HIV się nie przenosi?

Przy pomocy rys. 35 (c. 102) opowiedz, jak HIV niszczy organizm człowieka.

HIV – jest to patogen zakażenia HIV-infekcją:

**Wirus** – mikroorganizm, który można zobaczyć tylko przy pomocy elektronowego mikroskopu.

**Brak odporności** – niezdolność układu odpornościowego do obrony organizmu przed infekcjami i złośliwymi nowotworami.

**Człowiek** – organizm, w którym rozmnaża się wirus.

AIDS – jest to ostatnia faza choroby spowodowanej HIV-infekcją:

**Zespół** – ponieważ u człowieka powstaje wiele objawów i chorób.  
**Nabyty** – dlatego, że nie przekazuje się na poziomie genetycznym.

**Immunologiczny** – ponieważ uderza w układ odpornościowy organizmu.

**Deficyt** – dlatego, że system odpornościowy jest osłabiony i nie może walczyć z infekcjami i złośliwymi nowotworami.



Organizm człowieka – jest jak twierdza, a immunitet (odporność) – to potężne wojsko, które broni ją przed zarazkami i wirusami.



Jeżeli do organizmu trafia HIV, infekuje on i zabija komórki odpornościowe.



Gdy odporność zostaje zniszczona, zaczyna się AIDS – ostatni etap choroby, gdzie człowiek może umrzeć z powodu dowolnej infekcji.

Rys. 35. Jak HIV niszczy organizm człowieka

## Jak ochronić się przed zarażeniem HIV

Żeby zwalczyć epidemię HIV/AIDS, należy połączyć starania państwowych i społecznych organizacji oraz każdej osoby z osobna.

Państwo zapewnia kontrolę krwi, pobieranej od krwiodawców i sterylność w szpitalach, bezpłatnie wykonuje testy na wykrycie HIV-infekcji. Dziesiątki tysięcy HIV-pozytywnych osób jest leczonych, co przedłuża im życie. Kobiетom w ciąży udostępnia się leczenie, co zwiększa szansę na urodzenie zdrowych dzieci.

Lecz zwyciężyć chorobę można tylko wtedy, gdy każdy będzie odpowiadał za własne życie i zdrowie. W twoim wieku ryzyko zakażenia jest minimalne, lecz często nastolatki ryzykują, gdy bawią się w „bractwo krwi”, robią tatuaże czy piercing niesterylnymi narzędziami, bawią się wykorzystanymi strzykawkami. Żeby zabezpieczyć się przed HIV, należy (rys. 36):

### HIV jest przekazywane:

- podczas wykorzystania niesterylnych strzykawek, narzędzi dla tatuażu i piercingu;
- podczas przelewania zakażonej krwi lub przeszczepienia narządów;
- od HIV-pozytywnej matki na dziecko podczas ciąży i porodu;
- podczas stosunków płciowych.

Unikać styczności z krwią innych osób, na przykład należy pytać o sterylność narzędzi w szpitalu.

Zdobywać życiowe umiejętności, które zmniejszą podatność podczas epidemii HIV/AIDS.

Nie używać alkoholu i narkotyków.

Unikać niebezpiecznych towarzystw i sytuacji.

Rys. 36. Jak zabezpieczyć się przed HIV

## Fakty i mity o HIV i AIDS

HIV – „młoda” infekcja i dlatego w społeczeństwie szerzy się szereg nieprawdziwych pojęć (mitów) o tej chorobie.

### HIV nie przenosi się:

- drogą powietrzną, przez wodę, produkty żywnościowe, ubiór, naczynia, bieliznę pościelową;
- podczas kichania, kaszlu;
- podczas uścisku, obejmowania, przyjacielskiego pocałunku;
- podczas wspólnego korzystania z ubikacji, łazienki, basenu;
- przez ukąszenie komarów.

**Mit.** HIV-zakażone dzieci nie mogą uczęszczać do szkoły. One mogą zarazić inne dzieci.

**Fakt.** W ciągu ponad 30 lat istnienia tej epidemii nie spotkano się z ani jednym przypadkiem zarażenia dziecka przez dziecko. HIV ma bardzo niewiele sposobów przekazywania. On NIE MOŻE być przekazywany powszechnym sposobem – poprzez powietrze, przedmioty, żywność, ubiór.

**Mit.** HIV jest przekazywany przez krew, dlatego można zarazić się poprzez ukąszenie komara.

**Fakt.** HIV rzeczywiście jest przekazywany przez krew, lecz komary i inne owady nie przekazują go. Komar gryząc człowieka wtryskuje mu swoją ślinę, a nie krew poprzednio ugryzionego człowieka. Patogeny niektórych chorób, na przykład malarii, mogą rozmnażać się w ślinie owadów, ale HIV – nie.

**Mit.** HIV-zakażone dzieci nie mogą uczęszczać na basen, ponieważ mogą się skaleczyć i ich krew trafi do wody.

**Fakt.** Jeżeli zakażona krew trafia do basenu, natychmiast rozpuści się w wodzie i stężenie HIV będzie stanowczo za małe dla zakażenia kogokolwiek.

**Mit.** AIDS – jest to choroba Murzynów. Nas ona nie dotyczy.

**Fakt.** Ostatnio HIV-infekcja o wiele szybciej rozprzestrzenia się we Wschodniej Europie, szczególnie na Ukrainie, niż na afrykańskim kontynencie.

**Mit.** Mnie to nie dotyczy, ponieważ wszyscy moi krewni i przyjaciele są zdrowi.

**Fakt.** Nikt nie może być całkowicie pewien tego. HIV nie ma specyficznych objawów, na przykład wysypki, która jest widoczna. Nie powoduje on natychmiast bólu czy wysokiej gorączki, jak w przypadku grypy. Człowiek może wiele lat żyć z tą infekcją i nawet nie wiedzieć o tym.

## Narkotyki a HIV

Palenie dla nastolatków jest pierwszym krokiem do innych nałogów, które zwiększają ryzyko zarażenia się HIV. Dlatego ci, którzy palą, siedmiokrotnie częściej spożywają alkohol i 11 razy częściej stosują narkotyki.

Alkohol i narkotyki zmniejszają zdolność człowieka do podejmowania rozsądnych decyzji. Pod wpływem alkoholu człowiek może zachowywać się nierozsądnie, na przykład wsiąść do nieznanego samochodu i zostać ofiarą przemocy.

Najbardziej niebezpieczne są narkotyki w zastrzyku, ponieważ można zarazić się HIV nie tylko poprzez użycie wspólnej strzykawki, ale i przez igłę i inne przedmioty, na których są resztki cudzej krwi. Wspólne spożywanie narkotyków – to jedna z podstawowych dróg rozpowszechniania się HIV na Ukrainie.



Przy pomocy wskazówki, spróbujcie w niżej przytoczonych sytuacjach ocenić ryzyko zakażenia przez krew:

Wysokie ryzyko	Niskie ryzyko	Brak ryzyka
Spory kontakt z krwią.	Jest możliwość częściowego kontaktu z krwią, na przykład gdy trafi ona na nieuszkodzoną skórę.	Nie ma kontaktu z krwią.

- wspólnie korzystać ze strzykawek lub igieł do zastrzyków;
- jeździć w przepełnionych środkach transportu;
- robić piercing (na przykład przekłuwać uszy) w warunkach domowych;
- tamować krwotok z nosa bez rękawiczek;
- pływać w basenie, w jeziorze;
- uczęszczać do szkoły, komunikować się z HIV-pozytywnymi;
- obejmować HIV-pozytywnego kolegę;
- bawić się w „bractwo krwi”;
- pić wodę z wodotrysku;
- jeść obiad w szkolnej stołówce.



## Wspieranie ludzi, którzy żyją z HIV

Nawet nie podejrzewasz, że w ciągu dnia (w szkole, w środkach transportu, na ulicy) spotykasz się i rozmawiasz z ludźmi, którzy mają HIV. Jest to absolutnie bezpieczne, ponieważ HIV nie przekazuje się drogą powietrzną, przez żywność, wodę czy przedmioty. Lecz niektórzy nie wiedzą tego i mają negatywny stosunek do takich osób, przez co one bardzo cierpią.

W odróżnieniu od innych ludzi, nawet starszych od ciebie, otrzymujesz dokładną informację na ten temat i możesz opowiedzieć o HIV i AIDS swoim przyjaciołom, znajomym i nawet dorosłym. To twój wkład w walkę z HIV/AIDS.



Po kolei dokończcie zdanie: „Mogę opowiedzieć bliskim (przyjaciołom) o HIV i AIDS...”



Zrób plakat (poster) lub notatkę (ulotkę), wykorzystując informacje z tego paragrafu i z podręcznika dla klasy 5. Pomogą one twoim bliskim i przyjaciołom więcej dowiedzieć się o HIV i AIDS.

### *Podsumowanie*

Spożywanie alkoholu i narkotyków zwiększa ryzyko zakażenia HIV.

Palenie jest pierwszym krokiem do innych nałogów, które zwiększają ryzyko HIV-zakażenia.

Używanie narkotyków w zastrzykach jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ HIV to infekcja, która jest przekazywana przez krew.

Możesz mieć swój wkład w walkę z HIV/AIDS podając wśród przyjaciół i znajomych prawdziwą informację o tej chorobie i wspierając ludzi, którzy żyją z HIV.

## ROZDZIAŁ 4

# SPOŁECZNY ASPEKT ZDROWIA

## Część 1. Społeczna pomyślność



*W tym paragrafie:*

- zbadasz postęp rozwoju środków komunikacji;
- przypomnisz sobie, jakie istnieją kanały komunikacji;
- będziesz się uczył nawiązywać relacje z różnymi ludźmi;
- będziesz ćwiczył umiejętność mówienia, aktywnego słuchania, unikania nieporozumień i uszczegóławiania treści komunikatu.

### Środki komunikacji



*Rozmawianie (komunikowanie się)* – jest to wymiana zdań, wrażeń, uczuć czyli informacji. Odbywa się ona nie tylko wtedy, gdy widzimy siebie nawzajem. Możemy rozmawiać również przez telefon, przy pomocy poczty, Internetu – czyli przy pomocy środków komunikacji, które ciągle się doskonalą. Zbadaj o ich postęp.



1. Jak ludzie przekazywali informacje, gdy nie było poczty?
2. Zapytaj dziadka lub babcię, jakie były środki komunikacji w ich dzieciństwie.
3. Jakie środki komunikacji były dostępne w dzieciństwie twoich nauczycieli?
4. Wymień jak najwięcej współczesnych środków komunikacji.
- 5\*. Spróbuj wyobrazić sobie, jakie środki komunikacji pojawią się za 20 lat. Napisz o nich niewielkie opowiadanie lub narysuj rysunek, albo przygotuj z kolegami scenkę lub pantomimę.

### Kanały komunikacji

Wiadomości są przekazywane słownie, czyli werbalnie (ustnie lub pisemnie) i bez słów – niewerbalnie (przy pomocy intonacji, natężenia głosu, tempa mówienia, a także mimiki, gestów, postawy ciała).



1. Połączcie się w 3 grupy. Zaprezentujcie niewerbalne kanały komunikacji.

*1 grupa:* wypowiedzcie jakieś słowo, na przykład „cześć” z różną intonacją (wesoło, smutnie, z sarkazmem, lekceważąco, nawołująco...).

*2 grupa:* wypowiedzcie to słowo, z różnym natężeniem głosu i z różną szybkością.

*3 grupa:* powiedzcie to słowo, dopełniając różną mimiką i gestami.

2. Jaką informację otrzymywali przy tym otaczający?

### Umiejętności komunikowania się

Ludzi powinni rozwijać umiejętności komunikowania się, które nazywane też są umiejętnościami skutecznej rozmowy. Ponieważ ten, kto umie rozmawiać, czuje się mniej samotny, bardziej spełniony i szczęśliwy niż ci, którzy nie mają dobrze rozwiniętych społecznych umiejętności. Najważniejszymi umiejętnościami komunikowania się są: umiejętność rozpoczęcia rozmowy, rozumienie i wykorzystywanie „języka gestów”, aktywne słuchanie, unikanie nieporozumień.

### Jak rozpocząć rozmowę

Żeby posłuchać ulubionego radia, najpierw szukasz odpowiedniej fali. Podobnie jest w rozmowie – najpierw musisz nastawić się na rozmówcę. Na przykład inaczej rozpoczynasz rozmowę ze swoim najlepszym przyjacielem, a inaczej – z dyrektorem szkoły.

Najpierw należy nawiązać niewerbalny kontakt. Żeby kolega cię zauważył, pomachasz mu ręką, poklepiasz go po ramieniu lub obejmiesz. Do nauczyciela czy dyrektora po prostu podejdziesz i staniesz przed nim. Gdy rozmówca popatrzy ci w oczy, oznacza to, że niewerbalny kontakt został nawiązany. Następnie należy nawiązać werbalny kontakt. Najczęściej – przy pomocy powitania. Koledze możesz powiedzieć: „Cześć! Jak sprawy?”, do nauczyciela zaś powiesz inaczej: „Dzień dobry. Czy mogę o coś zapytać?”

## Umiejętność aktywnego słuchania

Umiejętność słuchania jest nie mniej ważna, niż umiejętność mówienia. Ten, kto słucha jest aktywnym uczestnikiem rozmowy (tab. 7).

Słucha wtedy uważnie, patrzy na rozmówcę, próbuje wszystko zrozumieć, przejmując się jego uczuciami.

Dodaje mu otuchy, ale nie przerywa, nie odwraca uwagi i nie zmienia tematu rozmowy.

Jeżeli czegoś nie rozumiał, próbuje wyjaśnić. Wypowiada swoje zdanie, uważnie wysłuchawszy przed tym rozmówcę.

Tabela 7

	Werbalne znaki	Niewerbalne znaki
 <p>Aktywnie słucha</p>	<p>„Tak – nie” „Ciekawie” „A co dalej?” „Naprawdę?” „O!” „I czym się wszystko skończyło?”</p>	<p>Patrzy w oczy Nachyla się do rozmówcy Uśmiecha się Kiwa głową Skoncentrowany i ma zaciętwioną minę</p>
 <p>Nie słucha</p>	<p>Odwraca uwagę Przerywa Śmieje się od rzeczy</p>	<p>Nie patrzy w oczy Odwraca się Nie uśmiecha się Nie kiwa głową Nieobecna mina</p>

## Jak uniknąć nieporozumienia



Zabawcie się w grę „Zepsuty telefon”. Połączcie się w 2 drużyny i ustawcie się w dwa szeregi. Nauczyciel pokazuje uczniom, stojącym na początku, rysunki, a oni próbują w sposób niewerbalny przekazać informację o nich następnemu uczestnikowi. Ostatni uczniowie w szeregu rysują na tablicy to, co zrozumieli. Porównajcie swoje rysunki z tymi, które pokazywał nauczyciel.

*Nieporozumienie* – to pomyłka w rozmowie. Żeby uniknąć takiej sytuacji, zapamiętajcie zasadę: „Odpowiedzialność. Konkret. Sprecyzowanie”.

*Odpowiedzialność*. Większą część informacji ludzie przekazują i odbierają niewerbalnie. Ważne jest, żeby twoje słowa odpowiadały twojej minie, mimice, gestom. Na przykład jeżeli jest ci smutno, ale mówisz o tym z uśmiechem, rozmówca może pomyśleć, że żartujesz i nie uwierzy ci.

*Konkret*. Przyczyną nieporozumień często jest to, że ludzie wypowiadają się niekonkretnie. Powiedzmy, umówiłeś się z kolegą, że jutro do ciebie zatelefonuje. Od samego rana czekałeś na telefon od niego. Wreszcie zdruzziło ci się czekać i zatelefonowałeś do niego, wyrażając swoje niezadowolenie. A kolega odpowiedział, że chciał zatelefonować wieczorem. Dlatego on powinien dokładnie wyznaczyć czas albo ty powinieneś być zapytać, kiedy on ma zamiar dzwonić.



1. Wymieńcie przykłady sytuacji, gdy należy konkretyzować informację (rys. 37).

2. Przypomnij sobie podobną sytuację z własnego doświadczenia.



Rys. 37



*Sprecyzowanie.* Umiejętność zadawania pytań w celu sprecyzowania informacji, ułatwia rozmowę. Jeżeli komuś coś opowiadasz albo tłumaczysz, zapytaj, czy on wszystko zrozumiał. I odwrotnie, jeżeli tobie ktoś coś tłumaczy lub opowiada, nie wstydź się dopytać o to, czego nie rozumiesz (rys. 38).



Rys. 38. Jakie pytanie należy zadać, żeby uniknąć nieporozumienia

Jeżeli nie jesteś pewien, czy dobrze zrozumiałeś rozmówcę, wykorzystaj parafrazę. Zaczynij słowami: „Jeżeli dobrze rozumiem...” i następnie powtórz swoimi słowami to, co usłyszałeś.

### Podsumowanie

Rozmowa jest to wymiana myśli, uczuć, wrażeń, czyli informacji.

Środki komunikacji pomagają ludziom rozmawiać na odległość. Są one ciągle udoskonalane.

Informacje są przekazywane werbalnie i niewerbalnie. Jakość rozmowy zależy przede wszystkim od umiejętności mówienia i słuchania, rozumienia i władania „mową ciała”.

Nieporozumienie to pomyłka w rozmowie. Konkret i umiejętność sprecyzowania informacji pomogą uniknąć tych pomyłek.

*W tym paragrafie:*

- przypomnisz sobie, jak zachowują się ludzie, gdy bronią swoich praw, rezygnują z propozycji lub proszą o przysługę;
- zbadasz dobre i złe strony różnych stylów rozmowy;
- będziesz się uczył jak poprosić o przysługę i stawiać odpowiednie wymagania.

### Maniera obcowania

Zdarzają się sytuacje, gdy trudno jest odmówić czegoś lub poprosić kogoś o przysługę. W takich sytuacjach ludzie zachowują się różnie:

- *pasywnie* – rezygnują z własnego interesu i za wszelką cenę próbują uniknąć konfliktu;
- *upewnienie (asertywnie)* – bronią siebie w taki sposób, aby nie obrazić innych;
- *agresywnie* – próbują bronić wyłącznie własnego punktu widzenia, nie zważając na nic.



1. Przeczytaj sytuację i warianty zachowania.

Pożyczyłeś koledze swoją ulubioną płytę, a on oddał ci ją uszkodzoną. Ty:

- a) Powiesz mu o tym i poprosisz, by odkupił ci nową płytę;
- b) Nie powiesz nic i kupisz nową płytę sam;
- c) Pożyczysz od kolegi jego ulubioną płytę i tak samo ją zniszczysz.

2. Jaki rodzaj kontaktów jest opisany w każdej z sytuacji?

3. Powiedźcie po kolei, jak byście się zachowali w takiej sytuacji.

4. Czy coś podobnego zdarzało się w waszym życiu?

## Dobre i złe strony różnych stylów komunikacji

Pasywne osoby nie potrafią bronić się i zazwyczaj nie mogą nikomu odmówić, nawet gdy propozycja jest dla nich niekorzystna, a nawet niebezpieczna. Łatwiej ulegają oni wpływowi reklamy i otoczenia, mają większe ryzyko ulegania zależności od psychoaktywnych substancji, zostać ofiarą oszustów.

Agresywne osoby próbują bronić własnego punktu widzenia, nie uwzględniając interesów i uczuć innych ludzi. Gardzą życzliwością, grożą, kłócą się i używają przemocy. Przez to są nie lubiani, ludzie boją się i stronią od nich, a nawet mogą podejrzewać ich o to, czego nie zrobili.

Stanowcze zachowanie – to umiejętność porozumienia się z uwzględnieniem interesów każdej strony, zdolność życzliwego odmawiania czegoś, co nam nie pasuje i zdecydowane odrzucanie czegoś, co może być niebezpieczne. Pewne zachowanie inaczej jest nazywane godnym, inteligentnym lub stanowczym. Czasami jest ono mylone z agresywnym, ale zachowania te są tak różne, jak Słońce i Wiatr w bajce Ezopa.



### Słońce i Wiatr



Pewnego razu Słońce i Wiatr sprzeczały się, kto z nich jest silniejszy.

– Ja jestem silniejsze! – mówiło Słońce.

– Nie, ja jestem silniejszy! – mówił Wiatr.

Długo się sprzeczały, aż zauważyli, że drogą idzie ubrany w palto człowiek.

– Zaraz sprawdzimy nasze siły, – powiedział Wiatr. – Silniejszym będzie ten, kto zdejmie z tego człowieka palto.

Słońce się zgodziło. Wiatr zaczął pierwszy. Z całej siły wiał i szarpał poły palta przechodnia. Lecz im mocniej Wiatr wiał, tym bardziej człowiek otulał się paltem.

Następnie przyszła kolej na słońce. Skierowało na człowieka swoje promienie, wysuszyło ubranie i zagrzało. Najpierw przestał się otulać, potem rozpiął palto i wreszcie zdjął je, czerpiąc zadowolenie z ciepłego słonecznego dnia.

Słońce zwyciężyło!

Mimo, iż w niektórych sytuacjach lepiej jest wykazać się pasywnością, a czasem należy reagować nawet agresywnie, pewien sposób kontaktów jest najlepszy w wielu życiowych sytuacjach.

### Sytuacje, w których lepiej jest działać

#### *Pewnie:*

- ktoś proponuje ci coś niebezpiecznego albo coś, co ci nie pasuje;
- chcesz zwrócić uszkodzony towar;
- chcesz poprosić o przysługę lub o pomoc.

#### *Pasywnie:*

- w sytuacji, gdy każde zaangażowanie relacji jest niebezpieczne.

#### *Agresywnie:*

- ktoś cię napadł lub próbuje gdzieś zaciągnąć.



1. Połączcie się w 2 grupy. Rozdzielcie między sobą podane niżej sytuacje i przeanalizujcie warianty zachowania. Określcie style obcowania.

2. Przy pomocy tab. 8 (s. 116) wymieńcie ich pozytywne i negatywne skutki.

*Sytuacja 1.* Olek siedzi w kinie. Dziewczyny za nim głośno rozmawiają, śmieją się i szeleszczą papierkami po cukierkach. On:

- będzie znosił to i milczał;
- powie: „Dziewczyny, bardzo proszę – ciszej, bo źle słyszę”;
- powie: „Zamknijcie się albo się wynoście!”

*Sytuacja 2.* Kasia została zaproszona na urodziny. Wszyscy dostają koktajle z alkoholem. Lecz Kasia nie spożywa napojów alkoholowych. Ona:

- poprosi o sok;
- wypije koktajl, bo nie wypada odmówić;
- robi scenę i powie, że kulturalni ludzie proponują gościom nie tylko napoje alkoholowe.

## Objawy i skutki różnych stylów komunikacji

	Pasywny	Agresywny	Asertywny
<b>Wербalne i niewerbalne objawy</b>			
Pozycja ciała	ramiona i głowa opuszczone	naprężona, groźna	wyprostowane plecy, podniesiona głowa
Wzrok	żałosny	przenikliwy	otwarty
Mina	nieobecna	spięta, brwi zasępione	przyjazna, wyluzowana
Gesty	ślągające, obronne	zaciśnięte pięści, boki podparte rękami	spokojne, stanowcze
Jak rozmawia	ciągle przeprasza, tłumaczy się	grozi, kłóci się, znęca się	wyraża szacunek, dobre chęci
Głos	cichy, nieśmiały	zły, znieważający	twardy, o średniej intensywności
<b>Skutki</b>			
Jak podejmuje decyzje	inni decydują zamiast niego	wyłącznie we własnym interesie	drogą negocjacji
Co czuje	bezzadność, obrazę, trwogę, poniżenie	gniew, odosobnienie, lęk przed zemstą	szacunek, pewność, zadowolenie
Jaki ma stosunek do innych ludzi	ceni innych, nie ceni siebie	ceni siebie, nie ceni innych	ceni siebie i innych
Jaki stosunek inni mają do niego	nie liczą się z jego zdaniem	nie lubią go i się go boją	kolegują się z nim, szanują go

## Trening pewnego zachowania

Nawyków pewnego zachowania nabywamy poprzez trening. Przy pomocy kolejnego zadania utrwalać te nawyki w trzech typowych sytuacjach: gdy trzeba zrezygnować z niechcianej propozycji, poprosić o przysługę i postawić odpowiednie wymagania.



Połączcie się w 2 grupy i rozegrajcie sytuację, w której wasze zachowanie musi być asertywne.

*Grupa 1:* musisz pilnie wykonać telefon, a przy budce telefonicznej stoi kolejka (rys. 39).

*Grupa 2:* pożyczyłeś koledze 5 hrywien do jutra, a on nie oddaje ci już drugi tydzień (rys. 40 na str. 118).

- Grzecznie przepros i wyjaśnij problem: „Przepraszam, muszę pilnie zatelefonować”.
- Wyraż prosbę w pozytywnej formie: „Czy mogę wejść bez kolejki?”.
- Jeśli twoja prosba została wysłuchana, serdecznie podziękuj: „Dziękuję, bardzo mi państwo pomogli”.
- Jeżeli ci odmówiono, przyjmij to z godnością: „Dobrze, zaczekam (poszukam innego telefonu, zatelefonuję później)”.
- Spokojnie zakończ rozmowę: „Przepraszam, że przeszkodziłem”.



Rys. 39. Jak wyrazić prosbę



- Wytłumacz, co czujesz przy pomocy komunikatu: „Nie podoba mi się, że nie zwracasz długu”.
- Wystosuj wymaganie: „Chciałbym, byś oddał pieniądze”.
- Zapytaj, co on o tym myśli: „Dobrze?”, „Co powiesz?”
- Jeżeli odpowiedź cię zadowoli, można na tym zakończyć: „Dziękuję za zrozumienie. Chodźmy na spacer”.



Rys. 40. Jak sformować odpowiednie wymagania

*W tym paragrafie:*

- ocenisz poziom swojej pewności w obcowaniu z nieznanymi ludźmi;
- poćwiczysz pokonywanie wstydlivosti;
- zastanowisz się, jak rozmawiać z nowo poznanymi osobami;
- ocenisz rolę nawyków w obcowaniu.

Każdy z nas może trafić do nieznanego towarzystwa. Na przykład przejść do innej szkoły, zapisać się do sekcji sportowej czy kółka plastycznego, pojechać na obóz letni, przyjść na urodziny do kuzyna. Jednak nie każdy czuje się komfortowo w takich sytuacjach.



Spróbujcie określić, jak czujecie się w towarzystwie nieznanomych ludzi. W tym celu wyznaczcie w klasie linię warunkową. Na jednym końcu staną ci, którzy czują się swobodnie gdziekolwiek, a na drugim – ci, którzy są bardzo wstydlivi. Pozostali stają bliżej jednego lub drugiego końca.

W nieznanym towarzystwie ważne jest zrobienie dobrego wrażenia. Pomogą ci w tym rady psychologów: jak pokonywać niepewność, jak rozpocząć rozmowę, jak ją podtrzymywać, jak dokładnie kończyć rozmowę.

### Jak pokonać niepewność

Sporo osób jest nieśmiałych od urodzenia. Przez to wiele tracą. Więc jeśli wstydzisz się przywitać ze znajomymi twoich rodziców, pytać sprzedawcę o towar, pytać o drogę lub dzwonić na informację, jeśli jesteś zawsze spięty w towarzystwie nieznanomych osób, powinieneś ćwiczyć nawyki pewnego zachowania i pokonywania wstydlivosti.

### Podsumowanie

Zdarzają się w życiu sytuacje, gdy musimy zwrócić się o pomoc albo czegoś odmówić.

W takich przypadkach ludzie zazwyczaj zachowują się albo pasywnie, albo agresywnie, albo pewnie.

Asertywny sposób komunikacji jest najlepszy w większości przypadków.

Pasywna i agresywna maniera obcowania jest uzasadniona wyłącznie w niektórych sytuacjach.

- Zaczynij od prostych rzeczy: poćwicz na przykład pytanie o towar w sklepie.
- Wyobraź sobie, że jesteś aktorem, który gra rolę pewnej i wyzwolonej osoby, dla której zakupy są zwykłą sprawą.
- Napisz scenariusz, jak zwrócisz się do sprzedawcy i o co zapytasz.
- Najpierw poćwicz przed lustrem, następnie z dorosłymi czy przyjaciółmi.
- Zrób to! Pochwal siebie i idź dalej, za każdym razem utrudniając sytuację.

### Jak rozmawiać w nieznanym towarzystwie

Oto kilka rad, jak zapoznać się z rówieśnikami, na przykład w nowej szkole, na dyskotecce czy na obozie wypoczynkowym, podtrzymać i prawidłowo zakończyć rozmowę.

#### Jak się zapoznać

- Wybierz, z kim chcesz się zapoznać. Najlepiej tego, kto wygląda życzliwie, uśmiecha się lub siedzi osobno.
- Przywitaj się i zapoznaj się: „Cześć, jestem.... A ty?”
- Wymieńcie się informacją: gdzie mieszkacie, do których szkół uczęszczacie.
- Powiedz komplement: „Ale masz fajne buty”.
- Poproś o małą przysługę (poprosić o potrzymanie książki, zapytać, która jest godzina, poprosić o wskazanie drogi).
- Pomówcie o pogodzie, podzielcie się wrażeniami z imprezy.



Rys. 41

Jeżeli współrozmówca ci się spodobał, możesz kontynuować rozmowę.

#### Jak można podtrzymać rozmowę

- Opowiedz coś o sobie, zapytaj o to współrozmówcę.
- Okaż, że jest ci ciekawie słuchać, bądź aktywnym słuchaczem (patrz tab. 7 na str. 110).

Od tego, jak zakończyła się rozmowa zależy, czy będzie ci ciekawie spotkać się z tą osobą następnym razem.

#### Jak można zakończyć rozmowę

- Zakończenie rozmowy powinno być niewymuszone. Spróbuj wybrać odpowiedni moment do tego celu. Nie przerywaj współrozmówcy w połowie zdania.
- Niewerbalnie daj znać, że musisz już iść: odwróć wzrok, pochyl się w stronę wyjścia.
- Powiedz, że musisz już iść, zapewnij współrozmówcę, że było ci przyjemnie z nim rozmawiać i oczekujesz następnego spotkania.

### Uczymy się mówić i otrzymywać komplementy

Mówić komplement to nie znaczy podlizywać się komuś. Jest to umiejętność niezbędna każdej wychowanej osobie. Możesz powiedzieć komplement dotyczący wyglądu zewnętrznego współrozmówcy (jego ubioru, obuwia, fryzury), jego umiejętności czy cech osobistych na przykład poczucia humoru.

Nie mniej ważna jest umiejętność otrzymywania komplementów. Nie należy ani im zaprzeczać, ani się wychwalać: „Jeszcze nie to potrafię!”

Jeżeli cię chwala, wysłuchaj i podziękuj. Możesz też odpowiedzieć komplementem: „Dziękuję, ty też dobrze jeździsz na rolkach”.

#### Jak mówimy komplement

- Zapytaj o pozwolenie: „Czy mogę cię o coś zapytać?” lub „Pozwól ci coś powiedzieć”.
- Wypowiadaj się konkretnie: „Gdzie nauczyłeś się tak dobrze jeździć na rolkach?”, „Twój uśmiech jest czarujący”.
- Szczerze wyrażaj swoje uczucia: „To jest po prostu fantastyczne!”, „Bardzo przyjemnie jest z tobą rozmawiać”.



Zabawcie się w grę „Walc – komplement”.

1. Ustawcie się w kółko. Odliczcie kolejno do dwóch.
2. Pierwsze numery robią krok do przodu i stają twarzą do drugich numerów. Pary dotykają się dłońmi (rys. 42) i prowadzą dialog:

- Podobasz się mi.
- Dlaczego?
- Dlatego, że...

I wymieniają jedną charakterystyczną cechę, która podoba im się w partnerze. Potem zamieniają się rolami.

3. Pierwsze numery robią krok w prawo i powtarzają to samo z innym partnerem.

4. Gra kończy się, gdy pary wracają do swoich początkowych partnerów.



Rys. 42

## Zasady komunikowania

Umiejętność dobrej komunikacji pozwala uniknąć nieporozumień i nawiązać relacje.



1. Połączcie się w grupy. Na kartkach papieru napiszcie nawyki, które są niezbędne do efektywnych kontaktów (rys. 43).
2. Ułóżcie te kartki w kształcie trójkąta. Wierzchołek – to kartka, na której są napisane najważniejsze, waszym zdaniem, nawyki. W drugim rzędzie – dwie kartki z mniej ważnymi, a w trzecim – z najmniej ważnymi nawykami.
3. Porównajcie trójkąty w różnych grupach.
4. Wytłumaczcie swój wybór.

Umiejętność słuchania:  
potwierdzać, konkretyzować,  
przepytywać.

Umiejętność mówienia: władanie  
słowem, umiejętność rozpoczęcia,  
podtrzymywania i zakończenia rozmowy.

Umiejętność rozumienia  
i prawidłowego wykorzystania  
„mowy ciała”.

Życzliwość i dobre  
maniery.

Szczerość i takt.

Umiejętność zapoznawania  
się i pokonywania  
wstydlivosti.

Rys. 43

### Podsumowanie

Sporo ludzi cierpi z powodu tego, że są wstydliwi podczas rozmowy z nieznanymi.

Jeżeli czujesz się niepewnie w cudzym towarzystwie, wstydzisz się rozmawiać z rodzicami kolegów czy z przyjaciółmi twoich rodziców, należy ćwiczyć nawyki zapoznawania się, rozpoczynania, podtrzymywania i zakończenia rozmowy.



## § 22. RELACJE A ZDROWIE

W tym paragrafie:

- dowiesz się, jakie relacje wpływają na zdrowie człowieka;
- zbadasz podobieństwa i różnice w relacjach z różnymi ludźmi;
- ocenisz jakość swoich relacji i opracujesz plan ich udoskonalenia.

**Relacje** – to związek pomiędzy ludźmi, którzy dobrze się znają.

Kiedy ludzie się poznają, rozmawiają, mieszkać lub uczą się, między nimi powstają relacje. Rozróżniamy relacje rodzinne, koleżeńskie, służbowe, romantyczne. Jedne kształtują się według naszych chęci, inne – niezależnie od nas. Przykłady takich relacji – to relacje pomiędzy ojcem i synem, bratem i siostrą, ciocią i kuzynami, babcią i wnukiem, trenerem i sportowcem, nauczycielem i uczniem.



Niech każdy narysuje portret człowieka, relacje z którym uważa za szczególne. Po kolei opowiadajcie o tym, co najbardziej cenicie w tych relacjach.

Jeżeli relacje pomiędzy ludźmi są zdrowe, odczuwają oni potrzebę obcowania i są smutni, gdy powinni się rozstać. Niezdrowe relacje charakteryzują się podejrzeniami, egoizmem, chęcią kontrolowania i podporządkowywania.

Zdrowe relacje gwarantują szczęśliwe życie i powodzenie. Uczni dowiedli, że dzięki nim zmniejsza się ilość stresów i chorób, zwiększa się popularność i pewność siebie. W dorosłym życiu takie relacje sprzyjają zwiększeniu autorytetu, zwiększeniu poziomu dobrobytu materialnego, stabilności w życiu małżeńskim.

Dlaczego? Ponieważ ludzie, między którymi nawiązały się zdrowe relacje bardziej pewnie samorealizują się, łatwiej pokonują trudności i problemy.



1. Przyjrzyj się rys. 44 o relacjach między różnymi ludźmi.
2. Porównaj swoje relacje z rodzicami, innymi członkami rodziny, nauczycielami i przyjaciółmi. Jakie cechy wspólne mają te relacje? Dlaczego się różnią?



### Rodzice:

- kochają cię, nie zważając na nic;
- opiekują się tobą, wychowują, chronią i wspierają;
- na zawsze pozostaną częścią twego życia;
- czasami wasze gusty się różnią;
- niektórzy rodzice odnoszą się do swoich dzieci ze zrozumieniem, inni – za bardzo kontrolują ich lub odwrotnie – poświęcają im zbyt mało uwagi.



### Rodzeństwo:

- są podobni do ciebie i dorastają przy tobie;
- dzielicie się obowiązkami domowymi;
- bronią cię i pomagają;
- czasami dokuczają lub odwrotnie – poświęcają ci mało uwagi.



### Nauczyciele:

- uczą cię i rozwijają twoje zdolności;
- pomagają rozwiązywać problemy, nakierowują i wychowują;
- czasami są zbyt srodcy, uprzedzeni lub niesprawiedliwi.



### Przyjaciele:

- spędzają z tobą wolny czas;
- możesz z nimi porozmawiać o wszystkim;
- zawsze są gotowi przyjść z pomocą;
- nie zdradzają twoich tajemnic i nie krzywdzą cię;
- czasami kłócicie się przez drobnostki;
- niektórzy przyjaciele mogą mieć zły wpływ na ciebie.



Rys. 44

## Jak zostać zespołem

Czy pamiętasz historię o tym, jak ojciec kazał swoim synom zawsze trzymać się razem i pokazał niezbędną tego na przykładzie zwykłej miotły? Chodzi o to, że całą miotłę trudno jest złamać, a po rozłożeniu go na pojedyncze pręciki zrobić to jest bardzo łatwo.



Zachowań zespołowych możemy nauczyć się również u zwierząt. Przeczytajcie „Gęsie lekcje” i podajcie przykłady, gdy ludzie działali tak, jak to robią dzikie gęsi.

### Gęsie lekcje

1. Machając skrzydłami, gęsi lecące na czele klucza, tworzą przestrzeń dla tych ptaków, które lecą za nimi. Kształt klucza podobny do litery V prawie o 70 procent zmniejsza wysiłek podczas lotu w porównaniu do tego, gdyby gęsi leciały pojedynczo.

*Wniosek:* ten, kto porusza się w jednym kierunku z pozostałymi osiąga cel szybciej i łatwiej, ponieważ pozostali członkowie zespołu stwarzają dla tej osoby sprzyjające warunki.

2. Jeśli ptak opuszcza klucz i zaczyna lecieć samodzielnie, odczuwa on natychmiast opór wiatru i zwalnia. Dlatego próbuje jak najszybciej dogonić klucz.

*Wniosek:* lepiej jest pozostać w zespole z tymi, którzy poruszają się w tym samym kierunku, mieć gotowość do przyjęcia pomocy i samodzielnie udzielać jej innym członkom zespołu.

3. Gdy ptak lecący na czele klucza męczy się, wraca on do grupy, a zastępuje go inny.

*Wniosek:* jeśli członkowie zespołu będą po kolei wykonywać najtrudniejszą robotę, przyniesie to korzyść całemu zespołowi.

4. Jeśli gęś zostanie postrzelona lub zachoruje, klucz opuszczają kolejne dwa ptaki. Lecą one za nią, pomagają i chronią ją, aż ta wyzdrowieje lub umrze.

*Wniosek:* należy wspierać się nawzajem zarówno w szczęściu, jak i w niedoli.

## Jak osiągnąć porozumienie z bliskimi dorosłymi

Rodzice lub twoi opiekunowie są najbliższymi dla ciebie osobami. Ciepłe i szczerze relacje z nimi są ważne w każdym wieku, tym bardziej w trakcie dorastania, gdy jeszcze nie jesteś gotów do samodzielnego życia.

Jednak dorósłesz, stajesz się samodzielnym i relacje z dorosłymi również potrzebują zmian.



O tym, jak przekonać rodziców lub bliskie dorosłe osoby, że stałeś się bardziej dorosły i potrzebujesz większej swobody, dowiesz się z testu krzyżowego.

1. Wydaje ci się, że dorośli niewystarczająco szanują ciebie i nie dają tyle swobody, ile mają twoi koledzy. Ty:

- Nic im nie powiesz, będziesz uważał, że jesteś gorszy niż inni i nie zasługujesz na to, co mają twoi rówieśnicy (2);
- Powiesz rodzicom że są strasznie przestarzały i nie rozumieją potrzeb współczesnej młodzieży (3);
- Spróbujesz im udowodnić, że jesteś już wystarczająco dorosły (4)?

2. Takie zachowanie pozbawia ciebie szansy na zmianę sytuacji na lepsze. Bliscy dorośli mogą nawet nie domyślać się co cię niepokoi, a ty będziesz się czuł poniżony i nieszczęśliwy (1).

3. Agresywne zachowanie jedynie pogorszy relacje między wami, oddali was od siebie. Na skutek czego nie otrzymasz tego, czego pragniesz (1).

4. Ten wariant jest najlepszy. Jednak wymaga od ciebie dodatkowego wysiłku, ponieważ to, co w życiu ważne nie przychodzi z łatwością. Być może, w tym celu będziesz musiał przejąć dodatkowe obowiązki domowe. Lecz, gdy dorośli będą obstawać przy swoim, spróbuj spokojnie to zaakceptować jako coś, czego w danej chwili zmienić nie można. Wkrótce spróbujesz porozmawiać z nimi jeszcze raz.

Więcej rozmawiaj z bliskimi dorosłymi. Tylko w taki sposób będą wiedzieli, co się z tobą dzieje i jak ci pomóc.

5. Zawsze próbuj wyjaśnić przyczyny swego zachowania, nawet gdy zrobiłeś coś złego. Ponieważ w większości przypadków twoi rówieśnicy robią to nie dlatego, że chcą sprawić przykrość, lecz dlatego, że nie wiedzą jak inaczej osiągnąć istotny cel (na przykład aby ktoś się z nimi przyjaźnił, zwracał na nich uwagę). Jeśli będziesz szczerzy, dorośli pomogą ci zrozumieć, gdzie popełniłeś błąd i udzielą ci słusznej rady.

## Jak poprawić relacje

Nasze uczynki wpływają na innych ludzi i wywołują w nich różne uczucia. Na przykład umówiłeś się z kolegą na spotkanie o trzeciej. Spóźniłeś się 20 minut. On, oczywiście, może się na ciebie pogniewać. Jeśli nie pozmywasz po sobie naczyń lub zapomnisz pościelić łóżko – zasmucisz rodziców. Nie odrobisz zadania domowego – urazisz nauczyciela. To wszystko nie będzie sprzyjało polepszeniu waszych relacji.

I odwrotnie – gdy powiesz koleżce coś miłego, ugotujesz ziemniaki przed powrotem mamy, będziesz aktywny na lekcji – wywołasz ciepłe emocje, a więc twoje relacje z kolegą, rodzicami, nauczycielami się polepszą.



Oceń swoje relacje z różnymi ludźmi według 10-stopniowej skali: 10 punktów – całkowicie ci pasują, 0 punktów – są zupełnie nie do przyjęcia.



Wybierz osobę, z którą chciałbyś polepszyć relacje. Wprowadź ten punkt do projektu samodoskonalenia. W tym celu:

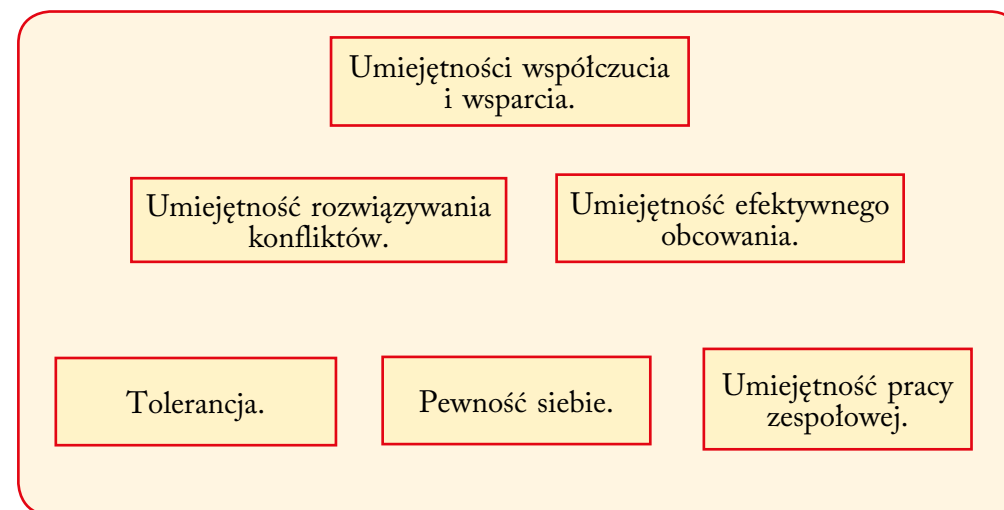
- Najpierw zastanów się, co może zniszczyć te relacje. Zapisz co przyjdzie ci na myśl;
- Porozmawiaj o tym z mamą, tatą lub kolegą. Być może dodadzą oni kilka punktów;
- Postaraj się unikać działań, które pogarszają relacje. Ciągłe analizuj, czy udaje ci się to robić;
- Przygotuj dla tej osoby mały prezent. Nie musisz go kupować, lepiej zrób własnoręcznie (na przykład zrób bransoletkę lub zapisz na płytę nową grę albo posprzątaj w mieszkaniu);
- Próbuj robić małe niespodzianki nie tylko z okazji urodzin czy innych świąt, ale ciągle sprawiaj przyjemność swoim bliskim i przyjaciołom.

## Umiejętność kształtowania relacji

W celu kształtowania pozytywnych relacji międzyludzkich trzeba posiadać wiele życiowych umiejętności: efektywnego obcowania, tolerancyjnego stosunku, pewnego zachowania, współczucia i wsparcia, pracy w zespole, umiejętności rozwiązywania konfliktów.



1. Połączcie się w grupy. Na osobnych kartkach napiszcie umiejętności niezbędne do kształtowania relacji (rys. 45).
2. Rozłóżcie te kartki w kształcie trójkąta. Na wierzchołku – kartka, na której zapisaliście najważniejsze, waszym zdaniem, umiejętności. W drugim rzędzie – dwie kartki z mniej ważnymi, a w trzecim – trzy z najmniej ważnymi umiejętnościami.
3. Porównajcie trójkąty w różnych grupach.
4. Wytłumaczcie swój wybór.



Rys. 45

### Podsumowanie

Pozytywne relacje międzyludzkie sprzyjają zdrowiu i życiowemu sukcesowi.

W relacjach zespołowych ważna jest umiejętność udzielania i przyjmowania pomocy.

W relacjach z bliskimi dorosłymi osobami najważniejsze jest zaufanie i szczerść.

W polepszeniu relacji pomogą ci: umiejętność tolerancji, współczucia, pracy zespołowej, efektywnego obcowania, pewności siebie oraz umiejętność rozwiązywania konfliktów.



W tym paragrafie:

- dowiesz się, dlaczego między ludźmi powstają konflikty;
- nauczysz się rozróżniać konflikty poglądów i konflikty interesów;
- dowiesz się o sposobach rozwiązywania konfliktów;
- poćwiczysz rozpoznanie konfliktów w życiu codziennym.

### Konflikty – częścią relacji



1. Połączcie się w pary i opowiedzcie sobie nawzajem sytuację, gdy kłóciliście się lub sprzeczali z przyjaciółmi lub innymi dziećmi.

- Co spowodowało sprzeczkę?
- Jak to się odbyło?

2. Podajcie przykłady działań, które mogą zrodzić sprzeczkę (wzywanie się nawzajem, niecenzuralne słowa, plotkowanie, negowanie czyjegoś zdania...).

3. Wymieńcie uczucia, które powstają u uczestników konfliktu (gniew, obraza, rozczarowanie...).

4\*. Zastanówcie się, jakie skutki dla zdrowia mogą mieć konflikty (obraza, bójka, zerwanie przyjaźni...).

Możesz wysnuć wniosek, że konflikty to wyjątkowo negatywne zjawisko, dlatego zawsze należy ich unikać. Jednak tak nie jest. Konflikty są częścią relacji.

Gdy ludzie obcują między sobą, uczą się razem, pracują lub odpoczywają, czasami okazuje się, że różnie rozumieją, co jest niezbędne, ważne lub prawidłowe, lub ich interesy mogą się nie zgadzać. Nie znaczy to jednak, że są oni skazani na kłótnie i sprzeczki. Każdy musi nauczyć się pokojowego rozwiązywania konfliktów.

Umiejętności te są niemal najważniejsze dla ciebie. Pomogą one zmniejszyć ilość stresu w twoim życiu, zwiększą twój autorytet, popularność, poziom pewności i szacunku do siebie.

## Rodzaje konfliktów

Konflikty, które są spowodowane różnicą poglądów, gustów lub upodobań ludzi, nazywamy *konfliktami poglądów*. Gdy konflikty powstają na skutek zderzenia interesów czy chęci ludzi, są to *konflikty interesów*. Istnieją różne sposoby rozwiązywania tych konfliktów.

### Konflikty poglądów

Często, gdy ludzie wyznają odmienną wiarę, przekonania lub podobają się im lub nie podobają pewne rzeczy (ubrania, muzyka, drużyna piłkarska), jest tak, jakby rozmawiali w odmiennych językach. To, co jednemu się podoba, dla kogoś innego może być wstrętne.

Jednak rozwiązanie takiego konfliktu nie znaczy, że jego uczestnicy powinni zmienić swoją wiarę, poglądy czy przekonania. W takich sytuacjach należy przypomnieć sobie mądrość ludową: „O gustach się nie dyskutuje”. Bardzo istotne jest rozwinięcie w sobie tolerancji – umiejętności uznawania i szanowania prawa innej osoby do własnego poglądu, który jest odmienny od twego. Należy pamiętać, że tolerancja jest poszukiwaniem tego, co łączy, a nie różni ludzi.

Dwaj koledzy – Tomek i Bartek, bardzo dobrze się dogadują, a kłócą się jedynie dlatego, że Tomek jest kibicem kijowskiego „Dynamo”, a Bartek – donieckiego „Szachtara”. Kłótnie te załamują ich oboje. Zdarza się, że kilka dni nie rozmawiają ze sobą. Czasami nawet dochodzi między nimi do rękoczynów. Każdy chce udowodnić przewagę ulubionej drużyny i przekonać kolegę do kibicowania jej.

Jednak czy warto to robić? Lepiej jest uznać prawo kolegi do kibicowania drużynie, która mu się podoba, powstrzymać się przed krytykowaniem jej i dyskutować o tym, że im lepiej będą grały obie drużyny, tym ciekawsze będzie oglądanie meczy mistrzostw kraju i tym silniejsza będzie reprezentacja Ukrainy.



Przypomnij sobie podobną sytuację z własnego życia.

- Jak to było?
- Czy działałeś prawidłowo?
- Co można było zrobić lub powiedzieć inaczej?

## Konflikty interesów

Zderzenie interesów dwóch osób lub ignorowanie przez jedną z nich interesów i potrzeb innej osoby jest drugą grupą przyczyn, z których powstaje większość konfliktów. Jeśli ludzie nie uwzględniają tego, to nawet w sytuacji pogodzenia się konflikt nie zostaje zażegnany. Będzie on powstawał ponownie. Na rys. 46 zostały pokazane sposoby i skutki rozwiązywania takiego rodzaju konfliktów.



### Uciekać od konfliktu:

- ignorować problem;
  - zwlekać z jego rozwiązywaniem;
  - zerwać relacje.
- Wszystko niesłusznie.



### Ustąpić:

- ignorować własne interesy;
- godzić się na wszystko;
- robić to, czego chcą inni.

Ktoś przez przypadek może wygrać kosztem kogoś innego.

### Walczyć:

- dominować;
- nalegać;
- grozić;
- kłócić się;
- bić się.

Wszystko niesłusznie. Nawet jeśli ktoś myśli, że wygrał, w rzeczywistości również przegrał.

### Dogadać się:

- słuchać, rozumieć, szanować się nawzajem;
- próbować zrozumieć przyczynę konfliktu (wyjaśnić, zderzenie jakich interesów doprowadziło do niego);
- szukać rozwiązania, które będzie pasowało obojgu lub pójść na ustępstwa sobie nawzajem.

Wszystko słusznie (całkowicie lub częściowo).



Rys. 46. Sposoby i skutki rozwiązywania konfliktów

## Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów



1. Połączcie się w 4 grupy. Przy pomocy rys. 46 przygotujcie informację o sposobach i skutkach rozwiązywania konfliktów. Zastanówcie się, który sposób jest najlepszy w większości sytuacji życiowych.

2. Omówcie, które sposoby rozwiązywania konfliktów są opisane w przedstawionych sytuacjach.

*Sytuacja 1.* W sanatorium Marysia mieszka w pokoju z Kasią. Kasia nie sprząta swego łóżka i rozrzuca ubrania. Z tego powodu ich pokój ciągle dostaje uwagi. Marysia najpierw znosiła to, aż w końcu nie wytrzymała i nakrzyczyła na Kasię. Dziewczyny się pokłóciły.

*Sytuacja 2.* Mariola i Beata są koleżankami. Beata prawie zawsze ulega Marioli. Lecz czasem czuje niezadowolenie i rozczarowanie, ponieważ jej interes nie jest uwzględniany.

3. Przyjrzyjcie się rys. 47 i ustalcie, jakie sposoby rozwiązania konfliktów między bratem a siostrą są przedstawione na rysunku.



Rys. 47

## Style zachowań a konflikty

Czy zauważyłeś, że niektórzy ludzie są bardziej konfliktowi od innych? Niektórzy nie tylko kłócą się ze wszystkimi (kolegami z klasy, nauczycielami, rodzicami), ale także za wszelką cenę chcą zwyciężyć podczas sprzeczek, często używając przemocy.

Inni z kolei odwrotnie, jakby unikają konfliktów, ciągle milczą, chcą być niezauważalni, ale i tak są obrażani, wyśmiewani, czasami nawet bici.

Świadczy to o tym, że zarówno agresywne jak i pasywne zachowanie wywołuje konflikty. I odwrotnie, pewność siebie, obiektywna samoocena, szacunek do siebie i innych osób ułatwiają unikanie konfliktów, a gdy już powstały – konstruktywnie rozwiązywać je i dojść do porozumienia.



Poćwicz rozpoznawanie sytuacji konfliktowych w życiu codziennym. W tym celu obserwuj ludzi, na przykład w szkolnej stołówce, a następnie opisz kilka konfliktów według takiego planu:

- Kto jest uczestnikiem konfliktu? Jakie są cele tych osób?
- Jest to konflikt poglądów czy konflikt interesów?
- Jaki jest styl zachowania uczestników konfliktów (pasywny, agresywny, pewny)?
- Jaki sposób rozwiązywania konfliktu wybrały te osoby?

### Podsumowanie

Konflikty są nieodłączną częścią relacji międzyludzkich. Powstają one, ponieważ każdy człowiek jest niepowtarzalny i ma własne poglądy i interesy.

Jeżeli konflikty powstają przez rozbieżności w gustach czy poglądach ludzi, należy rozwiązywać je na podstawie tolerancji.

W większości przypadków konflikty należy rozwiązywać przy pomocy negocjacji.

Pewny styl zachowania pomaga uniknąć konfliktów i konstruktywnie je rozwiązywać.

## § 24. JAK ZAŻEGNAĆ KONFLIKT

*W tym paragrafie:*

- zapoznasz się z radami psychologów co do czynności w sytuacjach konfliktowych;
- dowiesz się, jak należy unikać konfliktów;
- poćwiczysz kontrolowanie siebie w sytuacjach konfliktowych;
- omówisz, jakie życiowe umiejętności pomogą ci w rozwiązaniu konfliktów.



W poprzednim paragrafie proponowano wam obserwować ludzi w miejscach publicznych – na przykład w szkolnej stołówce, i opisać kilka konfliktów. Opowiedzcie po kolei o swoich spostrzeżeniach.

Aby rozwiązać konflikt, należy nie tylko wiedzieć jak to zrobić, ale i praktykować. Uwierz, to jest warte zachodu: w taki sposób uczymy się budować równoprawne relacje, dogadywać się z ludźmi, zdobywać ich szacunek i zwiększać szacunek do samego siebie.

Pomogą ci w tym rady psychologa. Dowiesz się, jak zapobiegać powstawaniu konfliktów, kontrolować swoje uczucia w sytuacjach konfliktowych i jak łagodzić konflikty.

### Jak zapobiec powstawaniu konfliktów

Konfliktogeny stwarzają konflikty i powodują, że stają się niekontrolowane. Zwiększają emocjonalne napięcie, obrażają, wywołują chęć do obrony.

**Konfliktogeny** – to słowa lub czynności, które prowadzą do konfliktu. Przykładem konfliktogenów są obrazy, lekceważący stosunek, wyśmiewanie, wychwalanie, kategoryczne stwierdzenia, pouczenie, nieuczciwość, nieszczerłość, nieprzestrzeganie zasad etykiety (niewitanie się, ignorowanie czyjejś obecności, przerywanie), niektóre uogólnienia: „ty nigdy”, „ty zawsze”, „ja za nic”, „to jest beznadziejne”.



Największe niebezpieczeństwo polega na tym, że konfliktogen wywołuje w odpowiedzi nowy konfliktogen, ten z kolei – następny i tak dalej. Każdy następny konfliktogen działa mocniej niż poprzedni. Tak powstaje konfliktowa reakcja łańcuchowa (rys. 48).



Rys. 48. Konfliktowa reakcja łańcuchowa

Zapamiętaj dwie najważniejsze zasady unikania konfliktów:

- Staraj się nie wykorzystywać konfliktogenów.
- Nie poddawaj się konfliktowi (nie odpowiadaj konfliktogenem na konfliktogen).



1. Połączcie się w pary i zaprezentujcie sytuację przedstawioną na rys. 48 w taki sposób, aby uniknąć konfliktu.

2. Omówcie, jaki sposób lepiej jest wykorzystać (spokojny ton, pomóc w odnalezieniu książki, wycofać się z konfliktu...).

## Jak należy się kontrolować

Przytoczone niżej rady pomogą ci w opanowaniu się i wstrzymaniu gniewu.

*Zainstaluj sygnalizację ostrzegawczą*

- Wyobraź sobie światła sygnalizatora w swojej głowie.
- Czerwone światło zapala się, gdy należy się zatrzymać i pomyśleć.
- Nie zapominaj sprawdzać swoje światła w sytuacjach, które cię złością.



*Policz do dziesięciu (lub więcej)*

- Zaczynj głęboko oddychać i powoli liczyć.
- Nie złość rozmówcy pokazując, że liczysz.
- Nadal słuchaj oponenta.
- Patrz mu w oczy.

*Stosuj przekonywanie samego siebie*

Czasem, aby się uspokoić, należy powiedzieć sobie kilka słów:  
 „to nie ma wpływu na mnie...”  
 „nie potrzebuję z tym walczyć”.  
 „Mogę to złagodzić”.  
 „Dobrze się czuję z tym, że potrafię trzymać się w garści”.

*Zmień punkt widzenia*

Popatrz na sytuację „z boku”. Zastanów się:

- Czy warto jest gniewać się z tego powodu?
- Czy naprawdę ta osoba chce ci zaszkodzić? (Przecież nie będziesz, na przykład złościł się na malucha, który cię potrafił?)
- Czy istnieje inny sposób, by otrzymać to, czego pragniesz?



Wybierz sposób opanowania się w przytoczonych niżej sytuacjach.

*1 sytuacja.* Stoisz w kolejce po bilet. Raptem do chłopca, który stoi przed tobą, podszli znajomi i on puścił ich przed sobą.

*2 sytuacja.* Kolega z klasy oskarża cię o to, czego nie robiłeś.

## Sześć kroków w rozwiązywaniu konfliktów

Umiejętność rozwiązywania konfliktów jest cechą dojrzałej osoby. Możesz powiedzieć, że i wśród dorosłych jest wielu, kto rozwiązuje swoje problemy przy pomocy pogroźek, kłótni czy pięści. Lecz mówi to o tym, że nie każda dorosła osoba jest dojrzałą osobowością.



Zapoznajcie się z algorytmem skutecznego rozwiązania konfliktów, który składa się z 6 kroków.

### Krok 1. Opanuj się

- Oddychaj głęboko.
- Policz do dziesięciu (albo więcej).
- Powiedz sobie, że jesteś spokojny.

### Krok 2. Uspokój oponenta

- Powiedz: „Nie chcę się przez to kłócić”.
- Zażartuj: „Tylko nie zabijaj mnie, bo świat straci przyszłego laureata nagrody Nobla”.

### Krok 3. Aktywnie słuchaj

- Patrz oponentowi w oczy i mów: „Tak”, „Rozumiem”.
- Zaczekaj aż skończy i spytaj: „Naprawdę?”

### Krok 4. Zachowuj się asertywnie

- Wykorzystaj „Ja – informację”. Zamiast: „Zawsze się spóźniasz” lepiej powiedz: „Zawsze się denerwuję, gdy się zatrzymujesz”.
- Wytłumacz, dlaczego tak myślisz: „Wydaje mi się, że mnie nie szanujesz”.
- Stój równo, mów spokojnie.

### Krok 5. Wyrażaj szacunek

- Szanuj godność oponenta. Niektóre jego cechy charakteru mogą być dla ciebie nieprzyjemne, lecz nie możesz tego zmienić. Nie próbuj go krytykować i wychowywać. Omawiaj PROBLEM, a nie CZŁOWIEKA.
- Zgadź się, z czym możesz: „Rozumiem, co odczuwasz”.
- Jeżeli zrobiłeś coś nie tak – przeproś.

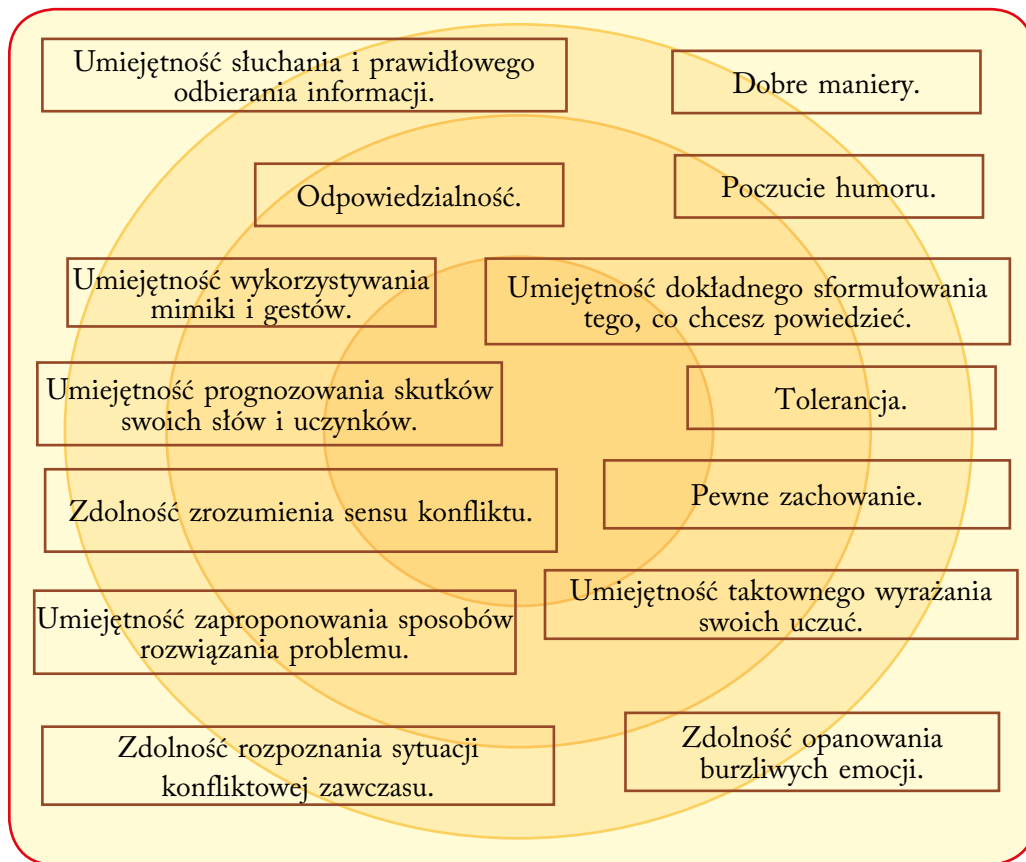
### Krok 6. Rozwiązuj problem

- Zaproponuj zmianę pozycji z „Ja – przeciwko tobie” na „Wspólnie – przeciwko problemowi”.
- Zaproponuj swój sposób na rozwiązanie problemu.
- Zapytaj oponenta, co on proponuje.
- Przeanalizuj inne możliwe warianty i ich skutki.
- Wybierzcie to, co wam pasuje.
- Umówcie się postępować według tej decyzji przez pewien czas (na przykład przez tydzień), następnie powróćcie do rozmowy i zdecydуйте, czy wam to odpowiada.

Podczas rozwiązywania konfliktów należy operować wieloma życiowymi umiejętnościami: samokontrolą, umiejętnością słuchania i mówienia, wyrażania swoich uczuć, uwzględnienia uczuć oponenta. Pomogą ci w tym również niektóre cechy osobowe: odpowiedzialność, tolerancja, poczucie humoru.



1. Połączcie się w grupy. Na wielkim arkuszu papieru narysujcie trzy koncentryczne koła.
2. Na osobnych kartkach napiszcie umiejętności, niezbędne do rozstrzygnięcia konfliktu (rys. 49 na s. 140).
3. W środku najmniejszego koła ułóżcie kartki z umiejętnościami i cechami osobowymi, które uważacie za najważniejsze w rozwiązaniu konfliktu.
4. W drugim kole – kartki z tymi umiejętnościami, które są mniej ważne, a w trzecim – najmniej ważne.
5. Opowiedzcie, czy mieliście trudności z uzgadnianiem w waszych grupach.



Rys. 49

**Podsumowanie**

Konfliktogeny rozpalają konflikt i pogłębiają różnice poglądów.  
 Umiejętność opanowania się w sytuacjach konfliktowych pomoże zażegnać je.  
 Umiejętność rozwiązywania konfliktów jest cechą dojrzałej osobowości.



**Jakie mogą być towarzystwa**

Mieć przyjaciół i przebywać w towarzystwie – to naturalna potrzeba nastolatków. Omówcie zalety przebywania w grupie (wśród przyjaciół, w klasie, drużynie sportowej). Co wam dają? Czego wymagają?

Koledzy mają wpływ na nas i nasze zachowanie. Mówi się: „Z jakim przystajesz, taki się stajesz”, „Powiedz, kto jest twoim przyjacielem, powiem – kim jesteś ty”. Dlatego dla twego zdrowia i bezpieczeństwa ważne jest, aby nauczył się rozróżniać przyjazne, wrogie i niebezpieczne towarzystwa.

**Przyjazne towarzystwa**

Jeżeli masz przyjaciół, to wiesz, jakie to jest wspaniałe! Nie nudzisz się, ponieważ przyjaciele zawsze proponują coś ciekawego. Wspólnie chodzicie do kina, na plażę, wymieniacie się płytami i grami komputerowymi, omawiacie nowości.

Z przyjaciółmi czujesz się bezpiecznie, bo postępujecie według zasady „Jeden za wszystkich – wszyscy za jednego”. W takim towarzystwie jesteś częścią zespołu.

Jeżeli któryś z was zachorował czy wpadł w tarapaty, martwicie się o niego i staracie się wspierać go.

**Cechy przyjaznego towarzystwa:**

- odbierają ci takim, jakim jesteś;
- nie ma twardych zasad;
- nie bronią ci kontaktów spoza grupy;
- chętnie przyjmują do swego grona nowych przyjaciół;
- członkowie grupy szanują się i wspierają się nawzajem.



## Wrogie towarzystwa

To są grupy, w których czujesz się samotnie i musisz stale udawać i dostosowywać się do pewnych zasad. Takie grupy częstokroć powstają na podstawie dziwnych zasad. Na przykład „szpanerzy” – ci, którzy są przywożeni do szkoły drogimi samochodami; „stylowi” – uznają tylko te osoby, które noszą markowe ubrania, „miastowi” – ci, którzy przyjechali na wczasy ze stolicy.

Relacje w takich towarzystwach nie są serdeczne, tu nikt nie interesuje się twoimi sprawami. Więc raczej nie możesz liczyć na pomoc ze strony członków takiej grupy, ponieważ panuje tu duch konkurencji – kto ma ubrania najbardziej znanej firmy, najnowszy i najdroższy telefon komórkowy.

## Niebezpieczne towarzystwa

### Cechy niebezpiecznego towarzystwa:

- mają lidera i twarde zasady; wymagają całkowitego poddania się;
- relacje poza grupą są zakazane;
- nieposłuszeństwo może być karane;
- do „obcych” są nastawieni wrogo i wyniośle;
- uczestniczą w konfliktach między grupami – „paczka na paczkę”;
- najczęściej tu się pali, pije, zażywa narkotyki.

Takie towarzystwa stanowią poważne zagrożenie dla ciebie i innych. Częstokroć panuje tu agresja i przemoc. Panują tu twarde zasady, a za ich nieprzestrzeganie mogą nie tylko wygonić z takiego towarzystwa, ale i pobić. Tu się pali, pije, zażywa narkotyki, członkowie takich grup jako rozrywkę odbierają kradzieże, bójki, wymuszanie.

Trafić do takiego towarzystwa – znaczy narazić się na wielkie niebezpieczeństwo. Często takie towarzystwa są prawdziwymi bandami, które działają „pod przykryciem” przestępczych grup, są wykorzystywane w celu przechowywania i rozpowszechnienia narkotyków oraz dla przyciągania nowych członków.

Trzymaj się z dala od takich towarzystw!



1. Zapytaj rodziców, jakie niebezpieczne towarzystwa istniały w czasach ich młodości.
2. Jak ułożyło się życie tych osób, gdy dorośli?



1. Jakie przyjazne grupy (towarzystwa) są w twojej szkole, na twoim podwórku, na ulicy? Co one robią? Jak się bawią?
2. Czy znasz wrogie lub niebezpieczne towarzystwa? Dlaczego one takie są?
3. Według podanego niżej wzoru spróbuj przeanalizować towarzystwo, do którego należysz:

Jakie to jest towarzystwo?

Jak często się spotykacie?

Co was łączy?

Czy dobrze się czujesz w tym towarzystwie?

Szczególne zasady

Kółko turystyczne.

Dwa razy w tygodniu.

Miłość do przyrody, sportu, przygód.

Tak.

Nie palić, nie pić, wspierać się nawzajem.

## Jak łagodzić agresję i przemoc

Niestety, młode osoby nie zawsze potrafią rozwiązywać swoje problemy na spokojnie. Dlatego w towarzystwie, gdzie nie ma przyjaznych relacji, zdarzają się agresywne konflikty – kłótnie, bójki, znęcanie się nad słabszym itp. Tak jest przejawiana przemoc.



1. Wymieńcie przyczyny agresywnego zachowania się nastolatków (nie potrafią inaczej łagodzić konfliktów; są niewychowani; nie panują nad sobą; podoba im się odczuwać swoją siłę; dla towarzystwa; wzorują się na dorosłych; pod wpływem mediów...).

2. Wymieńcie filmy i gry komputerowe, które propagują agresję i przemoc. Czy uważacie, że należy oglądać takie filmy?



Polecamy obejrzeć film reżysera Rolana Bykowa „Strach na wróble” („Опудало”), który powstał na podstawie powieści W. Żelieznikowa w studio filmowym „Mosfilm” w 1983 roku.

Jest to historia o twoich rówieśnikach i ich towarzystwie, o tych, którzy umieją się przyjaźnić i tych, którzy zdradzają; o tych, którzy znają prawdę i milczą jak również i o tym, do czego może doprowadzić przemoc w stosunkach międzyludzkich.

Rozróżniamy dwa rodzaje przemocy: fizyczną i psychiczną. *Przemoc fizyczna* – to działania, które uszkadzają ciało. *Przemoc psychiczna (emocjonalna)* – to działania, które zadają człowiekowi szkodę moralną.

Najbardziej rozpowszechnione wyrazy przemocy w twoim towarzystwie – to bójki, popychania się, podnóżki, a także przezywania, przedrzeźniania się nawzajem. Niszczenie cudzych rzeczy – to jest przemoc. Jak również, gdy ktoś nie przyjmuje nowej osoby do gry czy usuwa z niej. Jednym z najbardziej niebezpiecznych wyrazów przemocy jest wyłudzenie pieniędzy lub rzeczy.

Każdy z was może zostać świadkiem lub ofiarą przemocy. Dlatego bardzo ważne jest nauczenie się stawiania jej oporu.

Zostałeś świadkiem obrażeń, pogroźek lub napadu?

tak

Niezwłocznie próbuj powstrzymać to. Najczęściej wystarczy wyrazić swoje niezadowolenie mówiąc: „Przestań” lub „ Nie uważam, że to jest śmieszne”.

nie

Zostałeś ofiarą przemocy?

tak

Najpierw spróbuj porozmawiać z napastnikami (najlepiej z jednym z nich): „Nic złego wam nie zrobiłem. Czego chcecie ode mnie?” Poskutkowało?

nie

Jeżeli ściganie (obrażania, pogroźki, napady) trwają, nie noś tego. Pasywność prowokuje napastników. Zgłoś to rodzicom lub nauczycielom, żeby porozmawiali z nimi. Poskutkowało?

nie

Jeżeli nieformalne metody nie skutkują, zwróć się oficjalnie (sam albo z rodzicami) do administracji szkoły lub na milicję. Masz prawo żyć i uczyć się w bezpiecznych warunkach i są osoby, które powinny ci to zapewnić.

### **Podsumowanie**

Mieć przyjaciół i towarzystwo – jest to naturalna potrzeba nastolatków.

Niektóre towarzystwa są nieprzyjazne, a nawet niebezpieczne. W towarzystwie nastolatków możesz spotkać się z objawami agresji i przemocy. Dlatego musisz się nauczyć przeciwstawiać się im.

## **Część 2. Bezpieczeństwo w życiu codziennym i środowisku otaczającym**



## § 26. BEZPIECZEŃSTWO TWEGO DOMU

W tym paragrafie:

- przeanalizujesz, jakie wygody są w twoim domu czy mieszkaniu;
- utrwalisz 5 zasad korzystania z przyrządów elektrycznych;
- nauczysz się bezpiecznie zapalać kuchenkę gazową i junkers;
- dowiesz się, jak należy prawidłowo korzystać z wodociągu i środków chemii gospodarczej.

### Twój dom

Dom – to miejsce, które zawsze będziesz ciepło wspominać, bo tu rośniesz w otoczeniu bliskich ci ludzi i pamiątkowych rzeczy. Z czasem, gdy przyjedziesz do rodziców w odwiedziny, będziesz opowiadać swoim dzieciom: „Oto moje ulubione krzesło, a to jest stołek, z którego spadłem, kiedy byłem mały”.



Po kolei opowiedzcie o swoim domu: jaki on jest, za co go lubicie, co byście chcieli w nim zmienić.

Żeby pozostało jak najwięcej przyjemnych wspomnień, należy nauczyć się prawidłowo korzystać ze wszystkiego, co jest w twoim domu – wygód, przyrządów elektrycznych i gazowych. Oczywiście na razie z pozwolenia i pod nadzorem rodziców.

### Wygody

W mieście ludzie mieszkają przeważnie w domach, gdzie są wszystkie wygody: centralne ogrzewanie, ciepła i zimna woda, kuchenka gazowa lub elektryczna (rys. 50, *b*).

Mieszkania na wsi często nie mają takich wygód: ogrzewane są piecami, gospodarze noszą wodę ze studni, potrawy gotuje się na kuchenkach, które pobierają gaz z butli lub na elektrycznych kuchenkach (rys. 50, *a*).

Są też budynki, w których są nie wszystkie, a tylko niektóre wygody. A jakie wygody masz w swoim mieszkaniu?



Rys. 50. Domy mieszkalne

Żeby zabezpieczyć mieszkańców (lokatorów) we wszystko, co niezbędne, do budynków podprowadza się linie ciepłownicze, rury wodociągowe, wytrzymałe przewody elektryczne. To są *media komunalne*. Częściowo znajdują się one na zewnątrz, a reszta – pod ziemią.

Być może widziałeś kiedyś, jak z pęknięcia w asfalcie wypływa woda lub wychodzi para. Oznacza to, że została uszkodzona rura wodociągowa umieszczona pod ziemią. Do takich miejsc lepiej się nie zbliżać, dlatego że ziemia może się tam zapisać.



1. Połączcie się w 3 grupy (kuchnia, łazienka, piwnica) i omówcie:
  - jakie media komunalne, przyrządy elektryczne i środki chemii gospodarczej są wykorzystywane w tych pomieszczeniach;
  - jakie niebezpieczne sytuacje mogą powstać w tych miejscach.
2. Narysujcie o tym plakaty i zaprezentujcie je w klasie.

### Prąd elektryczny

Współczesny świat nie można sobie wyobrazić bez prądu. Przyzwyczajamy się do niego i częstokroć tracimy czujność. Na przykład niektórzy bawią się w taki sposób, że wykręcają na klatkach schodowych żarówki lub niszczą oświetlenie, zapominając, że jest pod napięciem. Lecz czy warto narażać własne życie dla zabawy lub mizernego zarobku?

Porażenie prądem jest bardzo niebezpieczne. Prąd, nawet kilkakrotnie słabszy od tego, z którego korzystamy na co dzień, może spowodować zatrzymanie serca. Dlatego należy nauczyć się zasad bezpiecznego korzystania z prądu elektrycznego.



1. Zakładaj, że każdy nieznanany ci przyrząd lub kabel jest pod napięciem.



Na przykład wiatr zerwał przewody sieci elektrycznej. Jeżeli to przytrafiło się w czasie burzy, to niebezpieczne jest nie tylko dotykanie tych przewodów, ale i zbliżanie się do nich. Niebezpieczne są kabiny transformatorów, tablice rozdzielcze i obiekty z oznaczeniem: „Wysokie napięcie”, „Nie dotykaj – zabije!”

2. Wykorzystuj tylko sprawne urządzenia elektryczne. Zepsute urządzenie elektryczne (gniazdka, żelazko) może spowodować porażenie prądem elektrycznym lub pożar.

3. Wody i prądu nie wolno łączyć ze sobą. Nie można dotykać przyrządów elektrycznych mokrymi rękami, a także wody grzanej grzałką. Stanowi to śmiertelne zagrożenie! Nie należy nalewać wody do włączonego czajnika elektrycznego lub żelazka.

4. Nie dopuszczaj do przeciążenia sieci elektrycznej. Nie dopuszcza się włączania do jednego gniazdka jednocześnie kilku przyrządów elektrycznych. O przesileniu sieci elektrycznej świadczy częste przepalanie się bezpieczników.

5. Przed wykorzystaniem przyrządu elektrycznego należy uważnie przeczytać instrukcję.



Naucz się prawidłowo włączać przyrządy elektryczne. Początkowo podłącz przewód do przyrządu, a następnie – włącz do gniazdka. Wyłączać należy w odwrotnej kolejności (rys. 51).



Rys. 51. Kolejność włączania przyrządu elektrycznego



1. Dlaczego nie można wbijać gwoździe w pobliżu gniazdek?
2. Dlaczego nie można korzystać z przyrządów elektrycznych podczas kąpieli w łazience?
3. Dlaczego, by wymienić spaloną żarówkę, należy obowiązkowo wyłączyć lampę z gniazdka lub odłączyć prąd na tablicy rozdzielczej?
4. Czy są przyrządy elektryczne, których wychodząc z domu nie musimy wyłączać?

## Uwaga: gaz!

Tak niezbędny i korzystny w gospodarstwie gaz wymaga od nas uwagi podczas wykorzystania, ponieważ jest wybuchowy w połączeniu z powietrzem. Gdy gaz ulatnia się, wystarczy iskra, by doszło do wybuchu.



Wybuch gazu może zrujnować wielopiętrowy budynek. Żeby nie doszło do wypadku, naucz się prawidłowo włączać i wyłączać kuchenkę gazową (rys. 52).



Rys. 52. Kolejność włączania i wyłączania kuchenki gazowej

Gaz ziemny, który wykorzystujemy w życiu codziennym, jest bez zapachu. Żeby można było zauważyć, że uchodzi, dodaje się do niego specjalne dodatki, zapach których przypomina zapach zgniłej kapusty. Umożliwia to wykrycie ulatniania się nawet niewielkiej ilości gazu.

Przebywając w zagazowanym pomieszczeniu można bardzo szybko się zatruć. Takie zatrucie jest bardzo niebezpieczne, ponieważ prowadzi do utraty świadomości i wstrzymania oddechu.

Zatruć się można nie tylko gazem, ale i substancjami, które są wydzielane podczas spalania. Na przykład jeżeli w kominie nie ma ciągu, a ty włączyłeś junkers, do pomieszczenia może przedostać się tlenek węgla – substancja, która powoduje zatrucie, a nawet śmierć.

Sprawdzać ciąg należy za każdym razem przy włączaniu junkersa. W tym celu należy zapalić zapałkę i przyłożyć ją do wyłączonego palnika. Płomień powinien zostać wciągnięty do środka (rys. 53).



Rys. 53

## Wodociąg i linie ciepłownicze

Dobrze, gdy w domu jest woda. Zarówno zimna, jak i ciepła. Ale korzystanie z wody również wymaga uwagi. Ponieważ woda do mieszkania jest doprowadzana pod ciśnieniem, aby dotarła do najwyższego piętra. Temperatura gorącej wody wynosi około 70<sup>o</sup> C, a zimnej w zimie – 4–5<sup>o</sup> C. Jeżeli zostanie zerwany kran lub pęknie rura – człowiek, który stoi obok, zostanie poparzony lub wyziębiony.



Rys. 54

Jeżeli zaistniała sytuacja awaryjna z wodą, przede wszystkim należy zamknąć wodę przy pomocy zaworów wody, które są w każdym mieszkaniu. Żeby nie pomylić, w którą stronę należy przekręcić zawór, należy zapamiętać zasadę cyfry „3”: zawór należy zakręcać podobnie, jak piszemy cyfrę „3”. Zwróć uwagę, że zawór przedstawiony na rysunku 54, jest zastarzałej konstrukcji. Czasem nawet dorośli nie potrafią sobie z nim poradzić. Dlatego obecnie wymienia się je na nowoczesne, które są łatwe w obsłudze.



1\*. Gdzie znajdują się zawory wody w twoim mieszkaniu? Poćwicz ich zamykanie w obecności dorosłych.

2\*. Co należy zrobić przed zapaleniem junkersa: sprawdzić ciąg czy otworzyć zawór gazowy?

## Środki chemii gospodarczej

W każdym domu jest wiele substancji chemicznych, które są wykorzystywane w życiu codziennym. W zależności od poziomu ich niebezpieczeństwa, dzielimy je na cztery grupy.

*Pierwsza grupa* – to produkty, które są bezpieczne: różnego rodzaju proszki i pasty do czyszczenia, szampony, atrament, farby akwarelowe. Jednak bezpieczeństwo tych środków jest stosunkowe. Trafiając wewnątrz organizmu prowadzą do zatrucia.

*Druga grupa* – produkty, które po trafieniu na skórę lub do oczu wywołują podrażnienie lub oparzenia. Są to środki dezynfekujące i wybielające jak również środki do czyszczenia rur, kwas octowy itp. Na opakowaniach są uwagi: „Unikać kontaktu ze skórą i oczami!”, więc pracować z nimi należy w rękawicach ochronnych, w fartuchu i okularach (rys. 55).

*Trzecia grupa* – produkty łatwopalne: aerozole, środki, w skład których wchodzi benzyna, nafta, aceton. Na opakowaniach zawsze jest ostrzeżenie: „Łatwopalny!”, „Nie stosować w pobliżu ognia!”, „Nie palić; podczas wykorzystania, wietrzyć pomieszczenie!”.



Rys. 55

*Czwarta grupa* – to produkty, które wywołują ciężkie zatrucia. Przede wszystkim to są trucizny dla gryzoni i owadów, niektóre kleje i środki do wywabiania plam. O niebezpieczeństwie informują napisy: „Trucizna! Wykorzystywać w dobrze wietrzonym pomieszczeniu”, „Uwaga! Stosować tylko po rozcieńczeniu wodą” (rys. 56).



**WAŻNE: Cyanacrylat. Niebezpieczeństwo.**

W ciągu kilku sekund skleja ze sobą skórę i powieki. Klej nie może dostać się w ręce dzieci. Drażni oczy, system oddechowy i skórę. Należy unikać kontaktu z oczami i ze skórą. W przypadku kontaktu, oczy należy natychmiast przemyć dużą ilością wody i skonsultować się z lekarzem. Klej zawiera dihydroxybenzen, może wywoływać reakcje alergiczne.

Rys. 56. Napisy ostrzegawcze na opakowaniu kleju

### Podsumowanie

Bezpieczeństwo mieszkania całkowicie zależy od jego mieszkańców.

Łamanie zasad wykorzystywania przyrządów elektrycznych prowadzi do porażenia prądem lub do pożaru. Ulatnianie się gazu może spowodować wybuch lub zatrucie.

W twoim wieku należy uczyć się posługiwania się wodociągiem, przyrządami elektrycznymi i gazowymi wyłącznie pod nadzorem dorosłych.

Przed zastosowaniem środków chemii gospodarczej przeczytaj uważnie instrukcję i ostrzeżenia. Staraj się unikać kontaktów z produktami czwartej grupy.



## § 27. BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE TWOJEGO MIESZKANIA

W tym paragrafie:

- przypomnisz trzy warunki zaistnienia pożaru;
- zapoznasz się z historią służby strażackiej;
- przeanalizujesz przyczyny powstania pożarów;
- poćwiczysz sprawdzanie bezpieczeństwa pożarowego swego mieszkania;
- narysujesz i przećwiczysz plan ewakuacji ze swego domu.

W klasie 5. już uczyliście się tematu „Bezpieczeństwo pożarowe” i wiecie, w jakich warunkach może wzniecić się pożar, potraficie ugasić niewielki ogień i szybko ewakuować się z pomieszczenia szkoły, jeśli powstał w niej pożar.



1. Zapalcie świeczkę i przekazujcie ją po kole, kontynuując zdanie: „Mogę ten ogień wykorzystać do (rozpalenia ogniska, oświetlenia pomieszczenia, stworzenia świątecznej atmosfery...)”.

2. Przypomnijcie sobie, czym jest „trójkąt ognia”. Podajcie przykłady łatwopalnych materiałów i źródeł zapłonu.

3. Połączcie się w 3 grupy (niepalne, trudnopalne i łatwopalne materiały). Narysujcie plakat o właściwościach tych substancji i materiałów. Do czego są wykorzystywane, jak należy z nimi postępować?

- *Niepalne* – te, które nie płoną w żadnych warunkach.
- *Trudnopalne* – te, które zapalają się, tlą się lub zwęgłają się pod działaniem ognia, ale przestają płonąć, jeśli źródło zapłonu zostanie usunięte bądź zgaszone.
- *Łatwopalne* – te, które zapalają się od źródła zapłonu i dalej samodzielnie palą się, nawet po usunięciu tego źródła.

4. Wymieńcie sytuacje, kiedy ogień może być wyjątkowo niebezpieczny (na stacji benzynowej, przy wycieku gazu, gdy ogień wymyka się spod kontroli...).

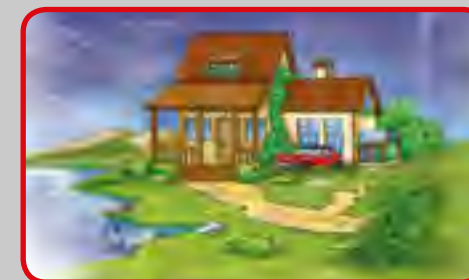
## Przyczyny powstawania pożarów

Najbardziej rozpowszechnione przyczyny pożarów to są: palenie papierosów (zwłaszcza w stanie nietrzeźwości), nieprzestrzeganie zasad eksploatacji przyrządów elektrycznych i gazowych, niebezpieczne zachowanie z ogniem i błyskawice (rys. 57).

Zwarcie, iskrzenie i nagrzewanie urządzeń użytku domowego w pobliżu palnych i łatwopalnych cieczy może spowodować pożar.



Pożar może powstać również na skutek wyładowania błyskawicy, im większy jest budynek, tym większe jest prawdopodobieństwo trafienia w niego błyskawicy. Dlatego na budynkach są ustawiane piorunochrony, aby ładunek błyskawicy trafiał do ziemi.



Często przyczyną pożaru jest niezagaszony papieros. Szczególnie niebezpieczne jest palenie w łóżku. Człowiek może zasnąć, papieros spadnie na kołdrę lub materac, który zacznie się tlić, wydzielając czad. Wdychając go, człowiek traci przytomność, jest bezwładny.



Nieostrożne posługiwanie się otwartym ogniem, w tym dziecięce zabawy, są częstą przyczyną pożarów. Znalazłszy zapaliki lub zapalniczkę, dziecko próbuje powtórzyć ruchy dorosłych.

Rys. 57. Co może spowodować pożar





1. Dlaczego nad magazynami paliwa i stacjami benzynowymi jest po kilka piorunochronów na osobnych masztach?

2\*. Szczególnie niebezpieczne jest wrzucanie niedopałków do plastikowego śmietnika. Jak uważacie – dlaczego?

3\*. Prawie codziennie słyszymy w wiadomościach informacje o pożarach. Omówcie kilka takich komunikatów, określcie przyczyny pożarów i możliwości ich zapobiegania.

### Z historii służb przeciwpożarowych

Pierwsi strażacy pojawili się w naszym kraju ponad dwa stulecia temu. Piętrowy budynek z wysoką wieżą nazywał się „remiza strażacka”.

Na parterze stały konie, wozy z beczkami wypełnionymi wodą oraz sprzęt przeciwpożarowy. Na pierwszym piętrze mieszkali strażacy, którzy mogli opuścić posterunek tylko raz w tygodniu, mieli zakaz odwiedzania miejsc publicznych, czytania książek, z wyjątkiem Biblii. Aby zawsze być w pogotowiu, nawet w nocy nie zdejmowali butów.



Rys. 58

Gdy tylko dyżurny zauważył pożar, na wieże uruchamiano znaki sygnałowe, by poinformować pozostałe remizy. Dyżurny uderzał w dzwon i z bramy na koniu wyjeżdżał zwiastun. Określał on sytuację pożarową i mknął z powrotem.

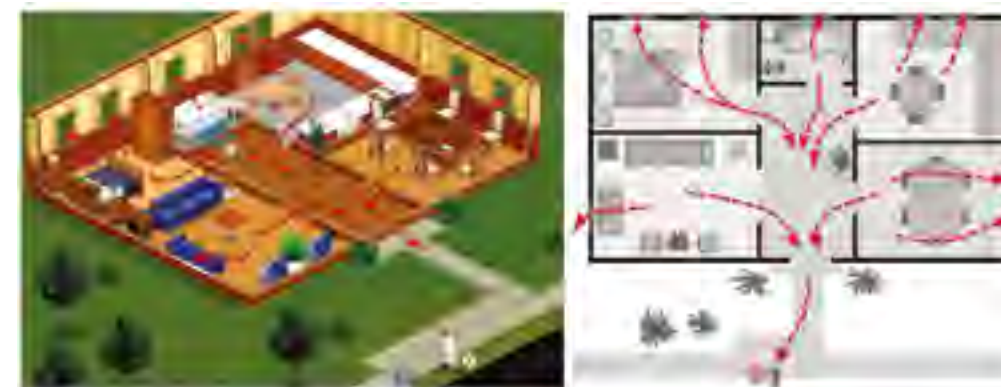
Po jego powrocie z hukiem i hałasem na miejsce pożaru spieszyli strażacy, którzy ratowali ludzi i gasili pożar z węży strażackich, siekacze siekali dach, a pompownicy i zabezpieczacze wody dostarczali wodę w beczkach.

### Pomagamy strażakom

W naszych czasach informacje o pożarze są przyjmowane przez telefon alarmowy 101. Po otrzymaniu sygnału jest ogłaszany alarm w najbliższej do miejsca pożaru dzielnicy i po chwili wozy strażackie na włączonych syrenach mkną do gaszenia pożaru.

Zadaniem służb strażackich jest nie tylko gaszenie pożarów, ale i profilaktyka, czyli zabezpieczenie bezpieczeństwa pożarowego budynków. Żaden budynek nie jest dopuszczony do zasiedlenia bez zgody pracowników służb strażackich, którzy dokładnie sprawdzają sprawność instalacji elektrycznej, obecność i dostępność wyjść i dróg ewakuacyjnych, wyjść zapasowych, drabin pożarowych, środków gaszenia i wykrycia pożaru.

W pomieszczeniach i budynkach jest instalowany alarm pożarowy. Nawet małe dzieci muszą wiedzieć, że jeśli on zadziałał, trzeba natychmiast wyjść z budynku drogą, którą wskazano na planie ewakuacji. Żeby zapamiętać, gdzie należy biec w razie pożaru, dwa razy do roku należy wykonywać treningowe pożarowe ewakuacje. I nie tylko w szkole, ale i w domu, szczególnie jeśli w rodzinie są małe dzieci (rys. 59).



Rys. 59. Plan ewakuacji z budynku.

Strzałki wskazują kierunki ruchu w razie pożaru, kółka – miejsce zbiórki po ewakuacji

Szczególnie niebezpiecznie jest, gdy pożar powstaje tam, gdzie jednocześnie przebywa dużo ludzi, na przykład w szkole.



1. Obejrzyjcie plan ewakuacji w swojej szkole.
2. Zmierzcie czas, w ciągu którego wasza klasa w sposób zorganizowany wyjdzie z pomieszczenia szkoły.
3. Omówcie, czy udało się wam uniknąć przeciskania na schodach i w drzwiach.

### Podsumowanie

Do warunków powstania pożaru zaliczamy: obecność tlenu, źródeł zapalania i materiałów palnych.

Służbę strażacką stworzono ponad dwa stulecia temu. Odtąd dzielni strażacy uratowali liczne ludzkie życia i majątki.

Najbardziej rozpowszechnionymi źródłami zapłonu są: palenie papierosów (szczególnie w nietrzeźwym stanie), nieprawidłowe wykorzystanie przyrządów elektrycznych i gazowych, nieostrożne zachowanie z ogniem i wyładowania błyskawic.

Aby zapobiec powstaniu pożaru należy dbać o bezpieczeństwo pożarowe mieszkania. W każdym budynku musi być plan ewakuacji.

## § 28. JAK ZACHOWAĆ SIĘ PODCZAS POŻARU

*W tym paragrafie:*

- dowiesz się o trzech etapach pożaru;
- przypomnisz sobie, jak można zgasić pożar przy pomocy środków podręcznych;
- zapoznasz się z gaśnicami – najskuteczniejszymi podstawowymi środkami gaszenia pożaru;
- poćwiczysz ratowanie się podczas pożaru w lesie lub w stepie.

### Czym jest pożar

Wszędzie, gdzie są warunki do powstania zapłonu (w miejscowości i w lesie, w zakładzie i w gospodarstwie, w pociągu i w samolocie, w szkole i przedszkolu, w biurze i w budynku mieszkalnym), może wzniecić się *pożar* – niekontrolowany proces palenia się, który stanowi zagrożenie życia ludzi i zwierząt, niszczy przyrodnicze i materialne dobra.

*Czy wiesz, że...*

Rozróżniamy trzy etapy rozwoju pożaru.

1. *Początkowy.* Trwa przeważnie od 15 do 30 minut. Charakterystyczna dla niego jest niewysoka temperatura płomieni i niewielka prędkość rozpowszechnienia ognia. Jeśli zdążymy zagasić pożar na tym etapie, wyrządzi on najmniej szkód.
2. *Główny etap.* Trwa przeważnie kolejne 30 minut, temperatura płomieni może przewyższyć 1000°C. Pożar szybko się rozprzestrzenia, bardzo trudno jest go zagasić.
3. *Końcowy etap.* Ogień gaśnie w miarę dopalania się materiałów. Już nie ma czego ratować.



ZADANIE  
WSTĘPNE

Połączcie się w pary i opowiedzcie sobie nawzajem o pożarach, których byliście świadkami, albo o takich, o których słyszeliście od innych osób, lub dowiedzieliście się z mediów. Na jakim etapie udało się je zagasić?

## Jak zagasić pożar na początkowym etapie

Początkowy etap spalania trwa 15–30 minut. Jest to czas, kiedy pożar można zagasić własnymi siłami. Trzeba tylko wiedzieć, jak to zrobić. Twoje działania zależą od tego, co się zapaliło: zwykła rzecz, urządzenie elektryczne czy płyn łatwopalny.

1. Jeśli zapłonęła *zwykła rzecz*, ogień można zdeptać, zalać wodą, zasypać piaskiem czy przykryć kocem przeciwpożarowym, zamiast którego można użyć dywan, kołdrę, palto. Lecz w żadnym razie nie można posłużyć się rzeczami z tworzyw sztucznych.



Najczęściej pożary gasi się wodą. Do tego celu najlepiej nadaje się zwykłe lub strażackie wiadro.

Napełniamy go na dwie trzecie. Następnie, chwytając jedną ręką za dno, a drugą za jego górną część, wylewamy wodę w kierunku ognia (rys. 60, *a*).

2. Z kolei, gdy zapala się *urządzenie elektryczne* (na przykład telewizor), nie wolno go od razu gasić wodą. Spowoduje to porażenie prądem elektrycznym. Najpierw należy odłączyć od prądu, chwytając wtyczki ręką, owiniętą suchą tkaniną, albo wyłączyć prąd z bezpiecznika. Czasami to od razu pomaga i pożar się kończy, a jeśli urządzenie dalej płonie, przykryj go suchym materiałem. Wodę należy lać stojąc obok, ponieważ rozgrzany kineskop może wybuchnąć (rys. 60, *b*).

3. *Łatwopalne płyny* (na przykład benzynę) również nie wolno zalewać wodą. Są one lżejsze od wody i jeśli na płyn wylejemy wodę, to wypłynie na powierzchnię i nadał będzie się paliła, rozlewając się po całej powierzchni. Ogień należy zasypać ziemią, piaskiem, ewentualnie – nawet proszkiem do prania. Najpierw zasypujemy brzeg, a potem – środek (rys. 60, *c*).



Rys. 60

Przypomnieliście sobie najprostsze, a zarazem najpopularniejsze sposoby gaszenia pożaru. Najbardziej skutecznym z podstawowych środków gaszenia pożarów jest gaśnica. Oczywiście, jeśli jest sprawna i umiesz się nią posługiwać. Istnieją trzy rodzaje gaśnic: piankowe (rys. 61, *a*), proszkowe (rys. 61, *b*) i z dwutlenkiem węgla (rys. 61, *c*)



Rys. 61

Gaśnica piankowa liczy prawie 100 lat. Jest wykorzystywana do gaszenia płonących materiałów i łatwopalnych cieczy. Gaśnicą piankową nie wolno gasić urządzeń elektrycznych pod napięciem. Rzeczy gaszone w ten sposób, należy wcześniej wyłączyć.

Z kolei gaśnicą z dwutlenkiem węgla lub proszkową można zgasić każdy pożar.



Gdy otwiera się wentyl gaśnicy z dwutlenkiem węgla, wydostaje się z niego zamrożony dwutlenek węgla (w formie płatków śniegu). Próbuj nie dotykać dyszy, ponieważ ochładza się do  $-70^{\circ}\text{C}$ .

Wykorzystując gaśnicę proszkową, należy wstrzymać oddech, ponieważ pyłem proszkowym można się zatruć.



Każda gaśnica posiada instrukcję obsługi. Jeśli w domu lub w szkole jest gaśnica, koniecznie przeczytaj instrukcję, ponieważ podczas pożaru nie będzie czasu na jej studiowanie.

## Jak prawidłowo oddychać w obszarze pożaru

Już wiesz, że podczas pożaru ludzie giną nie tylko na skutek ognia, ale i od gazów, które powstają na skutek spalania. Szczególnie niebezpieczne są gazy, które powstają na skutek spalania plastików i innych sztucznych materiałów, jak również czad.

Czasami wystarczy kilka razy wziąć wdech takiego powietrza, by stracić przytomność. Dlatego pierwsze, co należy zrobić po wyczuciu zapachu dymu, to ochronić narządy oddechowe (rys. 62, *a* na str. 160).



Jeżeli pożar zaczął się, gdy byłeś w łóżku – nie wstawaj, ponieważ czad unosi się do góry. Zakryj nos i usta tkaniną (ręcznikiem, czy kawałkiem koszuli nocnej) i osuń się na podłogę, nie podnosząc głowy (rys. 62, *b*). Gdy jest taka możliwość, namocz tkaninę, którą chronisz narządy oddychania.



Rys. 62

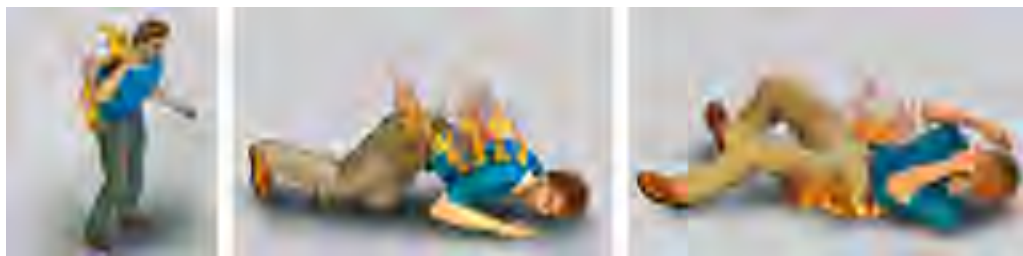
### „Zatrzymać się, upaść, turlać się”

Tę zasadę należy zapamiętać na wypadek zapalenia się ubrania na człowieku (rys. 63).

*Zatrzymać się* – znaczy, że przede wszystkim należy siłą woli pokonać panikę i chęć biegnięcia, ponieważ w tej sytuacji ogień tylko się rozpala. Dlatego warto zatrzymać się, a widząc osobę, na której płonie ubranie, z całych sił próbować ją zatrzymać.

*Upaść* – znaczy, że trzeba upaść lub powalić człowieka, na którym zapłonęło ubranie. Dobrze, jeśli w pobliżu będzie kołdra lub ubranie ze szczelnej tkaniny (najlepiej mokre), którym trzeba przykryć osobę i zagasić na niej pożar.

*Turlać się* – znaczy, że należy turlać się po ziemi lub podłodze, próbując w ten sposób zagasić ogień. Rękoma należy ochraniać oczy i twarz.



Rys. 63

### Korzystanie ze środków gaszenia pożaru



1. Przyjrzyj się rys. 64. Przy pomocy których podręcznych środków (*a-f*) można zagasić pożary (1–3)?
2. Wymień zastrzeżenia dotyczące wykorzystania gaśnic piankowych, z dwutlenkiem węgla i proszkowych.



Rys. 64

#### Podsumowanie

Pożar – to niekontrolowany proces palenia się, który zagraża życiu ludzi, powoduje straty materialne. Rozróżniamy trzy etapy pożaru: początkowy, główny i etap zakończenia.

Na etapie początkowym pożar możemy zagasić, jeśli będziemy działać szybko i prawidłowo. Najskuteczniejszym środkiem gaszenia pożaru jest gaśnica.

Gdy znajdziesz się w obszarze pożaru, musisz chronić narządy oddechowe i próbować jak najszybciej się z niego wydostać.

## § 29. PRZEDSIĘBIORSTWA W TWOIM MIEJSCU ZAMIESZKANIA

W tym paragrafie:

- dowiesz się o bezpieczeństwie zamieszkania w pobliżu zakładów przemysłowych;
- odkryjesz, jakie są rodzaje niebezpiecznych zakładów przemysłowych i jak dowiedzieć się, że w zakładzie jest awaria;
- będziesz się uczył, jak prawidłowo działać na wypadek awarii.

### Sytuacje awaryjne na przedsiębiorstwach

Zakłady przemysłowe są w wielu miejscowościach. W jednych są małe fabryki, w innych – giganty przemysłowe. Niektóre z nich są całkiem bezpieczne dla środowiska. Inne (i nie koniecznie są to giganty) mogą być niebezpieczne.

Obecnie w przedsiębiorstwach próbuje się wprowadzić bezpieczne ekologicznie technologie, ale niestety, nawet najbardziej współczesne produkcje nie gwarantują pełnego bezpieczeństwa. Awaria w zakładzie przemysłowym jest wydarzeniem wyjątkowym i szczególnie niebezpiecznym. Według skutków awarii, zakłady przemysłowe dzielimy na cztery grupy (rys. 65).



1. Jakie przedsiębiorstwa są ulokowane w pobliżu waszego miejsca zamieszkania?
- 2\*. Do jakich grup one należą? Jakie niebezpieczeństwa mogą zagrażać mieszkańcom w razie awarii w tych zakładach?
- 3\*. Podajcie przykłady awarii w przedsiębiorstwach w waszym mieście, obwodzie, na Ukrainie, w świecie.

Jeżeli mieszkasz w pobliżu zakładu przemysłowego:

- nie otwieraj okien w celu przewietrzenia, gdy wiatr wieje ze strony zakładu.
- utrzymuj czystość: myj się codziennie i wycieraj nogi zanim wejdiesz do pomieszczenia.
- nie kąp się w zbiornikach wodnych położonych obok zakładów przemysłowych.



Podczas awarii w zakładach szczególnie zagrożonych pożarem, życiu i zdrowiu ludzi zagraża nie tylko ogień, ale i szkodliwe trujące substancje, które powstają podczas spalania.

Na skutek awarii w elektrowniach wodnych powstają fale, które mają ogromną siłę zniszczenia. Szczególnie niebezpieczne jest niszczenie tam w zbiornikach retencyjnych, gdzie gromadzą się duże ilości wody.



Podczas awarii w zakładach chemicznych wydzielają się bardzo trujące substancje.



Na skutek awarii w zakładach zagrożonych promieniowaniem, do środowiska trafiają substancje radioaktywne.



Rys. 65



## Co świadczy o awarii w przedsiębiorstwie

O tym, że w zakładzie przemysłowym jest awaria, mieszkańcy miejscowości powinni być uprzedzeni jednym lub kilkoma sposobami:

- przy pomocy syreny obrony cywilnej;
- sygnałem w przedsiębiorstwie;
- komunikatem w radio i miejscowych kanałach telewizyjnych;
- przez pracowników zarządu komunalnego lub dzielnicowego milicjanta.

Łuna pożaru lub duża ilość wozów strażackich musi ostrzec nawet wtedy, jeśli nie docierają żadne komunikaty.

O dostaniu się do środowiska zewnętrznego szkodliwych dla zdrowia lub trujących substancji, świadczy pojawienie się w powietrzu niezwykłych zapachów, wytrącanie się pyłu o dziwnym kolorze, gwałtowne żółknięcie roślin lub śmierć drobnych zwierząt (komarów, much, myszy, ptaków, ryby w zbiornikach wodnych). Podejrzenie, że w przedsiębiorstwie nie jest wszystko w porządku powinno powstać wtedy, jeśli w twojej miejscowości ludzie zaczęli raptem chorować na jakąś niezwykłą chorobę.

## Jak działać w razie awarii w przedsiębiorstwie

Wiadomo, że w pierwsze godziny, dni po awarii w elektrowni w Czarnobylu, tysiące ludzi nie mogło uratować się przez to, że władze umyślnie ukrywały wielkość katastrofy. Ludzie zapłacili za to własnym zdrowiem. Prawidłowo zrobili ci, którzy domyślili się, że trzeba szybko spakować niezbędne rzeczy i uciec z niebezpiecznego miejsca. Niestety, były to pojedyncze przypadki.



Połączcie się w trzy grupy i przeczytajcie sytuację.

Zabrzmiała syrena. Miejscowe kanały radiowe poinformowały, że stała się awaria w zakładzie chemicznym. Miejscem zbiórki w celu ewakuacji wyznaczono podwórko obok szkoły.

Wyobraźcie sobie, że ktoś z was znalazł się w sytuacji, gdy obok nie ma rodziców. Przy pomocy rys. 66 przygotujcie się i przedstawcie, jak należy działać:

*Grupa 1:* usłyszałeś syrenę podczas spaceru w lesie;

*Grupa 2:* byłeś w domu, usłyszałeś syrenę i dowiedziałeś się, że wyznaczono miejsce zbiórki w celu ewakuacji;

*Grupa 3:* byłeś w domu, usłyszałeś syrenę, ale nie usłyszałeś komunikatów o ewakuacji.

a

1. Załóż kurtkę, spodnie i okrycie głowy ze szczelnego materiału.
2. Nogawki spodni ułóż na buty, zawiąż u dołu sznurkiem.
3. Załóż respirator, opaskę z gazy lub owiń twarz szalikiem.
4. Zamknij wodę, gaz, wyłącz prąd.
5. Weź ze sobą trochę wody i jedzenia, dokumenty i pieniądze.
6. Zamknij mieszkanie i zmierzaj do miejsca zbiórki w celu ewakuacji.

b

1. Wyznacz kierunek wiatru i poruszaj się prostopadle do niego.
2. Unikaj nizin. Substancje trujące przeważnie właśnie tam się gromadzą.
3. Nie pij wody z otwartych zbiorników (rzek, jezior, studni).
4. Nie zbieraj i nie jedz jagód i owoców.
5. Kiedy wyjdiesz do bezpiecznego miejsca, zdejmij okrycie wierzchnie i zapakuj je do worka foliowego.
6. Jeśli jest możliwość, dokładnie umyj się pod prysznicem.

c

1. Szczelnie zamknij wszystkie drzwi i okna. Szczeliny i otwory wentylacyjne zatkaj szmatami, gąbką, zaklej papierem.
2. Zrób w domu zapas wody pitnej, dopóki nie wstrzymano dostawy wody. Uzupełnij nią plastikowe butelki, wiadra, wannę.
3. Żyw się konserwami, które masz w domu.
4. Nie wychodź z domu, nawet do sąsiadów.
5. Nie chowaj się w piwnicy czy w lochu. Mogą być pełne substancji trujących.
6. Na drzwiach wejściowych przymocuj informację, że w mieszkaniu ktoś jest lub poinformuj telefonicznie służby ratownicze o swoim miejscu przebywania.
7. Czekaj na pomoc.

Rys. 66. Warianty działań podczas awarii

## Podręczne środki samoobrony

Prawdopodobnie nie masz maski gazowej lub kombinezonu do ochrony przed substancjami chemicznymi. Nie ma palącej potrzeby ich posiadania, a i kosztują sporo. Czy można obronić się przed substancjami trującymi bez nich? Okazuje się, że można. Może to zrobić każdy. Żeby substancje trujące lub pył radioaktywny nie trafiły do organizmu, należy zamknąć im wszystkie możliwe drogi dostępu.



## Ochrona narządów oddychania

Jeśli nie masz maski gazowej lub respiratora, możesz zrobić opaskę z waty i gazy (rys. 67).

*Wariant 1.* Kawałek waty owiń szerokim bandażem.

Długość opaski wynosi 20 cm. Przeszyj, pozostawiając 2 cm od brzegów. Do otworów wcięgnij wiązadła ze zwiniętych bandażu o długości 50 cm (rys. 67, a).

*Wariant 2:* kawałek waty owiń szeroką gazą. Boki rozetnij na pół (rys. 67, b).



Rys. 67

Wstrzymując oddech, nałóż maskę tak, by zakrywała ona usta i nos. Wiązadła należy zaciągnąć tak, aby maska szczelnie przylegała do twarzy.

Zorganizujcie zawody „Kto szybciej i prawidłowo zrobi maskę ochronną”.



## Ochrona skóry i włosów

Twój kombinezon do chemicznej samoobrony będzie się składał z nakrycia głowy, kurtki, spodni, rękawiczek i butów (rys. 68).

Może się zdarzyć, że znalazłeś się na zakażonym terenie bez rodziców i sam lub z kimś jakiś czas tam przebywałeś. Po dojściu do bezpiecznego miejsca, zdejmij okrycie wierzchnie i włóż je do worka foliowego. Ubrania te nie wolno ani zakładać, ani prać. Na nich mogły nagromadzić się niebezpieczne substancje, które na skutek czyszczenia lub prania mogą trafić na skórę lub do płuc.

Gdy na skutek awarii w przedsiębiorstwie miało miejsce wydostanie się substancji trujących, należy działać natychmiast. Dlatego dobrze by było, gdyby twój kostium do ochrony chemicznej zawsze leżał w wyznaczonym miejscu. Przyda ci się także umiejętność szybkiego ubierania się, na przykład z rana po pobudce żołnierze wojska ukraińskiego ubierają się w ciągu 40 sekund. *Sprawdź, ile czasu spędzasz dobierając garderobę?*

*Nakrycie głowy.* Może to być czapka ze szczelnej przędzy. Założyć ją należy tak, by przykryła włosy. Długie włosy warto związać i schować pod czapkę.

*Kurtka.* Każdy w domu ma kurtkę z wodoszczelnego materiału. Dobrze, gdy ma ona kaptur. Kurtkę należy zapiąć na wszystkie guziki (zamek błyskawiczny), kaptur założyć na głowę.



*Rękawiczki* należy dobrać skórzane, gumowe lub z materiału wodoszczelnego.

*Spodnie.* Najlepsze będą długie spodnie z szczelnego materiału, na przykład od stroju narciarskiego lub dżinsy.

*Obuwie.* Gumowce lub skórzane buciki ochronią nogi. Nogawki należy ułożyć na buty i przewiązać u dołu sznurkiem.

Rys. 68. Samodzielnie wykonany kostium do obrony chemicznej

### Podsumowanie

O awarii w zakładzie przemysłowym możesz dowiedzieć się z komunikatów służb obrony cywilnej, przez miejscowe radio, telewizję, po dźwiękach syreny, sygnałów.

W razie awarii postaraj się jak najszybciej dostać się do bezpiecznego miejsca.

Jeśli mieszkasz w pobliżu przedsiębiorstwa, gdzie podczas awarii może mieć miejsce chemiczne zanieczyszczenie lub promieniowanie, zawczasu przygotuj opaskę z waty i gazy oraz kostium ochronny.

W tym paragrafie:

- nauczysz się dobierać rower według rozmiaru;
- sprawdzisz jego sprawność i wyposażenie;
- dowiesz się, jak najlepiej ubrać się na przejażdżkę rowerową i kilka innych uwag dla właścicieli rowerów.

### Z historii roweru

W Europie pierwszym wynalazcą roweru był niemiecki leśniczy Karl Drais. W 1813 roku dorobił on do hulajnogi kierownicę.

Następnym wynalazcą został robotnik Gavin Dalzell. Na skutek długotrwałych doświadczeń wynalazł on pedały.

W 1865 roku Francuzi Ernest Michaux i Pierre Lallement skonstruowali pierwszy metalowy rower. Był dwa razy cięższy niż ten współczesny, ale największą wadą roweru było to, że trzęsło nim na wybojach. Przez to otrzymał nazwę „kościotrzęs”. Dopiero gdy szkocki weterynarz John Dunlop wymyślił, by dookoła koła przymocować gumowy wąż ogrodowy, jeżdżenie stało się wygodniejsze.

Najpierw z rowerzystów się śmiano. Był czas, gdy policja próbowała zabronić jazdy na rowerze, uważając, że przeszkadzają one w ruchu drogowym. Dziś ten lekki, zwinny, stosunkowo tani i ekologiczny środek transportu staje się coraz popularniejszy na całym świecie.



Co sądzicie o tym rodzaju transportu? Połączcie się w 2 grupy i wymieńcie jak najwięcej zalet i wad roweru.

Jeżeli dorośli postanowili kupić ci rower, przede wszystkim należy zadbać o to, żeby było wygodnie nim jeździć, czyli – żeby był dopasowany według rozmiaru.



W tym celu zmierz długość swojej nogi od pięty do stawu biodrowego. Rozmiar roweru wyznacza się według odległości od środka mechanizmu korbowego do górnej granicy rury podsiodłkowej. Przy pomocy tab. 9 określ, jaki rozmiar roweru tobie pasuje.

### Określanie rozmiaru roweru

Długość nogi, cm	Rozmiar roweru, mm
78–82	540
83–87	560
88–91	580
więcej niż 91	580

### Jak najlepiej kupować rower

Odpowiedź jest prosta – w sklepie. Tutaj może on kosztować więcej niż na targu, jednak gwarancję jakości dostaniesz tylko w sklepie. Gdzie indziej ryzykujesz kupno taniej podróbki i nie ma wtedy możliwości zwrotu wybrakowanego towaru. Nie zapomnij o zachowaniu paragonu i karty gwarancyjnej. Są to dokumenty, które uprawniają do remontu w ramach gwarancji oraz zwrotu artykułu do sklepu.

### Zanim usiądziesz za kierownicę roweru

Zatem, rower kupiono. Jednak nie spiesz się z wsiadaniem za kierownicę. Najpierw zapoznaj się z instrukcją. Uważnie przeczytaj rozdziały o bezpieczeństwie ruchu drogowego, a także te, które rozpoczynają się słowami „Uwaga!” i „Ostrożnie!”. Wspólnie z rodzicami lub z kimś z dorosłych obejrzyjcie rower, sprawdźcie mocowanie elementów, pracę wszystkich mechanizmów, napompujcie opony.

## Elementy konstrukcji, które wpływają na bezpieczeństwo ruchu

Oto jak powinien być wyposażony twój rower, aby jazda nim była przyjemna i bezpieczna (rys. 69).

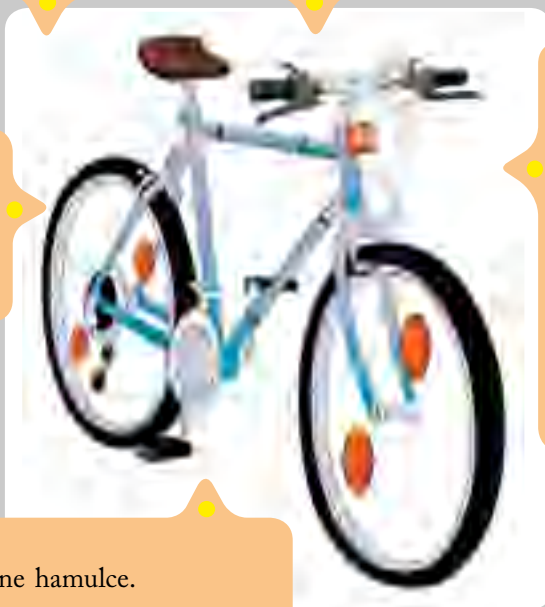
Z tyłu – latarka lub element odblaskowy koloru czerwonego.

Sprawny sygnał dźwiękowy – dzwonek.

Po bokach – elementy odblaskowe koloru pomarańczowego.

Podczas ruchu po jezdni o zmroku lub w warunkach ograniczonej widoczności z przodu powinien być odbłask lub światło koloru białego.

Sprawne hamulce.



Rys. 69. Wyposażenie roweru

Teraz usiądź na swój nowy rower, wypróbuj go na równej powierzchni, na niewielkim wzniesieniu lub spadzie. Wygodnie ci? Kierownica dobrze reaguje? Czy hamulce są sprawne? Jeśli wszystko jest w porządku, jeźdź do woli!



Nie rozpędzaj się, szczególnie z górki, do takiej prędkości, przy której nie nadążasz z pedałowaniem. W czasie zjeżdżania z górki należy odchylić się do tyłu i korzystać z przednich i tylnych hamulców.

Jazda na rowerze w nocy, o zmroku, przy gołoledzi, we mgle, w deszczu lub przy silnym wietrze jest niebezpieczna.

## Ubranie dla rowerzysty

Duże znaczenie w bezpieczeństwie ruchu drogowego ma kolor ubrania rowerzysty. Jaskrawe ubranie pomoże kierowcom na drodze w porę zauważyć sygnały i manewry rowerzysty.

Najlepsze okrycie głowy dla rowerzysty to kask ochronny.

W wielu krajach jazda na rowerze bez niego od dawna jest zakazana. Nic dziwnego, ponieważ 75% ofiar-rowerzystów zginęło w wypadkach właśnie na skutek urazów czaszki i mózgu. Z kolei kask uratował wielu!

Nie ma tu żadnych wątpliwości. Żadnej przejażdżki rowerowej bez kasku!

Latem przyda się koszulka. Gdy jest zimno – kurtka ze zwartego materiału, która nie przepuszcza wiatru ani wody. Pod nią najlepiej założyć ubranie z naturalnego materiału – bawełnianą koszulkę i wełniany sweter.

W każdych warunkach pogodowych zalecane jest zakładanie specjalnych rękawiczek kolarskich. Ochronią one ręce, jeśli upadniesz i pomogą mocno trzymać kierownicę, jeśli ręce się spocą.



Spodnie – elastyczne bądź szerokie ze zwężeniem u dołu, latem – rowerówki lub zwykle krótkie spodenki.

Szerokie nogawki wkładamy do wysokich butów, skarpetki, podwiązujemy sznurkiem, zwężamy agrałką lub zatrzaskiem.

Buty powinny być mocne, z twardą podeszwą. Wymaganiom tym odpowiadają adidas; przy deszczowej pogodzie najlepiej jest założyć kalosze lub inne podobne obuwie.

Rys. 70. Ubranie na przejażdżkę rowerową



## Aby zostać sprawnym rowerzystą

Rowerzysta powinien ćwiczyć uwagę, szybką reakcję. Sprawdź siebie przy pomocy poniższych testów.

### Test na uwagę nr 1

Jak najszybciej znajdź wzrokiem w tej tablicy liczby w kolejności od 1 do 25. Osobie o dobrej uwadze potrzeba na to ćwiczenie około 30 sekund.

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

### Test na uwagę nr 2

Ten test wykonaj inaczej. Najpierw znajdź czarną jedynkę, potem czerwoną, dalej czarną dwójkę i czerwoną dwójkę i tak dalej. Jeżeli poradzisz sobie w 40 sekund – masz dobrą uwagę, jeśli w ciągu ponad 50 sekund – niewystarczającą, musisz poćwiczyć.

5	3	7	12	7
6	1	10	9	6
11	9	8	10	2
8	2	1	3	5
4	13	11	12	4

Jedziesz na rowerze. Nagle na drogę wbiega kot lub wpada piłka. W takich sytuacjach wiele zależy od twojej reakcji – czy zdążysz zahamować lub skrócić w bok (rys. 71). Dla kierowcy duże znaczenie ma szybka reakcja na zmianę sytuacji drogowej. Rozwinąć ją pomoże ta oto ciekawa gra.



Do niej potrzebna będzie linijka o długości 25–30 cm. Gramy we dwoje. Poproś kolegę, by trzymał linijkę za koniec kciukiem i palcem wskazującym. Nieoczekiwanie dla ciebie powinien on ją puścić, a ty musisz złapać ją kciukiem i palcem wskazującym (rys. 72). Jeśli linijka przeleciała ponad 13 cm, znaczy twoja reakcja jest niewystarczająca, aby usiąść za kierownicę roweru.



Rys. 71



Rys. 72. Test na sprawdzenie szybkości reakcji

Poćwicz jazdę na rowerze na wakacjach. Lecz nie zapominaj, że przed ukończeniem 14 lat masz zakaz wyjeżdżania na jezdnię, gdzie porusza się transport. Z kolei na podwórku, w polu, leśnych i stepowych drogach, na boisku, możesz jeździć do woli.

Umiejętność jazdy na rowerze to przede wszystkim prawidłowe usadowienie i umiejętność pokonywania bez schodzenia z roweru różnych przeszkód: nie szeroki, lecz głęboki wybój, deskę lub krawężnik, stromy zjazd, strumyk itp. Najlepiej jest ćwiczyć tam, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał.

Czasami w trakcie przejażdżki musisz wykonać mały remont roweru. Najczęściej zdarzają się przekłucia dętki i złamania szprych. Nie wolno jechać na nienapompowanej oponie, ponieważ możesz przebić dętkę, pogiąć koło. Wymienić zlaną szprychę należy natychmiast. Jeśli tego nie zrobisz, będziesz miał kłopot z pozostałymi szprychami i kołem.



Jak można zapobiec kradzieżom rowerów?

### Podsumowanie

Rower – to lekki, zwrotny, stosunkowo tani i ekologiczny środek transportu.

Najlepiej jest kupować rower w sklepie. Wybieraj ten, który pasuje tobie według rozmiaru i jest wyposażony we wszystkie niezbędne elementy (hamulce, odbłyśki i inne).

Rowerzysta musi rozwijać swoją uwagę i mieć szybką reakcję.

Dzieciom do lat 14 nie wolno jeździć na rowerach po jezdni.

Kradzież rowerów to rozpowszechnione przestępstwo. Nie pozwalaj nieznajomym lub mało znanym ludziom jeździć na twoim rowerze.

Pozostawiając rower bez nadzoru, przywiąż go do drzewa lub ogrodzenia specjalnym łańcuchem.

## § 31. BEZPIECZEŃSTWO RUCHU ROWERZYSTY

W tym paragrafie:

- dowiesz się kim jest rowerzysta – pieszym czy kierowcą;
- nauczysz się wykonywania manewrów na rowerze;
- zapoznasz się z zasadami przewozu bagażu i pasażerów i rodzajami wypadków drogowych.

### Kierowca czy pieszy?

Rozglądając się dookoła, wszędzie zobaczysz rowerzystów. Niektórzy jadą drogą, niektórzy – poboczem, jeszcze inni – po prostu po chodniku. Wydaje się, że jechać można, gdzie tylko masz ochotę. To jednak nie jest tak. Zasady ruchu drogowego ustalają społeczne zasady ruchu rowerzystów. Jednak znają je, niestety, nieliczni. *Sprawdźmy, czy ty je znasz. Jak uważasz, jak jest traktowany rowerzysta: jako kierowca, czy jako pieszy?*

Zasady ruchu drogowego określają rowerzystę jako kierowcę środka transportu takiego, który utrudnia ruch drogowy, ponieważ porusza się wolniej niż samochody. Zatem, jeżeli rowerzysta jest kierowcą, a nie pieszym, to czy jadąc chodnikiem rowerzyści łamią przepisy?

Już wiesz, że dzieci w wieku do 14 lat nie mogą poruszać się na rowerze po jezdni. Jak mają zachować się osoby, które nie osiągnęły tego wieku? Należy jeździć specjalnie w tym celu stworzonymi ścieżkami i na placach. Niestety, w miastach i na wioskach na Ukrainie jest ich bardzo mało. Są wioski, gdzie rower jest niemal jedynym środkiem transportu, którym nastolatki mogą dostać się do szkoły lub sklepu. Wtedy muszą jechać przeważnie poboczem.

Aby twoja przejażdżka rekreacyjna lub celowa była bezpieczna, najpierw określ swoją trasę. Zadbaj, by nie przebiegała ona obok dróg o intensywnym ruchu transportu lub chodnikami, gdzie jest dużo pieszych.



1. Gdzie w waszej miejscowości są bezpieczne miejsca do rekreacyjnych przejażdżek rowerowych?
2. Jakie są najbezpieczniejsze trasy rowerowe od waszego domu do szkoły, do sklepu?

## Rower a wypadki drogowo

Na początku XX wieku na drogach pojawiły się samochody i jednocześnie przytrafiły się pierwsze wypadki drogowo. W krótkim czasie wypadki drogowo osiągnęły pierwsze miejsce według ilości ofiar śmiertelnych i drugie – według ilości poszkodowanych. Wypadki drogowo nazywane są „wrogiem nr 1” lub „zabójcą nr 1”.

*Wypadek drogowy* – wydarzenie zaistniałe podczas ruchu środka transportu, na skutek którego zginęły lub zostały ranne osoby lub powstały straty materialne.

W klasie 5. uczyliście się zajmowania bezpiecznego miejsca w razie wypadku drogowego, a także prawidłowego postępowania podczas pożaru w transporcie.

Co sześć godzin na świecie ma miejsce wypadek drogowy z udziałem rowerzysty.



1. Przypomnij, gdzie są wyjścia awaryjne w autobusie.
2. Jak je otworzyć?
3. Przy pomocy jakiego podręcznego sprzętu można rozbić szybę w samochodzie czy autobusie?

### Przewożenie bagażu i pasażerów

Zawsze warto pamiętać, że twój transport osobisty ma dwa koła. Może on się przewrócić na śliskiej powierzchni podczas najeżdżania na przeszkodę. Stabilność jest jeszcze mniejsza, jeśli na rowerze jest bagaż. Ogólnie na rowerze można przewozić nie więcej niż 20–30 kg ładunku. Na odcinkach drogi, gdzie jechać lub prowadzić obciążony rower jest trudno lub niebezpiecznie, bagaż należy przenieść ręcznie. Są dwa sposoby przewożenia ładunku.

*Pierwszy* – na bagażniku przymocowanym do ramy. Można na nim zamocować plecak turystyczny. Przewożenie w taki sposób jest dość niewygodne, lecz plecak można założyć na plecy i pokonywać trudne odcinki drogi.

*Drugi* – z wykorzystaniem plecaków rowerowych. Są produkowane z brezentu lub innych wytrzymałych materiałów. Są mocowane do bagażnika, nie przeszkadzają w wykonywaniu manewrów, dlatego są popularne wśród rowerzystów i wędkarzy.



Przyjrzyjcie się rys. 73 (str. 176), gdzie pokazano niebezpieczne sposoby jazdy na rowerze i odpowiednio – skutki takich wykroczeń.



Popisywanie się jazdą bez rąk – duże prawdopodobieństwo upadku. Tak powstają nawet wypadki śmiertelne.



Zbyt duży ciężar na bagażniku zmniejsza stabilność, przeszkadza w wykonywaniu manewrów. Przez to łamią się szprychy, wyginają się koła.



Pasażer na ramie przeszkadza rowerzyście patrzeć na drogę.



Holowanie innego roweru jest nierozsądne. Przewróćcie się oboje. To również przeszkadza w ruchu transportu na drodze.



Przewożenie bagażu na kierownicy zmienia środek ciężkości roweru, zmniejsza jego stabilność i wydajność przy manewrach.



Dwa rowery obok siebie na drodze przeszkadzają w bezpiecznym ruchu środków transportu.



Bagaż, który wystaje wierzchem lub wzdłuż, jest niebezpieczny dla pieszych i rowerzysty.



Doczepianie się do jadącego samochodu to prosta droga do poważnego urazu. Często to również powoduje wypadki samochodowe, gdzie poszkodowane mogą zostać dziesiątki osób.

Rys. 73

## Wykonywanie manewrów na rowerze

*Manewr* – to zmiana kierunku ruchu w odniesieniu do osi jezdni. Mimo, że na jezdni rowery mogą jechać jak najbliższej prawej krawędzi, czasami trzeba skręcić lub ominąć przeszkodę.

Przed wykonaniem manewru rowerzysta musi się przekonać, że w pobliżu nie ma samochodów i uprzedzić o manewrze innych uczestników ruchu. Kierowcy samochodów robią to przy pomocy kierunkowskazów. A rowerzysta?

Zgodnie z przepisami ruchu drogowego rowerzysta sygnalizuje zamiar wykonania manewru ręką, jak pokazano to na rys. 74.

Sygnalizować ręką skręt należy 50 m przed miejscem wykonania manewru, a zakończyć można bezpośrednio przed jego wykonaniem. Sygnał uprzedzający nie uprzywilejowuje rowerzystę w ruchu i nie zwalnia go z konieczności uważnej obserwacji sytuacji na drodze.



Skręty w lewo i zawracanie na drodze są dla rowerzysty zakazane. Jeżeli musi skręcić w lewo lub zawrócić w kierunku przeciwnym, powinien dojechać do skrzyżowania lub przejścia dla pieszych, zejść z roweru i przeprowadzić go na przeciwną stronę jezdni.



Rys. 74. Sygnalizowanie rowerzystów o wykonaniu manewrów



## Jak bezpiecznie ominąć przeszkodę

Remont na drodze stwarza dodatkowe niebezpieczeństwo dla kierowców. Unikaj jeżdżenia takimi drogami, jeśli jest taka możliwość.



Rys. 75



Antek jechał poboczem. Zauważył, że przed nim są roboty drogowe (rys. 75). Przy pomocy schematu blokowego pomóż mu bezpiecznie objechać przeszkodę.

Przeszkoda jest na twoim pasie ruchu?

nie

Jeśli przeszkoda jest na sąsiednim pasie – zmniejsz prędkość. Jeżeli będzie ją objeżdżał samochód jadący z naprzeciwka – zatrzymaj się i przepuść go.

tak

Popatrz do tyłu i do przodu. Czy widzisz obok samochód?

tak

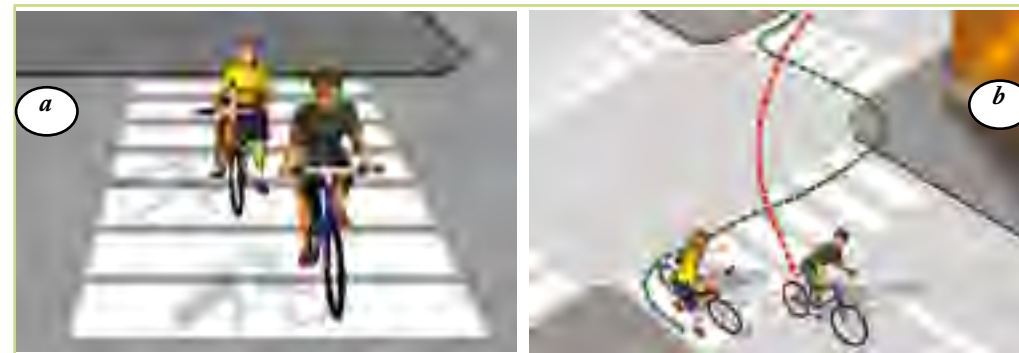
Zmniejsz prędkość lub się zatrzymaj. Przepuść ten samochód.

nie

Zasygnalizuj ręką: „Objeżdżam przeszkodę z lewej”. Objedź przeszkodę. Uważaj i bądź ostrożny.



Obejrzyj rys. 76 (a, b). Który rowerzysta łamie przepisy ruchu drogowego?



Rys. 76

### Podsumowanie

Rowerzysta jest kierowcą środka transportu.

Co sześć godzin na świecie ma miejsce wypadek drogowy z udziałem rowerzysty.

Rower jest niestabilnym środkiem transportu, dlatego ma ograniczone możliwości przewożenia pasażerów i bagażu.

Przed wykonaniem skrętu należy zasygnalizować ręką 50 m wcześniej.

Skręcanie w lewo i zawracanie na rowerze jest zabronione. Aby wykonać te manewry rowerzysta powinien zejść z roweru, przejść jezdnię jako pieszy w wyznaczonym miejscu i dopiero wtedy kontynuować jazdę.

## § 32. DO KOGO ZWRACAĆ SIĘ PO POMOC

W tym paragrafie:

- dowiesz się, pod jakimi numerami telefonu można wezwać pomoc w razie konieczności;
- sprawdzisz swoją pomysłowość i umiejętność szybkiego informowania służb ratowniczych;
- poćwiczysz prawidłowe konstruowanie powiadomienia o niebezpiecznej sytuacji i współpracę z ratownikami.

### Służby ratownicze

A więc stało się coś, z czym nie umiesz sobie poradzić. Gdzieś się zapaliło, wybuchło, ktoś stracił przytomność, był uczestnikiem wypadku drogowego, zgnubił się... w takiej sytuacji należy natychmiast powiadomić służby ratownicze. Gdzie telefonować?



Połączcie się w 3 grupy i przy pomocy schematu blokowego na następnej stronie określcie do jakich służb należy się zwrócić w następujących sytuacjach:

- Grupa 1: rys. 77, a;
- Grupa 2: rys. 77, b;
- Grupa 3: rys. 77, c.



Rys. 77

Jesteś świadkiem czy uczestnikiem napadu, kradzieży, porwania, oszustwa, pogroźek, wymuszeń, wypadku drogowego?

tak

Zwróć się do milicji – numer telefonu – 102.

nie

Zobaczyłeś pożar czy odczułeś zapach dymu lub zaistniało inne zagrożenie, z którym sobie nie poradzisz?

tak

Wezwij straż pożarną lub ratowników – numer telefonu – 101.

nie

Zaistniała awaria w systemie dostawy gazu?

nie

Ktoś doznał urazu, odczuwa ostry ból, stracił przytomność, wymaga niezwłocznej pomocy medycznej?

tak

tak

Wzywaj służbę gazowniczą – numer telefonu – 104.

Wezwij karetkę pogotowia – numer telefonu – 103.

### Jak należy poinformować ratowników

Już wiesz, gdzie należy zwrócić się po pomoc. A co należy powiedzieć? W sytuacji wyjątkowej można się pogubić i cenny czas będzie upływał na marne, zanim dopasujesz odpowiednie słowa i udzielisz ratownikom niezbędnej informacji. Zatem, zapamiętaj główną zasadę: „Mniej słów – więcej informacji”. Swój komunikat ułóż według podanego niżej planu:

1. Co się wydarzyło?
2. Kto jest poszkodowany?
3. Adres i najbardziej dogodny dojazd, aby dotrzeć na miejsce.
4. Nazwisko osoby, która telefonuje.

Oto jaki powinien być, na przykład zwięzły komunikat o wypadku drogowym: „Zderzenie trolejbusu i samochodu ciężarowego na alei Kwiatowej, obok sklepu „Gospodyni”. Adres: Aleja Kwiatowa, 36. Dużo poszkodowanych. Dojazd najlepszy od strony Rynku, bo z naprzeciwka jest korek. Poinformował Jan Kowalski, sprzedawca w sklepie”.

Niektóre szczegóły mogą ułatwić zadanie ratownikom i pomóc poszkodowanym. A więc, jeśli poinformowałeś, że osoba ma kłopoty z sercem lub odczuwa silny ból w klatce piersiowej, to do osoby takiej zostanie wysłana ekipa kardiologów ze specjalnym sprzętem.



Ułóż i zapisz w zeszycie komunikat o pożarze w wielopiętrowym bloku.

### Jak skontaktować się ze służbą ratowniczą



„Oczywiście – przez telefon” – powiecie. Dobrze, jeśli jest on pod ręką. A jeśli jego nie ma lub twoja komórka jest rozładowana? Wyobraź sobie przedstawione w teście krzyżowym sytuacje i sprawdź swoją pomysłowość.

1. Nie masz w domu telefonu, ale sąsiedzi mają. Jeśli musisz wezwać służbę ratowniczą, to zwrócisz się do sąsiadów (5) czy pobiegiesz na dwór szukać budki telefonicznej (7)?

2. Jesteś świadkiem wypadku drogowego na trasie poza obszarem zamieszkałym. Aby wezwać pogotowie ratunkowe i milicję, pobiegiesz do najbliższego domu (6) czy zatrzymasz jakikolwiek samochód i poprosisz kierowcę o pomoc lub wezwanie pogotowia ratunkowego (8)?



3. Podbiegłeś do budki telefonicznej, aby pilnie wezwać służbę ratowniczą, ale przy niej stoi kolejka. Staniesz w kolejce (9), poprosisz o zatelefonowanie bez kolejki (10), poprosisz osobę, która właśnie telefonuje, aby przerwała rozmowę i pozwoliła tobie wezwać ratowników (12)?

4. Zostałeś w domu sam, a nieznajomy mężczyzna dzwoni do drzwi i prosi, by natychmiast otworzyć, aby wezwać karetkę pogotowia. Otworzysz drzwi (11), nie będziesz otwierał (13), czy zaproponujesz, że sam wezwiesz pogotowie, nie otwierając drzwi (14)?

5. Zachowasz się prawidłowo. Jeśli stał się wypadek, należy pozbyć się wstydlivosti i pukać do wszystkich drzwi, prosić sąsiadów o pomoc (2).

6. Nieprawidłowo. Zanim dobiegniesz – ktoś może umrzeć (2).

7. Przez zbytne zawstydzenie zmarnujesz cenny czas i możesz stracić szansę na uratowanie komuś życia (1).

8. Jest to prawidłowa decyzja. Kierowcy samochodów przeważnie mają przy sobie telefony komórkowe i natychmiast wezwą ratowników. Nawet jeśli nie mają, oni szybciej dotrą do najbliższego obszaru zabudowanego i wezwą pomoc (3).



9. Jeśli będziesz stał w kolejce, stracisz cenny czas. Nie wahaj się: jeśli stało się coś złego, masz prawo natychmiast zadzwonić do służb ratowniczych (3).

10. To jest za mało. Osoba, która właśnie trzyma słuchawkę, może rozmawiać jeszcze przez chwilę. Bądź bardziej stanowczy (3).

11. Nieprawidłowo. Przystępcy często proszą, by im otworzyć, pod pretekstem konieczności zatelefonowania, albo mówią, że są z zarządu mieszkania, poczty, milicji. Jeśli jesteś w domu sam, nigdy nie otwieraj drzwi nieznajomym osobom. Znajdź inne rozwiązanie (4).

12. Prawidłowo! Ludzie przeważnie ze zrozumieniem odnoszą się do takiej prośby, lecz nawet jeśli będzie inaczej, nie martw się – jesteś zobowiązany zachować się właśnie tak (4).

13. Z jednej strony robisz rozsądnie, nie otwierając drzwi nieznajomym, ale pamiętaj, że być może od ciebie zależy czyjeś życie. Zastanów się, jak możesz prawidłowo zachować się w takiej sytuacji (4).

14. Zuch! Właśnie tak należy postąpić. Dotarłeś do końca i teraz potrafisz prawidłowo zachować się w trudnych sytuacjach.



## Jak współpracować ze służbami ratowniczymi

W tym czasie, gdy ratownicy docierają na miejsce wypadku, należy zwolnić dojazdy do budynku, które są często wykorzystywane jak parkingi. Znalezienie właścicieli samochodów nie jest trudne. W wielu pojazdach są alarmy i wystarczy pchnąć takie auto, aby on zadziałał. Właściciel wyjdzie i zwolni podjazd.

Gdy ratownicy dotrą na miejsce, bardzo ważne jest, by im nie przeszkadzano i wykonywano ich polecenia. Są to profesjonaliści, specjalnie wyszkoleni i mają doświadczenie pracy w sytuacjach wyjątkowych. Wiedzą oni lepiej co, kiedy i jak należy zrobić, ale nie mają czasu na tłumaczenie. Jeżeli inne osoby są w gorszej sytuacji niż ty, powiedz o tym ratownikom, ale nie sprzeczasz się z nimi, gdy będą ratować ciebie – oni wiedzą lepiej.

### Podsumowanie

Nikt nie jest ubezpieczony przed niebezpiecznymi sytuacjami. Jeśli nie możesz sam poradzić sobie z zagrożeniem – niezwłocznie zwróć się do awaryjnych i ratowniczych służb.

Służby ratownicze należy wezwać z dowolnego najbliższego telefonu poza kolejką i za darmo.

Komunikaty o sytuacjach wyjątkowych muszą być zwięzłe i treściwe.

Nigdy nie żartuj z wzywaniem służb ratowniczych! Jest to karane wysokim mandatem. A co najważniejsze – mogą zostać pozbawione pomocy osoby, które rzeczywiście jej potrzebują.

## § 33. JAK POMÓC POSZKODOWANYM

*W tym paragrafie:*

- poćwiczysz udzielanie pierwszej pomocy przy porażeniu prądem, substancją chemiczną, zatruciu gazem.
- zapoznasz się z zawartością apteczki samochodowej, abyś potrafił pomóc poszkodowanym w wypadku drogowym i innych sytuacjach wyjątkowych.

Ponad 80% ludzi, którzy zginęli w wypadkach drogowych i innych sytuacjach wyjątkowych mogło przeżyć, gdyby udzielono im pierwszej pomocy. Czasem wystarczą najprostsze działania, aby uratować komuś życie lub zmniejszyć zagrożenie zdrowia tej osoby.



Wymieńcie sytuacje, w których człowiek może:

- zostać porażony prądem elektrycznym;
- nabyć oparzenia;
- zatruć się;
- zaznać urazu.

### Porażenie prądem elektrycznym



1. Jakie istnieją zagrożenia przy nieprawidłowym korzystaniu z urządzeń elektrycznych?
2. Dlaczego nie wolno korzystać z niesprawnych urządzeń elektrycznych, gniazdek i kabli z uszkodzoną izolacją?
3. Czy wolno dotykać nieznane kable?

Jeżeli człowiek został porażony prądem elektrycznym, można go jeszcze uratować. Najpierw należy osobę tę uwolnić od kontaktu z kablem czy urządzeniem będącym pod napięciem. Nie jest to łatwe, ponieważ człowiek sam staje się przewodnikiem prądu elektrycznego, a więc dotykanie go jest bardzo niebezpieczne. Przed zrobieniem tego należy odciąć prąd przy pomocy wyłącznika lub bezpiecznika. Można przeciąć kabel siekierą z drewnianym trzonkiem.

Ewentualnie należy założyć suche gumowe rękawice, szczególnie owinąć ręce suchym materiałem lub ubraniem i dopiero wtedy uwalniać uszkodzonego. Następnie należy ułożyć go na plecach, zabezpieczyć wolny dostęp świeżego powietrza. Jeżeli człowiek jest nieprzytomny należy dać mu do powąchania sole trzeźwiące (rys. 78).



Rys. 78

Przy porażeniu prądem elektrycznym u uszkodzonego może nastąpić zatrzymanie oddechu lub zatrzymanie akcji serca. W takiej sytuacji należy niezwłocznie rozpocząć sztuczne oddychanie i masaż serca. Raczej nie podłóż temu sam, więc jeśli w pobliżu są dorośli – poproś ich o pomoc, a sam wezwij pogotowie.

### Pierwsza pomoc przy oparzeniach chemicznych

Oparzenia chemiczne są najczęściej powodowane przez preparaty drugiej grupy (środki do dezynfekcji i wybielania, drażnienia rur, kwas octowy i inne).

*Jak rozpoznać?* W miejscu poparzenia – zaczerwienienie skóry, jej odbarwienie, wilgotność, miękkość, bledź, porowatość i zapalenie. Może powstać obrzęk. Człowiek odczuwa intensywny ból i ogólną słabość. Może nastąpić zatrzymanie oddechu lub omdlenie. Lecz czasami nawet przy bardzo silnym poparzeniu ból nie jest odczuwalny.

*Jak działać?* Jeżeli substancja chemiczna trafiła na skórę lub do oczu, zapamiętaj najważniejsze, co należy zrobić niezwłocznie: ZMYĆ, STRZĄSNAĆ, ZNEUTRALIZOWAĆ.

Jeżeli substancja chemiczna jest rzadka, na przykład kwas octowy, należy natychmiast ją ZMYĆ. Znaczą to, że miejsce, na które trafiła substancja chemiczna należy trzymać pod bieżącą wodą przez 15–30 minut.



Porażone miejsce w żadnym wypadku nie wolno pocierać wacikiem nasączonym wodą lub zwartym materiałem czy zmywać pod bardzo mocnym strumieniem wody – substancja chemiczna może w taki sposób trafić w głąb skóry.



Najbardziej niebezpieczne są oparzenia chemiczne oczu. Mogą one spowodować zmętnienie wzroku lub całkowitą jego utratę. Dlatego po dostaniu się substancji chemicznej do oczu należy je przemywać zimną wodą przez 10–15 minut. Oko należy otworzyć, a strumień wody skierować do wewnętrznego kąciaka oka.

Suchą substancję chemiczną należy STRZĄSNAĆ lub zdjąć suchą szmatką, ponieważ niektóre chemikalia, na przykład wapno, podczas kontaktu z wodą wydzielają dużą ilość ciepła, co może spowodować oparzenie. Nie należy zdmuchiwać takiej substancji, aby drobinki nie trafiły do oczu. Następnie porażone miejsce należy przemywać wodą przez 30 minut.

ZNEUTRALIZOWAĆ – znaczą złagodzić działanie niektórych substancji chemicznych. Na przykład przy trafieniu na skórę kwasu octowego, po przemyciu wodą na oparzone miejsce należy zastosować wodę z mydłem lub słaby roztwór wody z sodą spożywczą (1 łyżeczka herbaciana na szklankę wody). Jeżeli był to środek do drażnienia rur, przyda się roztwór kwasu cytrynowego (1/2 łyżeczki herbacianej na szklankę wody) lub rozcieńczony pół na pół z wodą ocet spożywczy.

### Pierwsza pomoc przy zatruciach

Zatrucie może spowodować środek chemii gospodarczej każdej grupy (patrz par. 26, str. 150–151). Często zdarzają się zatrucia po zastosowaniu środków do zwalczania szkodników i chwastów.



Nie chodź po działkach, gdzie dopiero zastosowano owadobójcze środki. Zaczekaj, aż one zwiędną albo zostaną zmyte deszczem. Zmieszanie kilku środków chemicznych jest bardzo niebezpieczne. W jednym przypadku może to spowodować powstanie substancji toksycznych, a w innych nawet – doprowadzić do wybuchu.

*Czy wiesz, że...*

Nie wszystkie z dostępnych w sprzedaży środki do zwalczania karaluchów, pcheł, mrówek, stonki ziemniaczanej i mszycy są bezpieczne dla zdrowia człowieka.

Na przykład niektórzy „przedsiębiorcy” sprzedają truciznę pod nazwą „Tiuram”, która jest wyjątkowo toksyczna. I to nie jest jedyny przykład. Dlatego, środki zwalczania szkodników należy kupować wyłącznie w sklepach z certyfikowanymi towarami.



Zastanów się, dlaczego chemikalia należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu, a nie przesywać lub przelewać do innych pojemników?

*Jak rozpoznać?* O zatruciu świadczą: słabość, nudności, pogorszenie wzroku, ból głowy, duszności.

*Jak działać?* Przy pierwszych oznakach zatrucia należy wezwać pogotowie. Jeżeli osoba wypła truciznę, istotne jest, by zapobiec dostaniu się jej do krwi. Poszkodowanego należy położyć na lewym boku. Takie ułożenie pomoże zapobiec wchłanianiu trucizny, a jeśli ta osoba zacznie wymiotować – nie dopuścić do zachłyśnięcia. Należy wziąć ze sobą pojemnik i etykietę po substancji chemicznej, która spowodowała zatrucie.

Zatrucie gazem może być spowodowane:

- brakiem ciągu w kominie pieca, junkersa, kotła;
- podczas przebywania w pomieszczeniu, gdzie wcześniej napalono;
- jeżeli komin zostanie przyknięty przed pełnym spalaniem paliwa w piecu;
- podczas pożaru.

W przyrodzie gaz używany w domu nie ma ani koloru, ani zapachu. Dlatego dodawany jest do niego gaz o specyficznym zapachu w takiej ilości, że jego zawartość jest odczuwalna nawet przy niewielkim wycieku gazu. Zatrucie gazami jest bardzo niebezpieczne. Przez drogi oddechowe gazy bardzo szybko trafiają do organizmu i porażają życiowo ważne narządy. Dlatego w takich sytuacjach należy działać szybko, nie zapominając o własnym bezpieczeństwie. Poćwicz to przy pomocy schematu blokowego.

Zasłaniając usta wilgotną tkaniną, otwórz na oścież okna i drzwi. Poszkodowany stracił przytomność?

nie

Pomóż mu wyjść z zagazowanego pomieszczenia.

tak

Wezwij pogotowie. Zanim przyjedzie karetka, ułóż poszkodowanego, rozepnij mu kołnierzyk i pasek, poluzuj krawat.

Wynieś go z zagazowanego pomieszczenia i ułóż na boku. Czy on oddycha?

tak

Przyłóż mu do nosa wacik nasączony solami trzeźwiącymi, potrzyj nim skronie.

nie

Zawołaj kogoś z dorosłych, by zrobił sztuczne oddychanie poszkodowanemu.

## Pomoc przy wypadku drogowym

Na wypadek kolizji kierowca posiada apteczkę. Jeśli któryś z pasażerów dozna urazu, zawiera ona wszystko niezbędne do udzielenia pierwszej pomocy. Zapoznaj się z zawartością apteczki samochodowej, aby w razie potrzeby szybko znaleźć i przynieść dorosłym niezbędne leki (rys. 79).



Rys. 79. Zawartość apteczki samochodowej:

- do opatrzenia ran wykorzystujemy fiołkę z jodyną (9), krople do oczu (10), środek odkażający (11);
- środki na serce – nitrogliceryna (12);
- przy zatrzymaniu oddechu wykorzystywane jest urządzenie do sztucznego oddychania (13);
- środki do zatrzymywania krwotoków i nakładania opatrunków przy urazach: jałowy bandaż (1), plaster (2, 7, 8), opaska uciskowa (3), rękawiczki jednorazowe (4), temblak (5), gaza (6);
- dodatkowe środki: nożyce (15), agrałki (14).





Połączcie się w 3 grupy. Po kolei przeczytajcie poniższe sytuacje i przedstawcie, jak należy się zachować w takich sytuacjach.

*Sytuacja 1.* Po burzy Natalka wyszła na dwór i zobaczyła, że obok oberwanych kabli elektrycznych leży chłopak. W jaki sposób dziewczyna może udzielić mu pierwszej pomocy, ale tak, by samej uniknąć porażenia prądem elektrycznym?

*Sytuacja 2.* Olek pomagał mamie piec tort i przez przypadek rozbił fiolkę z kwasem octowym. Kilka kropel spadło mu na nogę. Jakiej pierwszej pomocy należy udzielić chłopakowi?

*Sytuacja 3.* Zostałeś świadkiem wypadku drogowego, w którym są osoby poszkodowane. Co przyniesiesz do udzielenia pierwszej pomocy:

- 1) jeżeli ktoś uskarża się na ból serca; 2) jeżeli poszkodowany nie oddycha; 3) aby zatrzymać krwotok; 4) osobie, która ma dużo zadrapań?
- a) urządzenie do sztucznego oddychania; b) pigułki nitrogliceryny; c) środki odkażające; d) środki opatrunkowe.



Wspólnie z dorosłymi obejrzyj opakowanie chemii gospodarczej. Uważnie przeczytaj ostrzeżenia i określ, do jakiej grupy środek ten należy. Opowiedz, co należy zrobić w razie zatrucia tym środkiem.

### Podsumowanie

W wielu przypadkach życie poszkodowanego zależy od tego, czy udzielono mu pierwszej pomocy.

Jeżeli jest to dla ciebie zbyt trudne, nie marnuj czasu – poproś o pomoc dorosłych i zadzwoń na pogotowie.

Dzieci i osoby w starszym wieku muszą być natychmiast hospitalizowane, nawet przy drobnych urazach.

## POSŁOWIE

Oto zakończył się rok szkolny. Mamy nadzieję, że spodobały ci się lekcje, na których razem z kolegami zdobywałeś nową wiedzę i uzyskałeś umiejętności istotne dla twego życia i zdrowia. Niektóre z tych umiejętności są szczególnie istotne. Nie bez powodu nazywane są umiejętnościami życiowymi. Stwórz swój diament umiejętności życiowych i kontynuuj ich rozwijanie nie tylko na lekcjach, ale i w życiu codziennym.



1. Na osobnych kartkach zapisz umiejętności życiowe, którym udzielałeś najwięcej uwagi podczas roku szkolnego (rys. 80).
2. Ułóż je w kształcie diamentu. Na wierzchołku – kartka, gdzie zapisano najważniejsze, twoim zdaniem, umiejętności. U dołu – kartka z najmniej ważnymi umiejętnościami. Pozostałe kartki ułóż pośrodku – bliżej do jednej lub drugiej krawędzi.



Rys. 80

Przed tobą wakacje, podczas których musisz dobrze wypocząć. Pamiętaj, że odpoczynek to nie luksus, tylko niezbędny element twego życia. Pomaga on ocenić osiągnięcia i relacje z ludźmi, sprawia, że życie jest zrównoważone i różnorodne. Zapoznaj się z różnymi rodzajami wypoczynku i wybieraj te, które ci odpowiadają.

Obcowanie z przyjaciółmi i przyrodą to najlepszy sposób na relaks po napiętym roku szkolnym. Patrzenie w niebo i na wodę, na ogień i gwiazdy nigdy się nie znudzi. Po kilku dniach przebywania wśród przyrody odczujesz cudowny spokój i pewność tego, że dasz radę w każdej sytuacji.



Tańce nie tylko rozwijają mięśnie, ale i sprawiają nieprzeciętne zadowolenia. Wykorzystaj wakacje, by nauczyć się tańczyć.



Gry z przyjaciółmi to najlepszy dla nastolatków sposób na spędzanie wolnego czasu. W taki sposób uczymy się być członkiem zespołu, uczymy się zwyciężać i godnie przegrywać. A zastrzyk dobrej energii masz gwarantowany!

Nie warto myśleć, że pozbyć się niepokoju, smutku czy napięcia można leżąc na kanapie. Dopiero gdy dech zapiera od wrażeń – wtedy zapominasz o całym świecie!



Nie ma znaczenia, co wywołało u ciebie śmiech – obejrzenie filmu czy dowcip kolegi. Śmieć się do woli, to jest bardzo zdrowe!



Każdy powinien wykorzystywać możliwości swego ciała i podtrzymywać swoją sprawność fizyczną. Siła, energia, zaspokojenie, wspaniały nastrój – oto czym jest sport w twoim życiu.



Książka to przyjaciółka i doradca, źródło natchnienia i wyobraźni. Ten, kto lubi czytać, nie wie, co to nuda. Nie ważne, czy na zewnątrz jest deszcz czy zmrok – z książką jest zawsze ciekawie i przytulnie.

Zainteresowanie muzyką, śpiewem, teatrem, malarstwem czy innym rodzajem sztuki – to poszukiwanie harmonii, ciąg do piękna, rozwój zdolności twórczych.



## § 8

do str. 46. Test krzyżowy (1-4-2-6-3-8).

## § 22

do str. 127. Test krzyżowy (1-4).

## § 32

do str. 182-183. Test krzyżowy (1-5-2-8-3-12-4-14).

### Pomoc poszkodowanemu przy porażeniu prądem elektrycznym

- uwolnić osobę od kontaktu z kablem lub urządzeniem, które jest pod napięciem. W tym celu należy wyłączyć prąd lub przeciąć kabel siekierą z drewnianym trzonkiem albo założyć suche gumowe rękawice, szczelnie owinać ręce suchym materiałem lub ubraniem i dopiero wtedy uwalniać poszkodowanego.
- ułożyć osobę na plecach, zabezpieczyć dostęp świeżego powietrza.
- jeżeli osoba jest nieprzytomna – dać powąchać sole trzeźwiące.
- wezwać pogotowie.
- w razie zatrzymania oddechu zrobić sztuczne oddychanie do momentu jego odzyskania, aż przyjedzie karetka pogotowia.

### Pierwsza pomoc przy porażeniu środkami chemicznymi

- rzadką substancję chemiczną należy natychmiast ZMYĆ pod bieżącą wodą przez 15-30 minut.
- jeżeli substancja chemiczna dostała się do oczu, należy PRZEMYWAĆ je zimną wodą przez 10-15 minut. Oko należy otworzyć, a strumień skierować do jego wewnętrznego kąćka.
- suchą substancję chemiczną należy STRZAŚNAĆ lub zdjąć suchą szmatką (nie zdmuchiwać, by drobinki nie dostały się do oczu) i dopiero po tym należy urażone miejsce przemyć wodą.
- działania niektórych substancji chemicznych można ZNEUTRALIZOWAĆ. Miejsce poparzone kwasem octowym należy opatrzyć wodą z mydłem lub słabym roztworem sody spożywczej (1 łyżeczka herbaciana na szklankę wody). Jeżeli oparzenie spowodowane było środkiem do udrażniania rur, przyda się roztwór kwasu cytrynowego (1/2 łyżeczki herbacianej na szklankę wody) czy rozcieńczony na pół z wodą ocet spożywczy.
- dzieci i osoby w starszym wieku wymagają natychmiastowej hospitalizacji nawet przy nieznacznym porażeniu środkami chemicznymi.
- przy pierwszych objawach zatrucia należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe.
- do szpitala należy zabrać ze sobą pojemnik i etykietę po substancji chemicznej, która spowodowała zatrucie.



*Aklimatyzacja* – przystosowanie organizmu do zmian środowiska zewnętrznego.

*Bezpieczeństwo* – brak zagrożenia życia, zdrowia lub dostatku człowieka.

*Bezpieczeństwo życia* – bezpieczeństwo związane z działalnością człowieka.

*Ekologia* – nauka o wzajemnym wpływie człowieka i otoczenia oraz o zasadach racjonalnego wykorzystania przyrody.

*Konfliktogenny* – słowa lub działania, które prowokują lub zogniają konflikt.

*Konflikt interesów* – zderzenie interesów, potrzeb lub chęci.

*Konflikt poglądów* – zderzenie spowodowane różnicami poglądów, gustów, upodobań ludzi.

*Manewr* – zmiana kierunku ruchu transportu względem linii ciągłej.

*Manipulacje* – próby zmuszenia podjęcia decyzji poprzez okłamywanie lub presję.

*Media komunalne* – rury wodociągowe, rury ciepłownicze, kable elektryczne, a więc wszystko, co zabezpiecza mieszkańcom budynków wygody komunalne.

*Nawyk* – zdolność robienia czegoś niemal automatycznie, gdy człowiek nie zastanawia się JAK to robi.

*Nieporozumienie* – błędy w obcowaniu, gdy osoba, która słucha rozumie komunikat inaczej niż ten, kto mówi.

*Obcowanie* – proces wymiany między ludźmi informacji, poglądów, uczuć, wrażeń, czyli komunikatów.

*Otoczenie* – wszystko co otacza człowieka: gleby, powietrze, woda, rośliny, zwierzęta, ludzie i to, co oni stworzyli.

*Pożar* – niekontrolowany proces palenia, które zagraża życiu ludzi i powoduje szkody materialne.

*Przyzwyczajenie* – sposób zachowania, kiedy człowiek nie zastanawia się DLACZEGO coś robi.

*Relacje* (rodzinne, koleżeńskie, biznesowe) – związek między ludźmi, którzy dobrze znają się nawzajem.

*Ryzyko* – ocena zagrożenia życia i zdrowia człowieka.

*Samoocena* – stosunek człowieka do samego siebie.

*Substancje psychoaktywne* – substancje, które zmieniają świadomość człowieka i wpływają na jego zachowanie (napoje alkoholowe, leki, narkotyki).

*Substancje toksyczne* – substancje, które szkodzą zdrowiu człowieka.

*Sytuacje wyjątkowe* – sytuacje, w których niebezpieczeństwo grozi poszczególnym osobom lub grupie osób i wymaga od nich natychmiastowych działań.

*Sytuacje wyjątkowe* – sytuacje, które stanowią zagrożenie życia i zdrowia dużej ilości osób i wymagają interwencji państwowych służb ratowniczych.

*Środki komunikacji* – środki techniczne, które wspomagają obcowanie na odległość.

*Środowisko przyrodnicze* – otoczenie, w którym przeważają elementy przyrody

*Środowisko społeczne* – rodzina, krąg obcowania, szkoła, towarzystwo.

*Środowisko technologiczne* – otoczenie stworzone przez ludzi.

*Środowisko zewnętrzne* – patrz. *Otoczenie*.

*Toksykomania* – rodzaj narkomanii, polegający na wdychaniu toksycznych substancji zawartych w klejach, farbach, rozpuszczalnikach.

*Tolerancja* – umiejętność uszanowania prawa innej osoby na posiadanie własnego poglądu, odmiennego od twego.

*Umiejętności życiowe, sprzyjające zdrowiu* – umiejętności, które pomagają człowiekowi adoptować się, pokonywać trudności życia codziennego i utrzymywać wysoki poziom dostatku.

*Wartość energetyczna* lub *kaloryczność* – cecha produktu, która wskazuje na jego wartości energetyczne.

*Wartość odżywcza* lub *pożywność* – stosunek substancji odżywczych (białek, tłuszczów, węglowodanów i substancji mineralnych), zawartych w 100 g produktu.

*Wypadek drogowy* – wydarzenie zaistniałe podczas ruchu drogowego, na skutek którego zginęły lub doznały urazu ludzie lub miały miejsce straty materialne.

*Zagrożenia kryminalne* – zagrożenia środowiska społecznego, które są karane prawem.

*Zdrowie* – stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrobytu.

Jak należy pracować z podręcznikiem. . . . . 4

## Rozdział 1. Zdrowie człowieka

- § 1. Życie i zdrowie człowieka. . . . . 7
- § 2. Badamy ryzyko i niebezpieczeństwo . . . . . 11
- § 3. Świat dookoła ciebie . . . . . 16
- § 4. Przyroda i zdrowie . . . . . 21
- § 5. Zdrowie i postęp techniczny . . . . . 26

## Rozdział 2. Fizyczny aspekt zdrowia

- § 6. Żywność i zdrowie . . . . . 32
- § 7. Dieta żywnościowa . . . . . 37
- § 8. Problemy nieprawidłowego odżywiania . . . . . 42
- § 9. Higiena osobista . . . . . 48

## Rozdział 3. Psychiczny i duchowy aspekt zdrowia

- § 10. Rozwój nastolatka. . . . . 56
- § 11. Przyzwyczajenia a zdrowie . . . . . 61
- § 12. Samoocena a zdrowie człowieka . . . . . 67
- § 13. Uczymy się podejmowania decyzji . . . . . 72
- § 14. Jak rozpoznać chwyt reklamowe . . . . . 79
- § 15. Prawda o tytoniu . . . . . 83
- § 16. Prawda o alkoholu i narkotykach . . . . . 89
- § 17. Jak należy przeciwstawić się presji rówieśników . . . . . 95
- § 18. Jak zrobić wkład w walkę z hiv/aids . . . . . 101

## Rozdział 4. Społeczny aspekt zdrowia

### Część 1. Społeczna pomyślność

- § 19. Komunikacja a zdrowie. . . . . 108
- § 20. Style obcowania . . . . . 113
- § 21. Nawyki obcowania . . . . . 119
- § 22. Relacje a zdrowie . . . . . 124

- § 23. Rodzaje i skutki konfliktów . . . . . 130
- § 24. Jak zażegnać konflikt . . . . . 135
- § 25. Młodzieżowe towarzystwa . . . . . 141

### Część 2. Bezpieczeństwo w życiu codziennym i środowisku otaczającym

- § 26. Bezpieczeństwo twego domu . . . . . 146
- § 27. Bezpieczeństwo pożarowe twojego mieszkania . . . . . 152
- § 28. Jak zachować się podczas pożaru . . . . . 157
- § 29. Przedsiębiorstwa w twoim miejscu zamieszkania . . . . . 162
- § 30. Jesteś rowerzystą. . . . . 168
- § 31. Bezpieczeństwo ruchu rowerzysty . . . . . 174
- § 32. Do kogo zwracać się po pomoc . . . . . 180
- § 33. Jak pomóc poszkodowanym . . . . . 185

### Posłowie . . . . . 191

- Odpowiedzi na zadania. . . . . 194*
- Zasady udzielania pierwszej pomocy . . . . . 195*
- Słowniczek wyrazów . . . . . 196*

*Навчальне видання*

**Бех Іван Дмитрович  
Воронцова Тетяна Володимирівна  
Пономаренко Володимир Степанович та ін.**

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 6 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів з навчанням польською мовою**

**Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

Переклад з української мови  
Перекладач *Едіта Володимирівна Іваницька*

Польською мовою

Редактор *О. Бойцун*  
Художнє оформлення *С. Шпак*

Формат 70×100/16.  
Ум. друк. арк. 16,2. Обл.-вид. арк. 11,25.  
Тираж 198 пр. Зам. №

Державне підприємство  
«Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Світ»  
79008 м. Львів, вул. Галицька, 21  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2980 від 19.09.2007  
[www.svit.gov.ua](http://www.svit.gov.ua)  
e-mail: [office@svit.gov.ua](mailto:office@svit.gov.ua)  
[svit\\_vydav@ukr.net](mailto:svit_vydav@ukr.net)

ТзОВ «НВП Поліграфсервіс»  
04053 м. Київ, вул. Ю. Коцюбинського, 4, к. 25  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3751 від 01.04.2010