

I. D. Bech, T. W. Woroncowa,
W. S. Ponomarenko, S. W. Straszko

PODSTAWY ZDROWIA

**Podręcznik do 8 klasy
szkół ogólnokształcących
z polskim językiem nauczania**

Zalecany przez Ministerstwo Oświaty i Nauki Ukrainy



Czerniowce
„Bukrek”
2016

ББК 51.204я721
О-88

Перекладено за виданням:

І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. Основи здоров'я:
Підруч. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. – К.: Алатон, 2016. – 184 с.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ від 10.05.2016 № 491)*

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

Експерти, які здійснювали експертизу даного підручника під час проведення конкурсного відбору проектів підручників для учнів 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів і зробили висновок про доцільність надання підручнику грифа „Рекомендовано Міністерством освіти і науки України“:

Шиян О. О., завідувач кафедри життєвих компетентностей Львівського обласного інституту післядипломної освіти, доктор наук з державного управління, професор.

Сивохоп Я. М., старший викладач кафедри менеджменту та інноваційного розвитку освіти, завідувач науково-дослідної лабораторії здоров'язбережувальних технологій Закарпатського обласного інституту післядипломної освіти.

Венжега К. В., вчитель-методист загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 27 м. Чернігова.

Основи здоров'я: підручник для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. з
О-88 навч. пол. мовою / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко,
С. В. Страшко; пер. з укр. — Чернівці : Букрек, 2016. — 184 с. : іл.

ISBN 978–966–399–789–6

Підручник „Основи здоров'я” створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 8-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів. Розробки уроків за цією методикою доступні на порталі превентивної освіти (www.autta.org.ua).

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

ББК 51.204я721

ISBN 978–966–2663–32–7 (укр.)
ISBN 978–966–399–789–6 (пол.)

© Воронцова Т. В., текст, малюнки, 2016
© ТОВ Видавництво „Алатон”, текст, дизайн,
малюнки, 2016
© Видавничий дім „Букрек”, переклад, 2016

DROGA OŚMIOKLASISTKO! DROGI OŚMIOKLASISTO!

W 8 klasie natakł będziesz uczyć się podstaw zdrowia. Celem tego przedmiotu jest pomoc w zdobyciu pożytecznej wiedzy i umiejętności o zdrowiu oraz ustosunkowanie się do niego. Żyjemy w złożonym i zmieniającym się świecie. Umiejętności, które mogą pomóc szybko dostosować się do zmian, do przewycięzania codziennych trudności i osiągać sukcesy nazywamy niezbędnymi do życia, ponieważ są one potrzebne wszystkim, niezależnie od tego, czym ktoś będzie się zajmował w przyszłości, jaki zawód wybierze. Niestety, takwnej tych ważnych umiejętności nie uczono się w szkołach i na uczelniach. Większość ludzi zdobywała je w ciągu całego życia metodą "prób i błędów". Matka jednego z twoich rówieśników powiedziała kiedyś:

"W życiu każdego człowieka ztaczają się sytuacje, których można było uniknąć, gdyby była okazja ponownie przeżyć ten moment. Lecz życie jest jedno i każdy z nas wielokrotnie się potyka. Ale ten, kto ma duży zapas wiedzy z książek, od nauczycieli i od rodziców, ma więcej szans by uniknąć niepowodzeń, a co za tym idzie – aby odnieść sukces w życiu, zdobyć szacunek i stać się wielkim człowiekiem."

Na pewno słyszałeś o sytuacjach, w których ucierpieli ludzie. Oceniając takie sytuacje, dochodziłeś do wniosku, że jeżeli oni zachwaliby się właściwie, to nie byłoby problemów.

W 8 klasie natakł będziesz poznawać algorytmy postępowania w sytuacjach ekstremalnych. Dowiesz się, jak ratować swoje życie i życie innych ludzi, udzielać pomocy medycznej ofiarom. Oczywiście, tej wiedzy nie można zdobyć tylko z podręcznika. Mamy nadzieję, że natakrzy się możliwość trenowania pod okiem lekarza lub zawodowego ratownika.

Także pogłębisz swą wiedzę na temat swych praw, obowiązków i odpowiedzialności karnej, ponieważ masz już lub wkrótce będziesz mieć 14 lat. Jest to wiek, od którego nabywasz więcej praw, ale także wzrasta odpowiedzialność karna za niektóre przestępstwa.

Wszyscy, którzy pracowali nad stworzeniem tego podręcznika wierzą, że nic złego się nie stanie i życzą Ci powodzenia.

Autorzy

Jak pracować z podręcznikiem

Podręcznik składał się z czterech rozdziałów.

Rozdział 1 – „Zdrowie człowieka” – zapozna cię z oznakami dojrzałości fizjologicznej, psychologicznej i społecznej. Dowiesz się również o wyzwaniach współczesnego świata i metodyce nauczania, która pomaga skutecznie radzić sobie z nimi. Większa część materiału poświęcona jest ratowaniu życia ludzi w sytuacjach nadzwyczajnych. Jest mowa także o tym, jak współdziałać ze służbami ratowniczymi i udzielać pierwszej pomocy ofiarom wypadków.

Rozdział 2 – „Fizyczne zdrowie człowieka” – przedstawia koncepcję systemów zdrowotnych, cechy szczególne współczesnego i tradycyjnego żywienia. Dowiesz się, jak zapobiegać zatruciom pokarmowym i natakwać pierwszą pomoc przy zatruciach i zakażeniach układu pokarmowego.

Rozdział 3 – „Psychiczne i duchowe elementy zdrowia” – akcentuje potrzebę dbania o swój harmonijny rozwój. Dowiesz się, jak udoskonalać umiejętności intelektualne, będziesz analizować wartości życiowe, a także nauczysz się dbać o piękno wewnętrzne i zewnętrzne.

Rozdział 4 – „Komponent społeczny zdrowia” składał się z dwu części.

Część 1 – „Pomoc społeczna” – pokazuje ryzyko związane ze wczesnym początkiem aktywności seksualnej, uczy nie zgadzać się na niebezpieczne propozycje pod przymusem i groźbą przemocy.

Część 2 – „Bezpieczeństwo w domu i w środowisku przyrodniczym” – poświęcona jest bezpieczeństwu drogowemu, ekologicznemu i społecznemu. Szczególną uwagę udzielono odpowiedzialności prawnej nieletnich. Dowiesz się, co robić by jazdak w samochodach osobowych i ciężarowych była bezpieczna i jak działać prawidłowo, jeśli stałeś się świadkiem wypadku drogowego lub znalazłeś się w pobliżu pożaru.

Podręcznik proponuje ci nie tylko pożyteczną informację, lecz także wiele praktycznych zatań służących ćwiczeniu ważnych nawyków i umiejętności życiowych.



Każdy paragraf podręcznika rozpoczyna się od zatań startowego. Wykonując go, dowiesz się, jaki będzie temat lekcji, przypomnisz sobie, co już wiesz na ten temat, zrozumiesz czego jeszcze warto się dowiedzieć i nauczyć.



Tak oznaczono kryżówkę testową, w której proponujemy ci różne sytuacje i możliwe wersje twoich zatań. Musisz wybrać właściwą (według siebie) wersję i przejść do pozycji, której niemer potakno w nawiasach.

Kryżówka testowa – to nie tylko interesująca gra, ale także pożyteczne źródło informacji. Jeżeli w normalnych testach, odpowiadając poprawnie wygrywasz, to w kryżówce testowej korzyści przynoszą również pomyłki. Dlatego, wykonując kryżówkę testową, nie kombinuj, nie zaglątaj do odpowiedzi.



Schemat blokowy spotkasz, ucząc się zasad postępowania w sytuacjach zbliżonych do rzeczywistych, kiedy można postąpić w różny sposób i wybór najlepszego wyjścia nie jest łatwy. Wykonując zatakna za pomocą schematu blokowego, należy poruszać się w kierunku wskazanym strzałką.



Tak oznaczono pytania i zatakna do samodzielnego wykonania. Pytania o wyższym stopniu trudności oznaczono „*”.



Celem tej kategorii pytań jest dyskusja. Może to być sesja burzy mózgów, gdzie każdy oferuje własne pomysły, dyskusje w grupach, analiza sytuacji życiowych, debaty, rozmowy z osobami dorosłymi.



Z uwagą odnieś się do informacji w tej kolumnie. Tak oznaczono ostrzeżenia o szczególnie niebezpiecznych sytuacjach i umiejętności, które należy dokładnie wyćwiczyć.



Takim symbolem oznaczono gry i ćwiczenia, które mogą pomóc rozgrzać się i poprawić nastrój.



Tak oznaczono inscenizacje z podziałem na role, które mogą ci pomóc wyćwiczyć modele zachowań w różnych sytuacjach życiowych.



PROJEKT

W tej rubryce proponujemy ci wykonać samodzielnie lub z przyjaciółmi projekt.



Ten znaczek wskazuje zatakna, które należy wykonać w domu, aby przygotować się do następnej lekcji.



W tej rubryce proponujemy obejrzeć ciekawy film.



Zaznaczone w zatakniu wideo lub dotaktkową informację można znaleźć w Internecie pod potaknymi adresami.

Widząc słowa, wyodrębnione ***pochyłym drukiem***, zajrzyj do słownika na str. 181–182.

ROZDZIAŁ I

ZDROWIE CZŁOWIEKA



§ 1. U PROGU DOROSŁEGO ŻYCIA

Czytając wstęp:

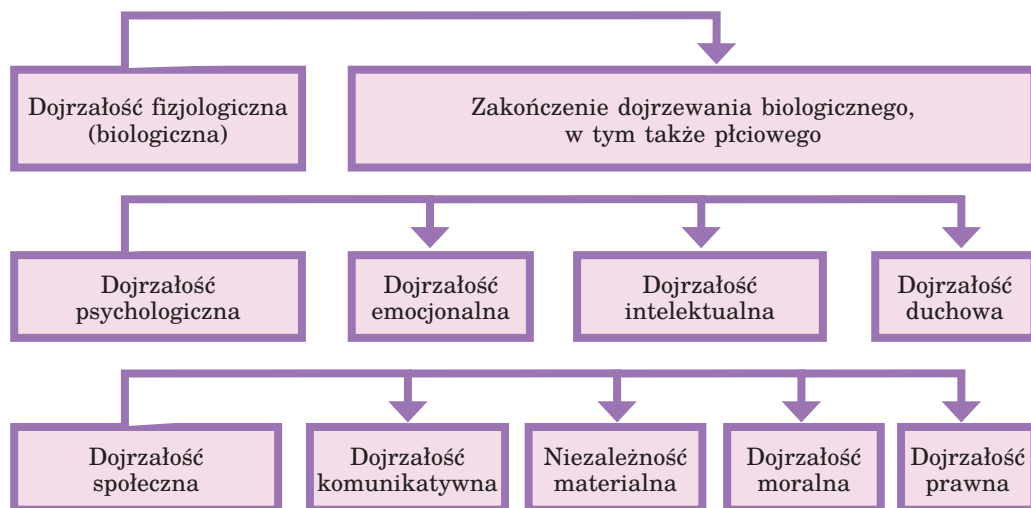
- przypomnisz sobie cechy dojrzałości fizjologicznej, psychologicznej i społecznej;
- porównasz wymagania społeczeństwa uprzemysłowionego (industrialnego) i informacyjnego do wszystkich sfer życia;
- przekonasz się o konieczności rozwijania nawyków życiowych;
- dowiesz się, na jakiej teorii opierają się metody treningowe;
- omówisz z kolegami z klasy przepisy, według których będziecie pracować na lekcjach ochrony zdrowia.

Rozwój człowieka

Rozwój człowieka – są to jakościowe zmiany fizjologiczne i psychologiczne, które trwają od urodzenia do osiągnięcia dojrzałości lub do końca życia. Rozwój człowieka odbywa się w procesie:

- wzrostu – zmiany fizyczne (wzrostu, wagi, proporcji ciała);
- dojrzewania – zmiany biologiczne, zaprogramowane genetycznie (na przykład, dojrzewanie płciowe);
- nauczania – stosunkowo stabilne zmiany odbywające się w procesie nabywania doświadczenia.

Dojrzałość można podzielić na: fizjologiczną, biologiczną, psychologiczną oraz społeczną (rys. 1).



Rys. 1



Za kilka lat otrzymasz paszport i społeczeństwo będzie uważać cię za dorosłego człowieka. Jednak to jeszcze nie jest cechą dojrzałości.



Zastanów się, co dla każdego z was oznacza osiągnięcie pełnej dojrzałości. Po kolei rowiń ztaknie: „myślę, że będę dojrzały wtedy, kiedy (zakończę szkołę (uniwersytet), zacznę zarabiać na życie...)”.

Cechy dojrzałości fizjologicznej

Dojrzałość fizjologiczna (biologiczna) nastaje z zaprzestaniem wzrostu i rozwoju wszystkich układów organizmu, w tym także rozrodczego (dojrzałość płciowa). Jeżeli dziecko żyje w normalnych warunkach bytowych, dobrze odżywia się, dojrzewanie fizjologiczne odbywa się w sposób naturalny i kończy się przeważnie w wieku 20 lat. Cechami dojrzałości fizjologicznej są:

- zakończenie wzrostu fizycznego;
- kształtowanie budowy ciała typu kobiecego lub męskiego;
- nabycie zdolności do poczęcia i narodzenia dziecka.

Dojrzałość płciowa nastaje nieco wcześniej niż biologiczna. Z tym powiązane jest ryzyko zajścia w ciążę nastolatki i komplikacji zarówno dla matki, jak i dla dziecka.

Cechy dojrzałości psychologicznej

Cechy dojrzałości

Emocjonalnej:

- kontrola w wyrażaniu emocji;
- umiejętność okazywania uczuć;
- umiejętność panowania nad stanem lęku, stresu, nieprzejmowanie się niepowodzeniami.

Intelektualnej:

- umiejętność prognozowania rozwoju wytkrzeń i podejmowania decyzji;
- rozwinięte myślenie krytyczne i abstrakcyjne, kreatywność (twórcze myślenie);
- umiejętność dyskusowania w oparciu o argumenty.

Duchowej:

- nadrzędność wartości duchowych;
- świadomość ważnych zasad, misji życiowej oraz sensu życia.

Aby osiągnąć pełną dojrzałość, człowiek powinien stać się dorosłym nie tylko biologicznie, lecz także dorosnąć emocjonalnie, intelektualnie i duchowo.

Małe dziecko wyraża swoje emocje całym ciałem, burzliwie reagując na to, co je wywołuje. Człowiek dojrzały emocjonalnie umie kontrolować swoje emocje, prawidłowo okazywać swoje uczucia, panować nad niepokojem, codziennymi stresami i wstrząsami życiowymi.

Dojrzałość intelektualna nastaje wtedy, kiedy człowiek zaczyna logicznie myśleć, wyraźnie uświatakmić sobie przyczyny i skutki, robi prawidłowe wnioski, podejmuje wyważone decyzje, potrafi dyskutować, używając argumentów.

Dojrzałość duchowa osiągnięta jest wtedy, gdy człowiek odkrywa dla siebie świat wartości duchowych, ma świadomość ważnych zasad, misji życiowej i sensu życia.

Cechy dojrzałości społecznej

Częściami składowymi dojrzałości społecznej są dojrzałość moralna i prawna.

Dojrzałość moralna jest to umiejętność rozróżniania dobra i zła, działania zgodnie z przyjętymi w społeczeństwie normami społecznymi.

Dojrzałość prawna jest to nabycie wszystkich praw obywatelskich i pełna odpowiedzialność prawna. Na Ukrainie wiek osiągnięcia dojrzałości prawnej wynosi 18 lat.

Dojrzałość społeczna jest to także zdolność do działania nie tylko we własnych interesach, lecz także nawiązywanie i utrzymywanie stosunków społecznych, konstruktywne rozwiązywanie konfliktów. Człowiek jest dojrzały społecznie, kiedy może utrzymywać siebie i założoną przez siebie rodzinę.



1. Oceń poziom swojej dojrzałości według dziesięciostopniowej skali:
 - dojrzałość fizjologiczna;
 - dojrzałość psychologiczna;
 - dojrzałość społeczna.
2. Oblicz średnią ilość punktów. Zastanów się jak można podwyższyć wynik.

Oczekiwania współczesnego świata

Od urodzenia rodzice lub inni dorośli wychowują swoje dzieci. Zapoznają je z regułami i normami życia, uczą odpowiedzialnie wypełniać swoje obowiązki, pomagają w wyborze przyszłego zawodu. Lecz świat współczesny bardzo różni się od tego, w którym wyrosli twoi rodzice.

Żyjesz na przełomie epok, kiedy społeczeństwo przemysłowe zorientowane na produkcję materialną ustępuje miejsca społeczeństwu informacyjnemu i ma nowe oczekiwania do wszystkich sfer życia.



1. Połączcie się w trzy grupy („człowiek”, „praca”, „wykształcenie”). Korzystając z *tablicy 1* str. 10, porównaj oczekiwania społeczeństwa przemysłowego oraz informacyjnego w sferach:
 - grupa 1*: stosunków roboczych;
 - grupa 2*: rozwoju osobistości i stosunków międzyludzkich;
 - grupa 3*: wykształcenia.
2. Przedyskutuj zalety i wady społeczeństwa informacyjnego w porównaniu z przemysłowym.

Role społeczne i nawyki życiowe

W ciągu całego życia człowiek pełni różne role społeczne: dziecka, ucznia, studenta, użytkownika, obywatela, męża (żony), matki (ojca), brata (siostry), przyjaciela, kolegi, pracownika, szefa itp. Nawyki bardzo ważne dla dowolnej roli społecznej nazywają się *życiowymi*.

Obecnie liczba podstawowych ról społecznych mało różni się od tych, które istniały dziesiątki a nawet setki lat temu. Jednak ich treść istotnie się zmieniła. Wymaga to nabycia nowych nawyków życiowych i udoskonalenia tradycyjnych.



Tabela 1

| W sferze stosunków pracowniczych | |
|--|--|
| <i>Spółeczeństwo industrialne</i> | <i>Societatea informațională</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Życie zorientowane na pracę | <ul style="list-style-type: none"> • Harmonijne połączenie wszystkich sfer życia |
| <ul style="list-style-type: none"> • Jedna praca na całe życie | <ul style="list-style-type: none"> • Swobodna zmiana miejsca pracy i sfer działalności |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sprzyjanie konkurencji | <ul style="list-style-type: none"> • Sprzyjanie współpracy |
| <ul style="list-style-type: none"> • Autorytarny styl kierownictwa | <ul style="list-style-type: none"> • Kolegialne podejmowanie ważnych decyzji |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ceni się konformizm | <ul style="list-style-type: none"> • Zachęcanie do pluralizmu i kreatywności |
| <ul style="list-style-type: none"> • Stosunki pracownicze uzależnione od miejsca w hierarchii | <ul style="list-style-type: none"> • Współpraca osób o wspólnych poglądach |
| W sferze rozwoju osobistości i stosunków międzysobowych | |
| <i>Spółeczeństwo industrialne</i> | <i>Spółeczeństwo informacyjne</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Akcent na walkę z chorobami | <ul style="list-style-type: none"> • Akcent na sprzyjanie zdrowiu |
| <ul style="list-style-type: none"> • Negatywny stosunek do zmian | <ul style="list-style-type: none"> • Stosunek do zmian jako możliwości rozwoju |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ignorowanie emocji | <ul style="list-style-type: none"> • Kierowanie emocjami |
| <ul style="list-style-type: none"> • Unikanie problemów i konfliktów | <ul style="list-style-type: none"> • Konstrukttywne rozwiązywanie problemów i konfliktów |
| <ul style="list-style-type: none"> • Stereotypowe widzenie roli kobiet i mężczyzn | <ul style="list-style-type: none"> • Społeczne role ludzi określane są pod kątem ich potrzeb, interesów i zdolności, a nie płci |
| W sferze wykształcenia | |
| <i>Spółeczeństwo industrialne</i> | <i>Spółeczeństwo informacyjne</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Nauczanie tylko w wieku szkolnym | <ul style="list-style-type: none"> • Zdobywanie oświaty w ciągu całego życia |
| <ul style="list-style-type: none"> • Akcent na rozwój intelektualny | <ul style="list-style-type: none"> • Akcent na harmonijny rozwój osobistości |
| <ul style="list-style-type: none"> • Mechaniczne zapamiętywanie faktów i nagromadzenie wiedzy | <ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie głównych kompetencji i umiejętności uczenia się |
| <ul style="list-style-type: none"> • W centrum uwagi nauczyciel | <ul style="list-style-type: none"> • W centrum uwagi uczeń (dziecko) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Surowa dyscyplina | <ul style="list-style-type: none"> • Demokracja, uświadomienie konieczności przestrzegania przepisów |
| <ul style="list-style-type: none"> • Zachęcanie do konkurencji | <ul style="list-style-type: none"> • Sprzyjanie kooperacji i współpracy |

Adaptowano z „Lifeskills Associates”

Twoi rówieśnicy w wielu krajach świata już zdobywają wykształcenie, które opiera się na rozwijaniu nawyków życiowych. Tobie też się poszczęściło, ponieważ na lekcjach zdrowia masz okazję rozwijać swoje nawyki życiowe, które pomogą ci uniknąć błędów w życiu i osiągnąć wiele sukcesów.



1. Z pomocą nauczyciela podzielcie się na 3 grupy według rodzaju nawyków życiowych (emocjonalno-wolowych, intelektualnych, socjalnych).
2. Przypomnij sobie z czego się one składają i zapisz na tablicy.
3. Omów, w jaki sposób każdy z tych nawyków pomaga atakptować się do oczekiwań społeczeństwa informacyjnego w sferze stosunków pracowniczych, rozwoju osobistości, stosunków międzyosobowych oraz oświaty.

Nawyki życiowe są to umiejętności, które pomagają człowiekowi atakptować się we współczesnym świecie i przewyćzczać trudności życia codziennego.

Definicja WHO

Trening – konieczny warunek skutecznego nauczania

Jedną z najskuteczniejszych metod nauczania jest **trening**. Dawniej treningi przeprowadzali tylko psycholodzy. Teraz treningi wykorzystuje się w szkołach na lekcjach zdrowia.

Rzecz w tym, że nie można rozwijać nawyków życiowych tylko słuchając lub czytając o nich. Trzeba je wiele razy ćwiczyć – omawiając sytuacje życiowe, dzieląc się doświadczeniem z kolegami i nauczycielem.

Taka metotak bardzo podoba się twoim rówieśnikom: – „Jak dobrze, że to nie jest monolog jednego człowieka”, „Wspaniała idea usiąść w kole i wypowiadać swoje ztaknie”, „Siatakmy w kole, patrzymy na swoich kolegów z klasy, widzimy ich oczy, lepiej rozumiemy się nawzajem. Nauczyliśmy się uważnie słuchać, być otwartymi na cudze ztaknie i szanować je. Teraz rozumiem, że każdy człowiek jest niepowtarzalną osobistością”.

Jeżeli w klasach 5–7 lekcje zdrowia przeważnie odbywały się w formie treningów, to zauważyłeś, że różnią się one bardzo od zwyczajnych lekcji.

Trening – to najbardziej skuteczna forma pracy grupowej, która zapewnia aktywny udział i twórcze współdziałanie uczestników między sobą i z trenerem.





1. Metodą „burzy mózgów” nazwij to, co różni treningi od zwyczajnych lekcji (uczniowie siedzą nie w ławkach, a w kole...)
2. Już wiesz, że na treningu panuje demokratyczna dyscyplina – wszyscy dobrowolnie przestrzegają przyjętych zasad. Opracuj zasady pracy waszej grupy – narysuj je w formie plakatu i podpisz się pod nimi na znak tego, że zgadzasz się z nimi.

Za kilka lat otrzymasz paszport i będziesz traktowany jak dorosły człowiek. Lecz paszport to nie jedyna cecha dojrzałości.



Dojrzałość nastanie wtedy, kiedy zakończy się wzrost i rozwój organizmu, a także kiedy „urośniesz” emocjonalnie, intelektualnie, duchowo i społecznie. Ważną cechą dojrzałości jest niezależność materialna i zdolność do utrzymywania rodziny.

Współczesny świat stawia nowe oczekiwania we wszystkich sferach życia człowieka.

Aby skutecznie odpowiedzieć na wyzwania współczesnego świata należy rozwijać ważne nawyki życiowe.

Dla rozwoju nawyków życiowych najlepsze są treningowe metody nauczania.

§ 2. RATOWANIE I OCHRONA LUDZI PODCZAS SYTUACJI NADZWYCZAJNYCH (SN)



W tym paragrafie:

- vnauczysz się klasyfikować sytuacje nadzwyczajne;
- zapoznasz się z podstawowymi zasadami i założeniami ustawodawstwa Ukrainy odnośnie ratowania i ochrony ludzi w sytuacjach nadzwyczajnych;
- ocenisz swoje nawyki przetrwania.

Klasyfikacja sytuacji nadzwyczajnych

Codziennie w świecie ma miejsce tysiące wydarzeń, które zakłócają spokój ludzi, prowadzą do ich śmierci lub znacznych strat materialnych.

Takie wydarzenia nazywają się **sytuacjami nadzwyczajnymi** (SN).

Według oficjalnej klasyfikacji sytuacji nadzwyczajnych na Ukrainie wyróżnia się ich cztery rodzaje i cztery stopnie.

Dzieląc SN na rodzaje, bierze się pod uwagę ich pochodzenie. Są to sytuacje nadzwyczajne pochodzenia:

- naturalnego;
- technogenicznego;
- społecznego i społeczno-politycznego;
- wojkowego.

Stopnie SN klasyfikuje się według obszaru rozprzestrzenienia oraz wielkości szkód ekonomicznych. Są to sytuacje nadzwyczajne o stopniu:

- ogólnopństwowym;
- regionalnym;
- miejscowym;

Ogólne cechy sytuacji nadzwyczajnych (SN):

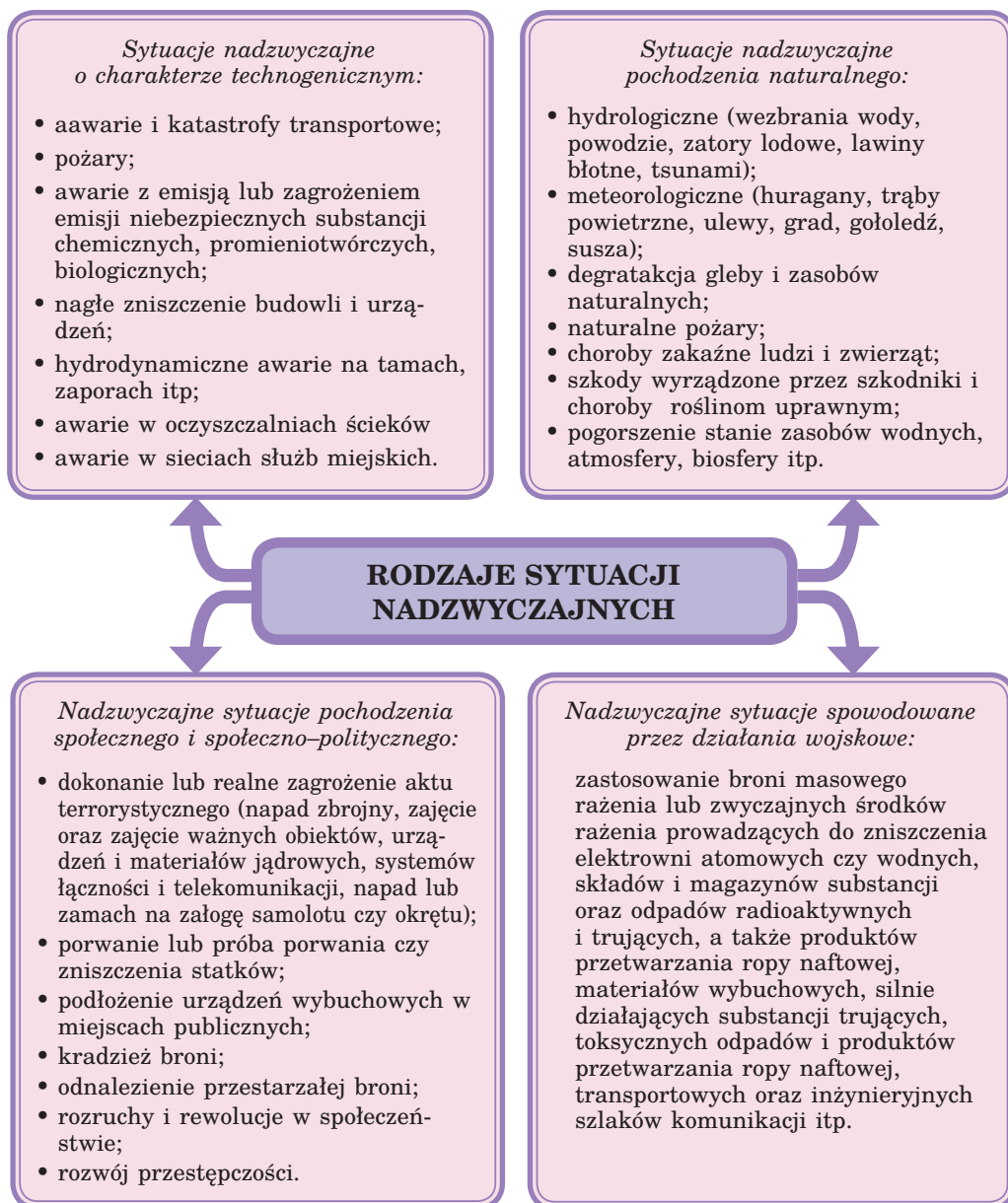
- śmierć lub zagrożenie życia ludzi lub znaczne pogorszenie warunków ich życia;
- szkody ekonomiczne;
- istotne pogorszenie stanu środowiska.



Środki masowego przekazu przeważnie zwracają uwagę społeczeństwa na sytuacje nadzwyczajne. Dzienniki informacyjne często przepełnione są takimi wydarzeniami: coś wybuchnęło, coś się zapaliło, kogoś zabito, kogoś schwytano jako zakładnika, gdzieś miało miejsce tsunami lub wybuchnął wulkan.



1. Przypomnij sobie kilka takich informacji.
2. Określ rodzaje i stopnie SN, o których w nich była mowa.
3. Za pomocą rys. 2 przytocz przykłady innych SN o różnym pochodzeniu.



Rys. 2



Podstawowe zasady ratowania i ochrony ludzi

Znane hasło: „Zapobiegać, unikać i działać” opisuje zasady bezpiecznego życia, których przestrzeganie zmniejsza ryzyko związane z codziennym życiem i umożliwia ratunek ludzi w nadzwyczajnych sytuacjach.



Przypomnij sobie przytoczone przez siebie przykłady konkretnych SN. Za pomocą *tablicy 2*. oceń, czy ludzie i służby państwowe przestrzegają zasad bezpiecznego życia w tych sytuacjach.

Tabela 2

| Zasady | Dla człowieka | Dla państwa |
|------------|--|--|
| Zapobiegać | <ul style="list-style-type: none"> • znać przepisy bezpieczeństwa i przestrzegać je; • samemu nie stwarzać niebezpiecznych sytuacji; • nauczyć się podstaw samoobrony, nataknięcia pierwszej pomocy medycznej, reguł posługiwania się sprzętem ochronnym i ratunkowym | <ul style="list-style-type: none"> • gwarantować oczyszczanie i dostarczanie wody do picia, działalność służb komunalnych oraz innych systemów ochrony życia; • gwarantować dokonywanie kontroli przeciwpożarowej, sanitarnej, wykonywać szczepienia profilaktyczne itp. |
| Unikać | <ul style="list-style-type: none"> • umieć rozpoznawać niebezpieczne sytuacje oraz oceniać ryzyko; • działać tak, aby zmniejszyć ryzyko trafienia w SN | <ul style="list-style-type: none"> • operatywnie prognozować SN; • zawiatać społeczeństwo o zagrożeniu wyniknięcia SN; • w razie konieczności zawczasu ewakuować ludzi |
| Działać | <ul style="list-style-type: none"> • zachowywać spokój w SN; • robić wszystko niezbędne celem samoochrony; • natakwać pierwszą pomoc medyczną poszkodowanym; • skutecznie współdziałać ze służbami ratowniczymi | <ul style="list-style-type: none"> • skutecznie wykorzystywać wszystkie dostępne zasoby; • zapewnić ratowanie ludzi podczas SN; • minimalizować straty materialne i zanieczyszczenie środowiska; • zlikwidować skutki SN |



Przypomnij sobie kilka informacji środków masowego przekazu o sytuacjach nadzwyczajnych. Każdą z nich omów według planie:

- cechy świadczące o tym, że to sytuacja nadzwyczajna;
- rodzaj i stopień sytuacji nadzwyczajnej;
- na czym polega niebezpieczeństwo sytuacji;
- jak oceniasz według skali pięciostopniowej stopień ryzyka dla uczestników sytuacji nadzwyczajnej.

Działania służb ratowniczych i obywateli podczas SN

W celu zapobiegania SN oraz likwitacji ich skutków stworzono jedyny system państwowy, w którego skład wchodzi służby awaryjno-ratownicze. Większość takich służb to służby państwowe, które są finansowane przez budżet państwa. Niektóre z nich są komunalne, ponieważ stworzono je na poziomie społeczności lokalnej. Istnieją służby ratownicze w odrębnych przedsiębiorstwach, instytucjach oraz organizacjach społecznych. Szczególną służbą awaryjno-ratowniczą jest Państwowa Służba Medycyny Katastrof. Podczas klęsk żywiołowych, katastrof, awarii, masowych zatruc, epidemii, zanieczyszczenia radiacyjnego, bakteriologicznego oraz chemicznego natakje ona bezpłatną pomoc medyczną wszystkim tym, kto jej potrzebuje.



Połączcie się w trzy grupy. Zapoznajcie się z odpowiednimi ustawami Ukrainy dotyczącymi działalności służb ratowniczych i obywateli w warunkach SN. Przygotujcie informację i opowiedzcie swoimi słowami o:

- grupa 1:* zatakniach i funkcjach służb awaryjno-ratowniczych;
- grupa 2:* prawach obywateli w sferze ochrony przed SN;
- grupa 3:* obowiązkach obywateli w SN.

Artykuł 3. Zataknia i funkcje służb awaryjno-ratowniczych

Podstawowymi zatakniami służb awaryjno-ratowniczych są:

- organizacja prac awaryjno-ratowniczych podczas wyniknięcia sytuacji nadzwyczajnych w obiektach i terytoriach;
- likwitacja sytuacji nadzwyczajnych oraz ich odrębnych skutków;
- wykonanie prac mających na celu zapobieganie wyniknięcia oraz minimalizację skutków sytuacji nadzwyczajnych o charakterze technogenicznym i naturalnym, a także ochronę przed nimi ludności i terytorium;
- ochrona środowiska naturalnego oraz lokalizacja strefy wpływu czynników szkodliwych i niebezpiecznych, które wynikają podczas awarii i katastrof.

Do podstawowych funkcji służb awaryjno-ratowniczych należy:

- zapewnienie gotowości swych organów zarządzania, sił i środków do działania zgodnie z przeznaczeniem;
- poszukiwanie i ratowanie ludzi na skażonych obiektach i terytoriach, nataknie w możliwych granicach niezwłocznej, w tym medycznej, pomocy osobom, które przebywają w niebezpiecznym dla życia i zdrowia stanie, na miejscu wydarzenia lub podczas ewakuacji do zakładów opieki zdrowotnej;
- likwitacja szczególnie niebezpiecznych przejawów sytuacji nadzwyczajnych w warunkach ekstremalnych temperatur, zadymienia, zagazowania, zagrożenia nastąpienia wybuchów, obwałów, zsuwów, zatopienia, skażenia radiacyjnego i bakteriologicznego oraz innych niebezpiecznych przejawów.

(Wyciąg z Ustawy Ukrainy „O służbach awaryjno-ratowniczych”)

Artykuł 5. Prawa obywateli Ukrainy w zakresie ochrony ludności i terytoriów przed sytuacjami nadzwyczajnymi o charakterze technogenicznym i naturalnym

Obywatele Ukrainy w zakresie ochrony ludności i terytorium przed sytuacjami nadzwyczajnymi o charakterze technogenicznym i naturalnym mają prawo na:

- otrzymanie informacji o sytuacjach nadzwyczajnych o charakterze technogenicznym oraz naturalnym, które wynikły lub mogą wynikać oraz o środkach koniecznego bezpieczeństwa;
- zapewnienie i wykorzystanie środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, które przeznaczone są do ochrony ludności przed sytuacjami nadzwyczajnymi o charakterze technogenicznym i naturalnym w razie ich wyniknięcia;
- zwracanie się do miejscowych organów władzy wykonawczej oraz organów samorządu lokalnego dotyczących zagadnień ochrony przed sytuacjami nadzwyczajnymi o charakterze technogenicznym i naturalnym;
- odszkodowanie zgodnie z prawem szkody naniesionej zdrowiu oraz mieniu wskutek sytuacji nadzwyczajnych o charakterze technogenicznym i naturalnym;
- kompensację za pracę w strefach sytuacji nadzwyczajnych o charakterze technogenicznym i naturalnym;
- wsparcie społeczno-psychologiczne i pomoc medyczną, w tym również zgodnie z wnioskami Państwowej Służby Medycyny Katastrof oraz/lub komisji lekarskiej skierowanie na leczenie medyczno-rehabilitacyjne w razie otrzymania ciężkich ran fizycznych i psychologicznych;
- inne prawa w sferze ochrony ludności i terytoriów przed sytuacjami nadzwyczajnymi o charakterze technogenicznym i naturalnym zgodnie z ustawotakwstwem Ukrainy.

Artykuł 34. Obowiązki i prawa obywateli Ukrainy w sferze ochrony ludności i terytoriów przed sytuacjami nadzwyczajnymi o charakterze technogenicznym i naturalnym

Obywatele Ukrainy w sferze ochrony ludności i terytoriów przed sytuacjami nadzwyczajnymi o charakterze technogenicznym i naturalnym zobowiązani są:

- przestrzegać przepisów bezpieczeństwa, nie dopuszczać łamania dyscypliny pracy i wymagań bezpieczeństwa ekologicznego;
- uczyć się: podstawowych sposobów ochrony ludności i terytoriów przed skutkami sytuacji nadzwyczajnych pochodzenia technogenicznego i naturalnego; natakwać pomoc medyczną poszkodowanym; oraz przepisów korzystania ze środków ochrony.
- dotrzymywać odpowiednich wymagań w razie wyniknięcia sytuacji nadzwyczajnych pochodzenia naturalnego czy technogenicznego.

(art. 5, 3 4 – wyciąg z Ustawy Ukrainy „O ochronie ludności i terytoriów przed sytuacjami nadzwyczajnymi pochodzenia naturalnego i technogenicznego”)

Jak zwyciężyć olbrzyma

W taklekim kraju żył olbrzym. Co roku w tym samym czasie tego samego dnia schodził on z góry, podchodził do bramy miasta i zaczynał grozić jego mieszkańcom.

– Niechaj najbardziej waleczny z was wyjdzie na bój ze mną! – krzyczał olbrzym strasznym głosem. – Inaczej zamienię to miasto w kupę śmieci.

Co roku brama miejska otwierała się i jeden z bojowników wychodził do walki z olbrzymem. Ten, zobaczywszy ofiarę, śmiał się i naśmiewał się z ludzi:

– Oto jest ten wasz najwaleczniejszy? Ja go zabiję jednym uderzeniem.

Jeszcze żadnemu wojownikowi nie utakwało się chociażby wyjąć miecza. Wszyscy stali niby zaczarowani, póki siekiera olbrzyma nie ucinała im głowy.

Jednego razu w przededniu strasznego wydarzenia do miasta zajechał odważny rycerz. Widząc zasmucone i przestraszone oblicza przechodniów, zapytał jednego z nich, co się stało.

– To wszystko przez tego olbrzyma – usłyszał w odpowiedzi.

– Jakiego olbrzyma? – zdziwił się rycerz. I ludzie opowiedzieli mu o swoim nieszczęściu.

– Zobaczymy, co to za olbrzym – powiedział rycerz. – Tego razu ja będę z nim się bić.

Tego dnia, gdy tylko olbrzym zjawił się koło bramy miejskiej, rycerz już czekał na niego z mieczem w rękach. Zobaczywszy olbrzyma, był zdziwiony jego rozmiarem i strasznym wyglądem i już mało nie pożałował swojej decyzji. Lecz wycofywać się było już za późno. Więc rycerz zebrawszy w pięść całą swoją odwagę, ruszył w kierunku

olbrzyma. Zrobiwszy kilka kroków, zobaczył, że olbrzym nie tylko nie zwiększył się, jak to by miało być przy zbliżeniu, ale odwrotnie stał się troszkę mniejszy. Rycerz ruszył takiej, nie zwodząc oczu z przeciwnika. Lecz czym bliżej podchodził, tym mniejszy stawał się olbrzym. Zmniejszał się on i zmniejszał prosto w oczach. Ale kiedy rycerz podszedł do niego całkiem blisko, to zobaczył, że wzrost olbrzyma stanowi nie więcej jak trzydzieści centymetrów.

– Kim ty jesteś? – zapytał rycerz, pochyliwszy się nad nim.

– Mam na imię Strach – odpowiedział olbrzym i zniknął w powietrzu.



Osobiste nawyki ratowania się w sytuacjach nadzwyczajnych

Często ludzie, którzy znajdują się w sytuacji nadzwyczajnej zachowują się niewłaściwie. Niektórzy zaczynają krzyczeć, chaotycznie biegać, ktoś zamiera i nie może się poruszyć. To dlatego, że strach, który sygnalizuje o niebezpieczeństwie jest tak wielki, że przeszkadza człowiekowi racjonalnie myśleć i podejmować decyzje. Dlatego w dowolnej niebezpiecznej sytuacji trzeba przede wszystkim starać się zachować spokój.



1. Przeczytaj opowiadanie „Jak zwyciężyć olbrzymia”. Omów sytuacje życiowe, kiedy strach pozbawiał ludzi sił i paraliżował wolę.
2. Co twoim zdaniem pomaga ratownikom zachowywać spokój w najbardziej złożonych sytuacjach?
- 3*. Jak można zapobiegać wyniknięciu paniki? Przypomnij sobie znane ci sposoby samokontroli i przykłady myślenia pozytywnego.

Nie zważając na olbrzymią rolę służb ratowniczych, ratunek człowieka w sytuacji nadzwyczajnej przede wszystkim zależy od niego samego.



1. Oceń swoje osobiste cechy i nawyki niezbędne dla uratowania się według skali dziesięciostopniowej:
 - psychologiczne nastawienie na uratowanie się;
 - nawyki skutecznej komunikacji;
 - nawyki bycia liderem i pracy w zespole; *umiejętność oceny ryzyka i podejmowania racjonalnych decyzji;
 - nawyki zachowania się w konkretnych SN (na przykład podczas pożaru);
 - umiejętność posługiwania się sprzętem ratowniczym;
 - umiejętność współdziałania ze służbami awaryjno-ratowniczymi;
 - umiejętność natakowania pierwszej pomocy.
2. Określ średni stopień. Zastanów się, jak go można podwyższyć.

Sytuacje nadzwyczajne są to wydarzenia, które zakłócają normalny bieg życia ludzi, prowadzą do ich śmierci lub materialnych strat oraz istotnego pogorszenia stanie środowiska.

Według pochodzenia SN dzielą się na takie rodzaje: naturalne, technogeniczne, społeczne (społeczno-polityczne oraz wojskowe, a według stopnia zagrożenia na sytuacje nadzwyczajne stopnia ogólnopaństwowego, regionalnego, miejscowego i dotyczącego pojedynczego obiektu.

W celu zapobiegania SN i likwidacji ich skutków na Ukrainie stworzono jedyny system państwowy. Jednym z jego elementów są służby awaryjno-ratownicze.

Nie zważając na ogromną rolę służb ratowniczych, uratowanie człowieka w sytuacji nadzwyczajnej przede wszystkim zależy od jego osobistych przyzwyczajzeń i nawyków.



§ 3. ZOSTAŃ RATOWNIKIEM



W tym paragrafie:

- przeczytasz realną historię o bohaterskim postępowaniu uczniów podczas pożaru;
- ocenisz swoją gotowość działania w podobnej sytuacji;
- dowiesz się, jak ratować ludzi podczas pożaru oraz jakiej pomocy potrzebują poszkodowani;
- poćwiczysz wykorzystanie tej wiedzy w sytuacji modelowej.

W poprzednich klasach na lekcjach podstaw zdrowia uczyłeś się zapobiegać wielu niebezpieczeństwom i unikać ich. Wiesz jak zachowywać się podczas burzy i powodzi, jak działać przy wyciekaniu gazu, w razie pożaru, podczas awarii w przedsiębiorstwie oraz podczas wypadków drogowych. Jednak takwniej uczono cię ratować swoje życie i zdrowie. Teraz stałeś się doroślejszy i możesz ratować nie tylko siebie, lecz także innych. Ale do tego trzeba być dobrze przygotowanym: wiedzieć jak zachowywać się w konkretnej sytuacji nadzwyczajnej, jak ratować nie tylko siebie lecz także innych ludzi i okazywać pierwszą pomoc poszkodowanym.



1. Przeczytaj informację na *str. 21*. Omów:

- Dlaczego dorośli nie potrafili pomóc rodzinie?
- Jakie osobiste cechy powinien posiadać człowiek, aby odważyć się na taki uczynek? Co powinien wiedzieć i umieć?

2. Połącz się w pary i oceń swą gotowość działania w takiej konkretnej sytuacji według skali dziesięciopunktowej (0 punktów – gotowość minimalna, 10 – maksymalna). Zastanów się, jakich osobistych cech, wiedzy i nawyków póki co ci brakuje.



Połączcie się w 5 grup i za pomocą schematu blokowego na *str. 22* omówcie, jak trzeba działać w takich sytuacjach:

Grupa 1: w budynku jest pożar. Ktoś błaga o pomoc, ale nikogo nie witać, bo w korytarzu jest dużo dymu.

Grupa 2: w pokoju znajduje się kobieta, która została przywalona ciężkimi rzeczami. Ty sam nie takjesz sobie rady z nimi.

Grupa 3: kobieta prosi o ratunek jej pięcioletniego synka. Ale dziecka nie witać. Gdzie go trzeba szukać?

Grupa 4: znalazłeś chłopczyka i chcesz wyprowadzić go na dwór. W tym celu trzeba znów przejść przez zadymiony korytarz.

Grupa 5: kiedy wreszcie utakło się wyjść, zobaczyłeś, że na tobie i na chłopcu zapaliło się ubranie. Co będziesz robić.

Uczniowie wynieśli z płonącego budynku kobietę z czwórką dzieci

W 2008 roku we wsi Netakjwotak rejonie krzyworoskiego w obwodzie dniewprowskim uczniowie 9 klasy miejscowej szkoły Anatolij Laporta, Jurij Kozackij, Wiktor Bowsunowskyj, Dmytro Nełupenko uratowali podczas pożaru pięcioosobową rodzinę.

Matka i czworo jej maleństw – najstarsze z nich miało sześć lat, a najmłodsze – siedem miesięcy, znaleźli się w płonącym budynku. Tego rana przez krótkie zwarcie przewodu elektrycznego zapaliła się drewniana werantak dobudowana do starego domku. Młotak kobieta zmęczona po bezsennej nocy przez najmłodszego Denisa, drzemała. Troje starszych dzieci bawiło się w pokoju. Kiedy dzieci zobaczyły dym, rozbudziły matkę. Ale było już za późno – drogę do drzwi odciął im ogień.

Sąsiadka, kiedy zobaczyła dym, wywołała straż pożarną. Uratować ludzi nie potrafiła. Na szczęście, nietakleko czterej uczniowie nabierali wodę z rzeki do bielienia drzew. Chłopcy natychmiast zaczęli gasić pożar i przez wybite okna ratować rodzinę.

Z początku wyciągnęli troje dzieci i matkę, a kiedy okazało się, że w domu pozostał najmłodszy chłopczyk, trzeba było po raz drugi wejść do płonącego budynku. Straż pożarna, która przyjechała z Krzywego Rogu ugasiła pożar.

Bohaterskie zachowanie i prawidłowe działania chłopców zdziwiły ratowników. Chłopcy powiedzieli, że pomogły im w tym bardzo lekcje z podstaw zdrowia.

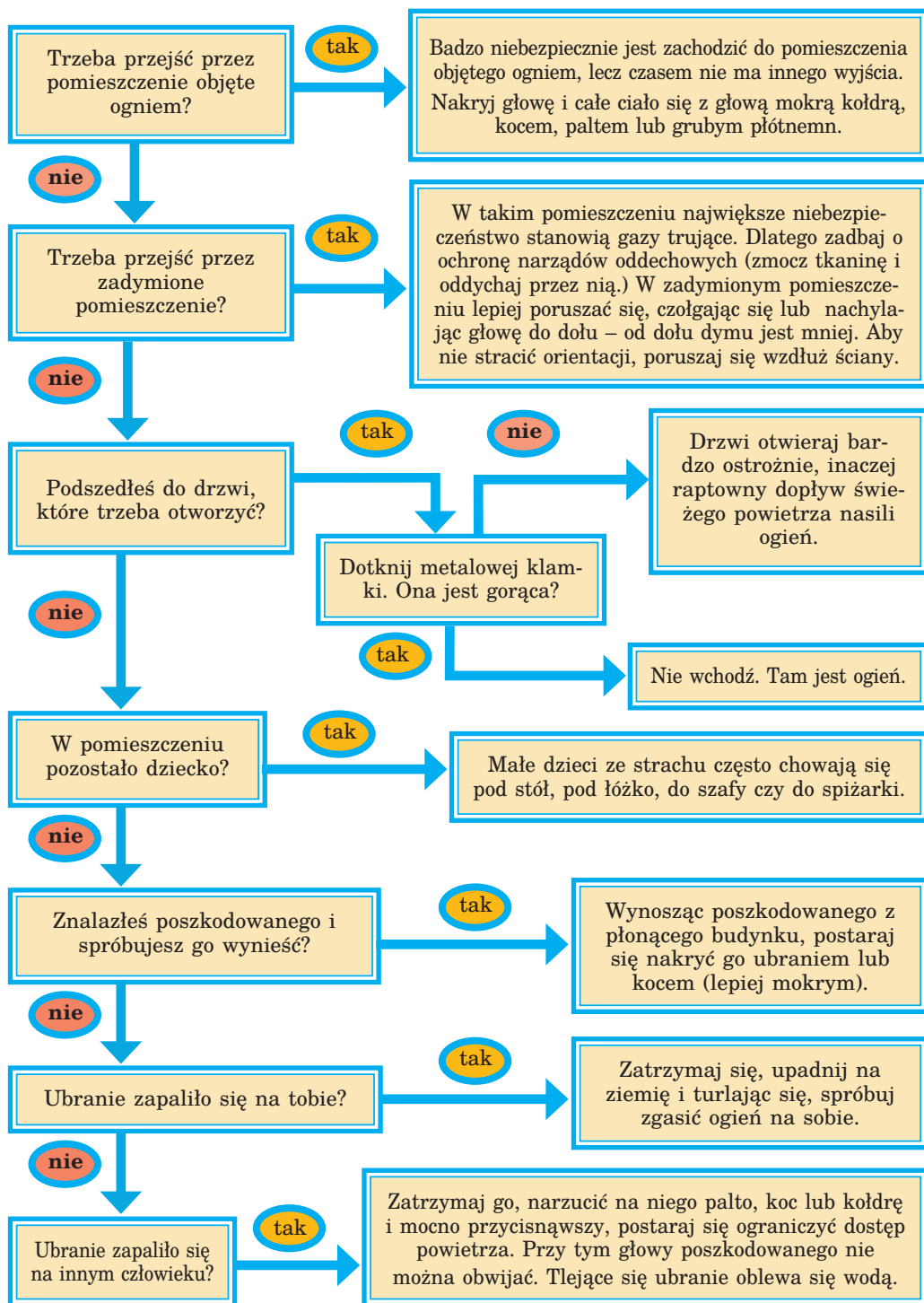
Młodych bohaterów nagrodzono najwyższą nagrodą MSN „Za odwagę w nadzwyczajnej sytuacji” 1-go stopnia. MSN wydzieliło koszty na ich studia po ukończeniu szkoły w dowolnej uczelni Ukrainy.

Trzeba dotakć, że wszyscy oni postanowili zostać zawodowymi ratownikami i wstąpili do Czerkaskiego Instytutu Bezpieczeństwa Przeciwożarowego.

Według materiałów środków masowego przekazu oraz służby prasowej MNS



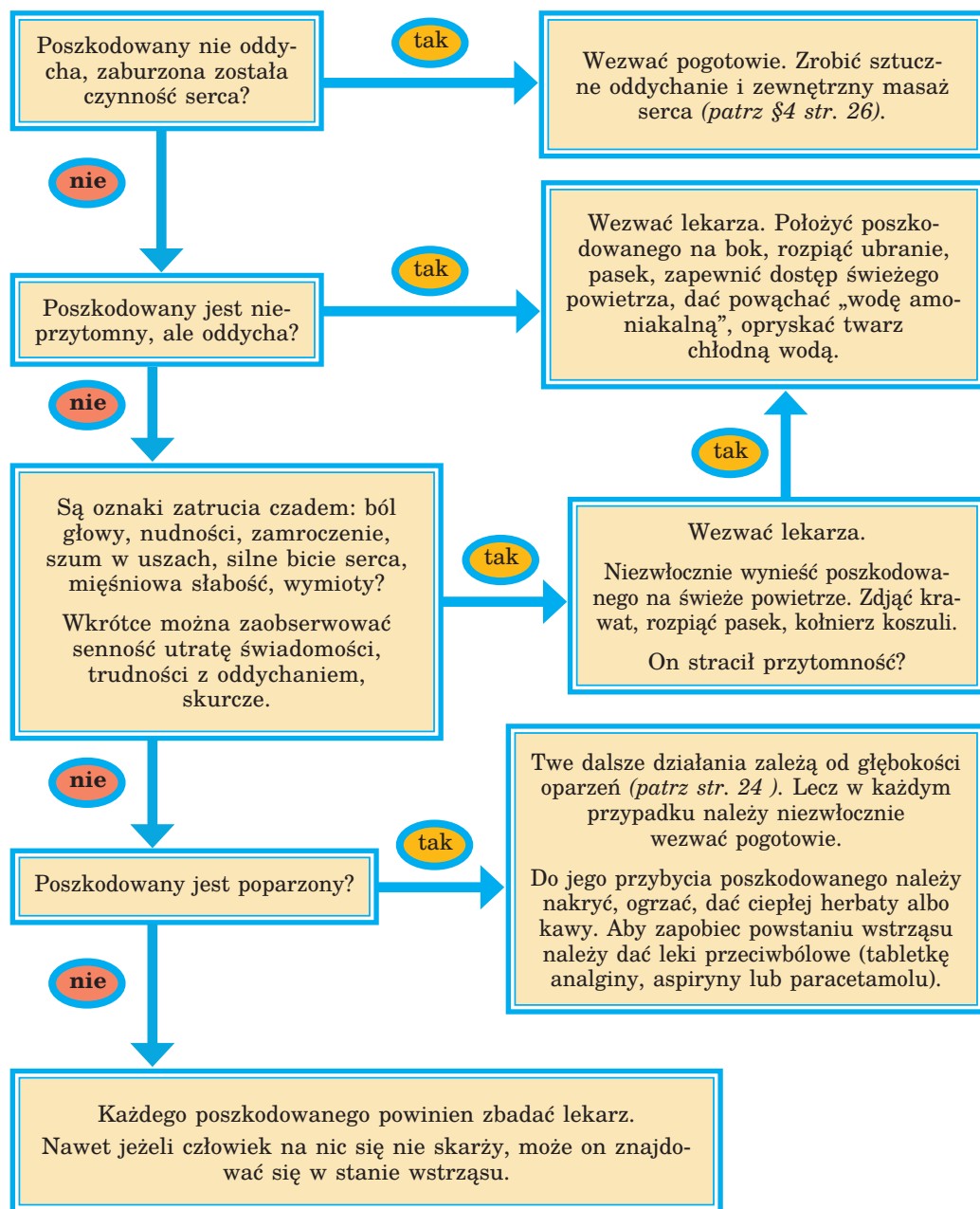
Ratowanie ludzi podczas pożaru



Pierwsza pomoc poszkodowanemu



Według schematu blokowego na tej i następujących stronach można określić, jakiej pomocy potrzebuje poszkodowany podczas pożaru oraz jak nadawać pomoc przy oparzeniach różnego stopnia.



Oparzenia termiczne

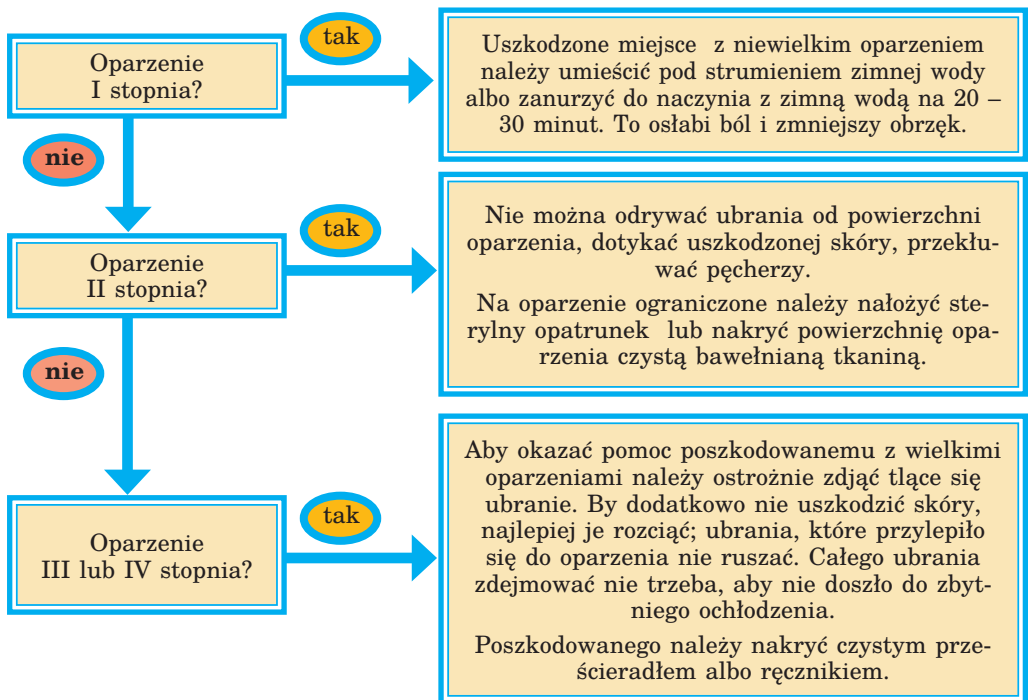
Oparzenia termiczne podczas pożaru mogą być spowodowane przez płomień, parę wodną, gorące powietrze, a także przez działanie prądu elektrycznego. Głównym zadaniem pierwszej pomocy w tym przypadku jest zapobieganie wyniknięciu wstrząsu bólowego oraz zakażenia oparzonych części ciała.



W żadnym przypadku nie należy smarować oparzeń tłuszczem – olejem, wazeliną, itp. To tylko nasili porażenie.

Zależnie od głębokości uszkodzenia wyróżnia się cztery stopnie oparzenia:

- I stopień* – zaczerwienienie, któremu towarzyszy piekący ból;
- II stopień* – intensywne zaczerwienienie, obrzęk zewnętrznej warstwy skóry, wypełnione przezroczystym płynem pęcherze;
- III stopień* – górnej warstwy skóry praktycznie nie ma, następuje martwica skóry, tworzy się brązowo-czarna strupa;
- IV stopień* – nekroza (martwica) skóry, mięśni, więzadeł, kości. Jest to najcięższa forma oparzeń. Strupa jest szczelna i gruba, czasem czarnej barwy z oznaką zwęglenia.





Z pomocą nauczyciela połączcie się w grupy i spróbujcie napisać scenariusz oraz zagrać scenkę o:

grupa 1: ratowaniu ludzi podczas pożaru;

grupa 2: nadaniu pierwszej pomocy medycznej poszkodowanemu, który zatruł się gazami;

grupa 3: nadaniu pomocy przy oparzeniach różnego stopnia.



1. Zapoznaj się z przepisami dotyczącymi zachowania się w innych sytuacjach nadzwyczajnych (*patrz str. 179–180 podręcznika*).

2. Jest wiele filmów o sytuacjach nadzwyczajnych (katastrofy technogeniczne, wybuchy wulkanów, trzęsienia ziemi, pożary i inne.) Nazywamy je filmami katastroficznymi albo blockbusternymi. Do następnej lekcji obejrzyj jeden z takich filmów. Zwróć uwagę, jakie środki pierwszej pomocy stosowali bohaterowie tych filmów.

Dawniej uczono cię ratować swoje życie i zdrowie. Teraz stałeś się doroślejszy i możesz ratować nie tylko siebie, lecz także innych.

W pomieszczeniu, gdzie wybuchł pożar największym niebezpieczeństwem są trujące gazy. Przez zadymione pomieszczenie należy czołgać się lub pochyliwszy się, chronić narządy oddechowe zmoconą w wodzie tkaniną.

Przy oparzeniach termicznych bardzo ważnym jest zapobieganie powstaniu wstrząsu związanego z bólem, a także zakażeniu oparzonych części ciała.

Nie można smarować oparzeń tłuszczem, olejem, wazeliną itp. To tylko nasili porażenie.



§ 4. ABECADŁO PIERWSZEJ POMOCY



W tym paragrafie:

- dowiesz się, jak określać stan poszkodowanego;
- będziesz samodzielnie oraz w parach ćwiczyć wykonywanie sztucznego oddychania i masażu serca;
- poznasz przepisy bezpieczeństwa osobistego, których należy przestrzegać przy udzielaniu innym pierwszej pomocy.



W parach, grupach lub w kole opowiedz o filmach katastroficznych, które obejrzałeś. Omów:

- Jakie działania podejmowali bohaterowie tych filmów?
- Jakie formy pierwszej pomocy stosowali?
- Dlaczego w realnym życiu świadkowie wypadków nie zawsze udzielają pierwszej pomocy poszkodowanym (nie posiadają odpowiednich umiejętności, myślą, że już za późno coś zrobić, boją się zarazić wirusem HIV itp.)?

Wiadomo, że tylko 20 % tych, kto zginął w wyniku odniesionych traum, oparzeń, wpadnięcia do wody, było śmiertelnie poszkodowanymi. Resztę ofiar wypadków można było uratować, gdyby w porę udzielono im pierwszej pomocy. Na Ukrainie w wyniku wypadków ginie co roku prawie 30 tysięcy osób, więc ceną nieudzielenia pomocy jest 24 tysiące istnień ludzkich.

Czasem ludzie nie udzielają pomocy dlatego, że nie posiadają elementarnej wiedzy. Na przykład, myślą, że daremną jest próba reanimacji człowieka po pięciu minutach od czasu ustania czynności serca (przecież mózg przez ten czas już przestał funkcjonować). Jednak tak nie jest! Rzeczywiście mózg umiera bez tlenu po pięciu minutach od chwili nastania śmierci klinicznej. Lecz podczas masażu serca i sztucznej wentylacji płuc dostarczanie krwi do mózgu nie ustaje.



1. Na następnej stronie przeczytaj informację o waszym rówieśniku z obwodu dniewrowskiego, który uratował życie małeńkiemu chłopcu. Przez 15 minut nie zaprzestawał reanimacji, aż póki nie udało mu się „uruchomić” serca chłopczyka.
2. Wykorzystując materiał tego paragrafu, wykonaj zadanie praktyczne ze *str.* 33.
3. Jeżeli jest możliwość zaprosz ratownika z miejscowego wydziału Państwowej Służby do Spraw Sytuacji Nadzwyczajnych, lekarza lub pielęgniarkę z pogotowia, aby z nimi poćwiczyć te ważne nawyki. Jeżeli będzie możliwość poćwiczyć na specjalnych urządzeniach treningowych skorzystaj z niej.

Chłopiec przywrócił do życia małego chłopca, który już nie oddychał

W 2008 roku Hennadij Pieskow, uczeń dziewiątej klasy Merzyrickiej Szkoły Średniej nr 21 rejonu pawłohradzkiego w obwodzie dniewrowskim uratował od śmierci swego małego sąsiada – Dmytryka Łucenkę, który mało nie utonął. W ciągu 15 minut nastolatek udzielał chłopczykowi pierwszej pomocy medycznej.

Pewnego upalnego dnia Gienek postanowił nałapać raków i wykąpać się w czystym miejscu, gdzie przeważnie odpoczywają wiejskie dzieci. Szeroka i pełnowodna rzeka Bucza tam się zwęża, dlatego prąd jest dość silny i głębokość dość duża.

Na brzegu odpoczywało około pół setki dzieci. Gienek pływał na oponie samochodowej i raptem zauważył, że pięcioletni chłopczyk, który kilka minut temu biegał po brzegu, wynurzył się z wody z twarzą do dołu. Chłopiec podpłynął do niego, lecz od razu wyciągnął z wody chłopczyka nie udawało mu się. Wtedy Gienek skoczył do wody, chwycił Dmytryka za włosy i popłynął do brzegu. Kiedy chłopiec wyciągnął małego na brzeg, ten już nie oddychał, miał zamknięte oczy. Przypominając sobie szkolne lekcje z podstaw zdrowia oraz obejrzone fragmenty filmów, młody ratownik zaczął robić sztuczne oddychanie i masaż serca. Jednak Dmytryka nie udawało się przywrócić do przytomności. Gienska bolały już ręce, mimo to nie poddawał się. Już nawet starszy brat poszkodowanego przestał wierzyć w to, że małego można uratować.

I oto raptem Dmytrykowi poruszyły się powieki i ręce. Po 15 minutach mały zaczął oddychać i otworzył oczy. Jednak nie mógł wymówić ani słowa. Przekonawszy się, że chłopczyk ożył, Gienek rzucił się do samochodu, który w tym momencie podjeżdżał do brzegu. Dorośli natychmiast odwieźli małego do szpitala, zabierając po drodze jego rodziców. A wieczodm uratowane dziecko było już w domu.

Według słów szkolnego nauczyciela historii Wołodymyra Speczaka, lekarze i ludzie ze wsi byli zdziwieni fachowymi działaniami ucznia. Przecież serce Dmytryka się zatrzymało! Trzeba powiedzieć, że Gienek ze słów nauczycieli nie jest wzorowym uczniem, ale lubianym przez kolegów wesołym, śmiałym chłopcem. Ponadto jest pracowity i dobry, jak każde zwyczajne dziecko.

*Centrum propagandy GU MNS Ukrainy
w obwodzie dniewrowskim*

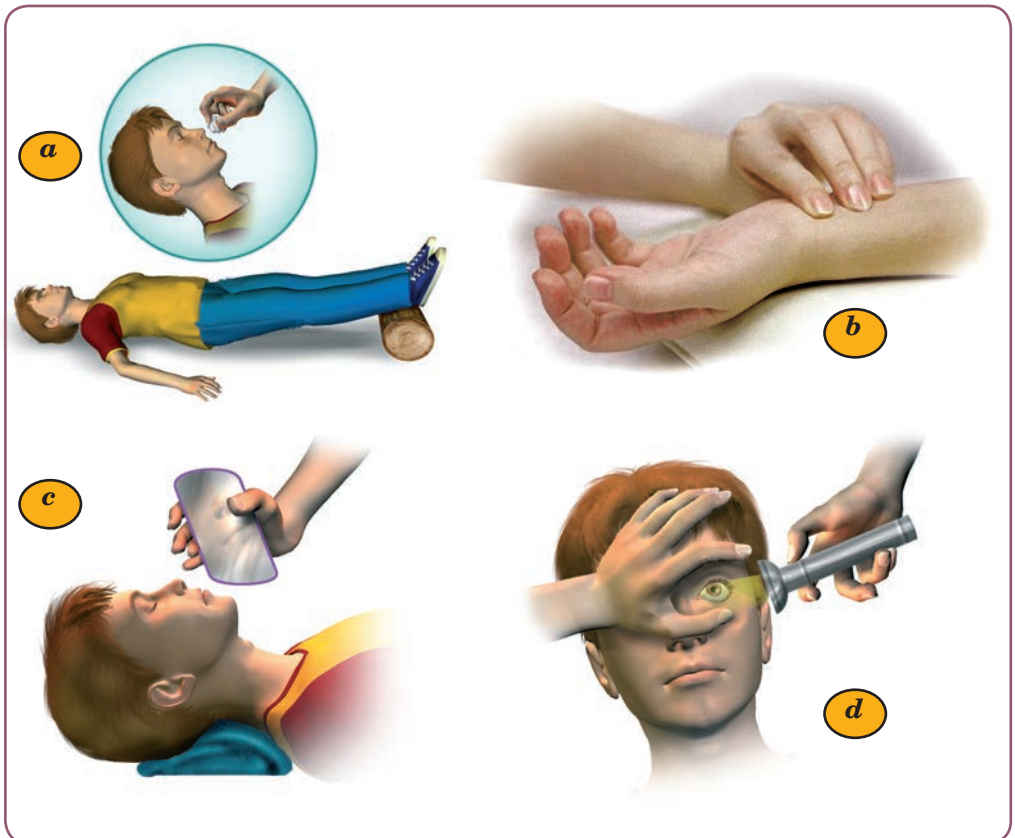


Określenie stanu poszkodowanego

Aby nie utracić szansy pomocy poszkodowanemu, trzeba przede wszystkim określić jego stan. Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, należy odwrócić go na plecy i podłożyć coś pod nogi, zapewnić dostęp świeżego powietrza, popryskać wodą, poklepać po policzkach, dać powąchać wodę amoniakalną (rys. 3, a).

Od razu należy sprawdzić oznaki życia: tętno i oddech, a przy ich braku – reakcję źrenic na światło.

- Obecność tętna można określić położywszy 4 palec na tętnicę szyjną albo na nadgarstek. Przekonaj się, że palce odczuwają tętno poszkodowanego, a nie swoje (rys. 3, b).
- Obecność oddechu można określić po wznoszeniu się i opuszczaniu klatki piersiowej lub za pomocą lusterka (rys. 3, c). Nieregularne (mniej niż 6 razy na minutę) ruchy oddechowe są oznaką śmierci klinicznej!
- Obecność reakcji źrenic na światło (rys. 3, d). Szeroka nieruchoma źrenica świadczy o ustaniu mózgowego krążenia krwi .



Rys. 3. Określenie stanu poszkodowanego

Sztuczne oddychanie oraz masaż serca

W razie wstrzymania krążenia krwi i oddechu tlen przestaje nadchodzić do komórek mózgu. Szybkie wznowienie krążenia krwi może wyprowadzić poszkodowanego ze stanu śmierci klinicznej. Przywrócić krążenie krwi pomoże sztuczne oddychanie i zewnętrzny masaż serca.

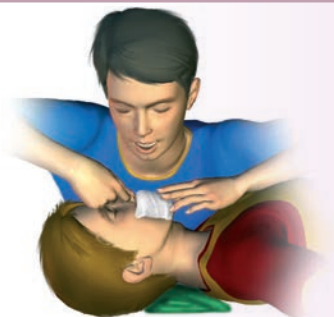
Jeżeli poszkodowany nie oddycha albo oddycha skurczowo mniej niż 6 razy na minutę, trzeba niezwłocznie rozpocząć sztuczną wentylację płuc, którą nazywamy sztucznym oddychaniem.

Sztuczne oddychanie robi się do wznowienia samodzielnego oddechu albo do przybycia pogotowia ratunkowego, lub póki wystarczy sił!

Sztuczna wentylacja płuc (metoda „usta-usta”)



1. Otworzyć drogi oddechowe. W tym celu:
 - ręką lub chusteczką oczyścić jamę ustną poszkodowanego;
 - nacisnąwszy na czoło, odchylić jego głowę do tyłu, aby zwiótczały język nie zamknął dróg oddechowych;
 - podłożyć pod szyję skręcony ręcznik, kurtkę lub rękę.



2. Usta poszkodowanego nakryć przyrządem do wykonania sztucznego oddychania, a przy jego braku – czystą chusteczką lub serwetką.
3. Nos szczelnie zacisnąć palcami, aby powietrze które się wdmuchuje trafiło do płuc a nie wychodziło przez nos.



4. Po głębokim wdechu szczelnie (hermetycznie) objąć ustami usta poszkodowanego i zrobić energiczny wydech.
5. Kątem oka obserwować klatkę piersiową poszkodowanego. Powinna ona się podnieść. Wydech odbywa się pasywnie.

Zewnętrzny masaż serca

Jeżeli tętna na tętnicy szyjnej nie wyczuwa się, należy niezwłocznie rozpocząć zewnętrzny masaż serca. W tym celu:

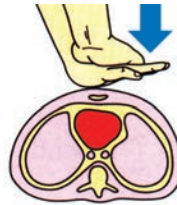
1. Poszkodowanego położyć na twardej powierzchni (ziemi, podłodze).



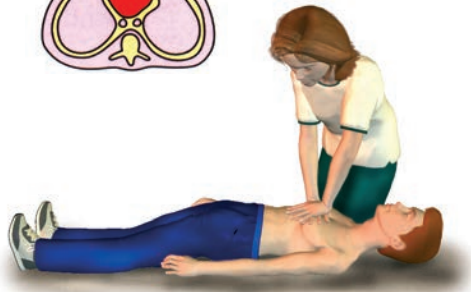
2. Uwolnić od ubrania klatkę piersiową. Stać z boku poszkodowanego. Jeżeli on leży na ziemi lub na podłodze, to trzeba uklęknąć.



3. Dłoń jednej ręki nałożyć na dolną połowę mostka, tak aby palce leżały prostopadłe do ciała. Drugą rękę położyć z wierzchu.



4. Prostymi rękoma miarowo i energicznie naciskaj dłońmi (nie palcami) na mostek z częstotliwością jedno uciśnięcie na sekundę. Mostek powinien ugiąć się przy tym na 4–5 cm.

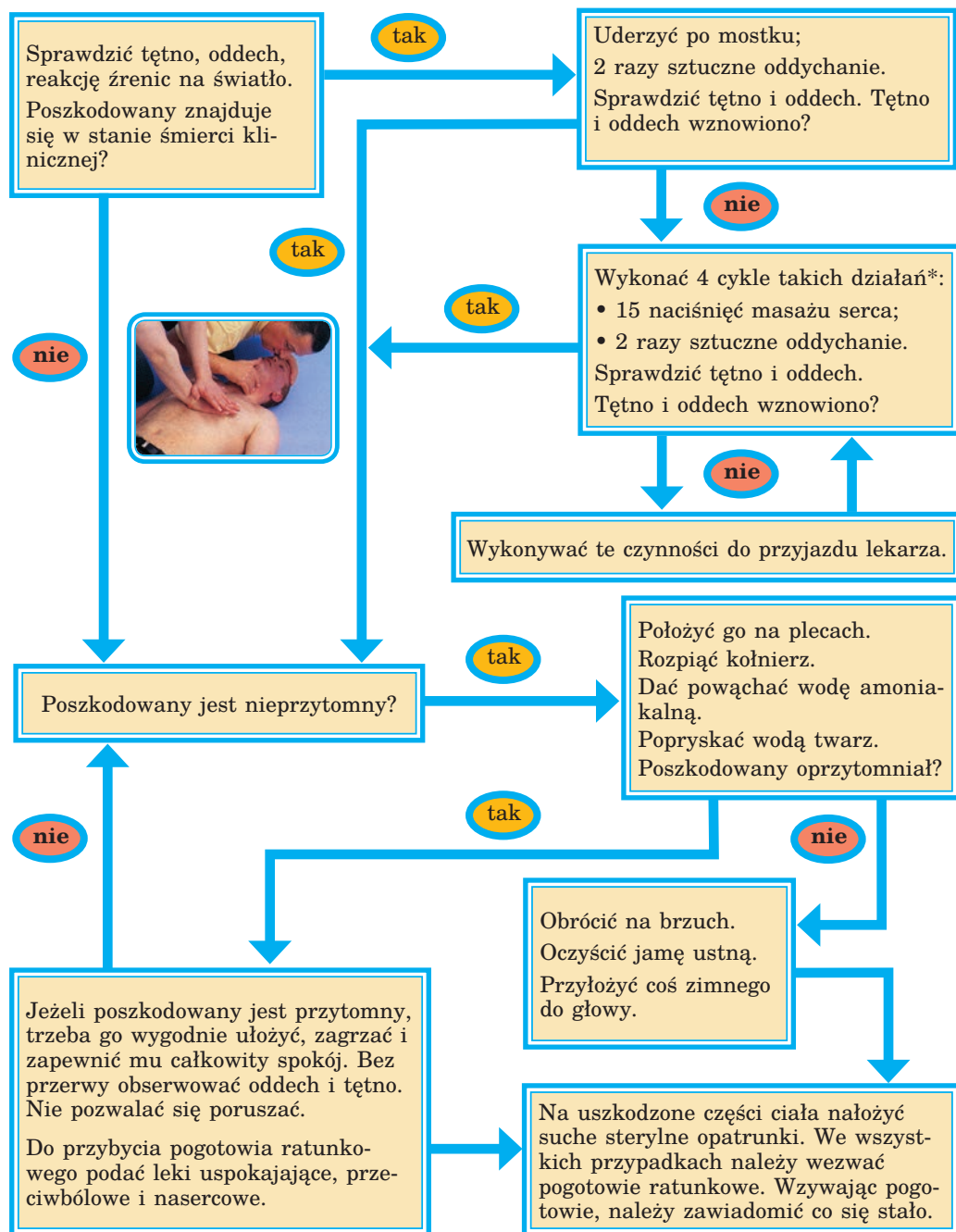


Jeżeli masaż robi się prawidłowo, źrenice poszkodowanego zwężają się, siny kolor skóry ustępuje. O wznowieniu czynności serca świadczy pojawienie się tętna.



Na *str. 31* pokazano całkowity algorytm nadania pierwszej pomocy w sytuacjach, które zagrażają ustaniem oddychania i czynności serca.

Pełny algorytm nadania pierwszej pomocy medycznej



* Jeżeli pomoc okazuje dwoje ludzi, to należy wykonać 4 cykle takich działań: 5 naciśnieć masażu serca i 1 raz sztuczne oddychanie. Sprawdzić tętno i oddech. Tętno i oddech wznowiono?

Jak uniknąć ryzyka zakażenia wirusem HIV

Obecnie bardzo ważnym problemem jest nadawanie pierwszej pomocy w warunkach epidemii wirusa HIV/Aids. Ryzyko zakażenia wirusem HIV w niektórych sytuacjach często bywa wyolbrzymione. Na przykład, chirurdzy, którzy operują w regionach największego rozprzestrzenienia wirusa HIV w 8% wypadków mają kontakt z krwią swych pacjentów. Ale zanotowano tylko pojedyncze wypadki zakażenia pracowników medycznych. Może do tego dojść podczas ukłucia igłą z resztkami krwi lub dostania się zarażonej krwi do ran, lub na błony śluzowe (na przykład, do oczu).

Jednak, mając na uwadze ciężkie następstwa zakażenia wirusem HIV lub innymi chorobami zakaźnymi przekazywanymi przez krew, należy zapamiętać podstawowe reguły, które pomogą uniknąć niebezpieczeństwa.

1. Unikaj bezpośredniego kontaktu z krwią. Jeżeli jest taka możliwość, ubierz rękawiczki ochronne.
2. Jeżeli krew poszkodowanego trafiła ci na ręce lub inne obszary skóry, jak najprędzej zmyj ją wodą i do sucha wytrzyj skórę. Jeśli na skórze nie ma uszkodzeń, ryzyko zakażenia jest niewielkie.
3. Jeżeli krew poszkodowanego trafiła ci w oczy, jak najprędzej przemyj je wodą, dlatego że wirus HIV może przenikać przez błony śluzowe.
4. Ryzyko zakażenia przy wykonywaniu sztucznego oddychania uważa się za zerowe. Jednak jeżeli na twarzy poszkodowanego jest krew i otwarte rany, rób sztuczne oddychanie tak, jak to przedstawiono na rys. 4.



Znajdź kawałek folii, zrób w nim niewielki otwór i nałóż go tak, aby przez ten otwór można było wdmuchiwać powietrze do płuc poszkodowanego.

Rys. 4. Jak uniknąć ryzyka zakażenia wirusem HIV, wykonując sztuczne oddychanie

Zadanie praktyczne.

Nadanie pierwszej pomocy w sytuacjach nadzwyczajnych



Z pomocą nauczyciela połączcie się w 4 grupy. Wyobraźcie sobie, że staliście się świadkami sytuacji nadzwyczajnej, podczas której ucierpieli ludzie. Pokażcie:

grupa 1: jak określa się stan poszkodowanego;

grupa 2: jak robić sztuczne oddychanie;

grupa 3: jak robi się zewnętrzny masaż serca;

grupa 4: jak uniknąć ryzyka zakażenia wirusem HIV przy оказaniu pierwszej pomocy.

Statystyka świadczy o tym, że tylko 20 % tych, kto zginął w wyniku odniesionych traum, oparzeń lub utonięć w wodzie miało uszkodzenia niedające szans na przeżycie. Resztę 80 % poszkodowanych można byłoby uratować, nadając im pierwszą pomoc. Często najprostsze działania pomagają uratować człowiekowi życie.

W żadnym przypadku nie można uważać poszkodowanego za zmarłego na podstawie objawów zewnętrznych – braku tętna i oddechu. W ciągu pierwszych 5 minut po nastąpieniu śmierci klinicznej, wielu poszkodowanych można przywrócić do życia.

Jeżeli poszkodowany nie oddycha lub oddycha skurczowo, mniej niż 6 razy na minutę, trzeba niezwłocznie wynieść go na świeże powietrze, rozpiąć pasek i kołnierz koszuli i rozpocząć sztuczne oddychanie.

Sztuczne oddychanie robi się do wznowienia samodzielnego oddechu lub do przybycia pogotowia ratunkowego, lub póki wystarcza sił.



ZADANIA PODSUMOWUJĄCE DO ROZDZIAŁU 1



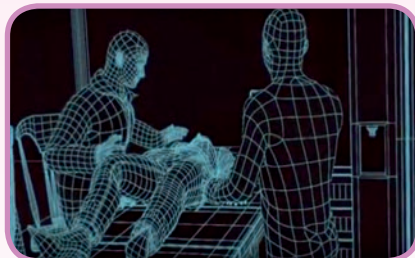
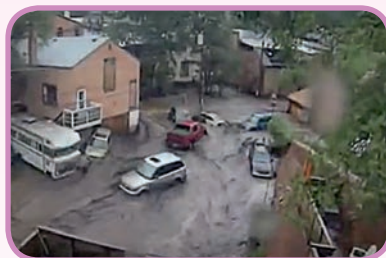
1. Opowiedz, jak współczesne technologie oraz środki masowego przekazu mogą pomóc podwyższyć liczbę uratowanych podczas sytuacji nadzwyczajnych.



2. Obejrzyj wideo „Śmiertelne osuwisko” <http://goo.gl/PeXQIJ>. Powiedz, czy podobne sytuacje nadzwyczajne mogą mieć miejsce na Ukrainie. Gdzie?



3. Obejrzyj wideo „Zamartwica (asfiksja)” <http://goo.gl/J1WrR6>. Przekonaj się, że obrałeś prawidłowy wariant pierwszej pomocy.



4. * Z pomocą nauczyciela połączcie się w 4 grupy według rodzajów sytuacji nadzwyczajnych: „naturalne”, „technogeniczne”, „społeczne i społeczno-polityczne”, „wojenne”.

- W każdej grupie obierzcie konkretną sytuację nadzwyczajną (przypomnijcie sobie lub znajdźcie w Internecie).
- Dla każdej wybranej sytuacji ułóżcie zasady prawidłowego postępowania z ilustracjami.



Umieść te zasady na portalach oświaty prewencyjnej www.autta.org.ua.

ROZDZIAŁ 2

ZDROWIE FIZYCZNE



§ 5. SYSTEMY I KONCEPCJE ZDROWOTNE



W tym paragrafie:

- poznasz zagadnienie systemów i koncepcji zdrowotnych oraz jakie są ich podstawowe elementy;
- dowiesz się, jak dbali o zdrowie nasi przodkowie;
- omówisz cechy szczególne różnych kuchni narodowych.

Co to są systemy i koncepcje zdrowotne

Praktyczne metodyki dbania o zdrowie nazywamy **systemami (koncepcjami) zdrowotnymi**. Takie systemy zaczęły kształtować się w dawnych czasach i są częścią dziedzictwa kulturowego ludzkości. Dzielimy je umownie na tradycyjne i współczesne.

Tradycyjne systemy zdrowotne najlepiej przetrwały w krajach, które miały nieprzerwany rozwój kulturowy, na przykład, w Indiach i w Chinach. Takie znane systemy jak joga, wushu, qigong mają na celu osiągnięcie harmonii człowieka – wewnętrznej i z otaczającym światem. Elementami systemów zdrowotnych są gimnastyka, odżywianie, igłoterapia, akupunktura, relaksacja oraz inne.

Współczesne systemy i koncepcje zdrowotne, podobnie do tradycyjnych, także opierają się na podejściu **holistycznym** i mają na celu osiągnięcie komfortu fizycznego i psychologicznego. Bazowymi elementami większości tych systemów są: system odżywiania, ćwiczenia fizyczne, relaksacji oraz inne.



1. Podaj przykłady systemów zdrowotnych (fitoterapia, aromaterapia, delfinoterapia....)
2. Wyjaśnij z jakich elementów one się składają.



Tradycyjne systemy zdrowotne

Tradycyjne systemy zdrowotne powstały jeszcze w starożytnych Indiach. Najbardziej znane z nich to joga oraz ajurweda.



Połączcie się w dwie grupy („joga” i „ajurweda”).

1. Przeczytajcie informację o tych systemach zdrowotnych i przeanalizujcie, z jakich elementów one się składają.
2. Po kolei zaprezentujcie krótką informację w klasie.

Yoga. W tłumaczeniu z sanskrytu słowo to oznacza „kontrolować, podporządkowywać, łączyć”. Joga powstała jako praktyka zmiany świadomości w celu kierowania psychiką oraz psychofizjologią człowieka do osiągnięcia wzniesłego stanu psychicznego i duchowego.

W wielu krajach wschodnich joga jest nie tylko modnym rodzajem fitnessu, a filozofią życia. Ten kto postanowił zajmować się jogą powinien przestrzegać takich zasad: unikać przemocy, być uczciwym, nie kraść, być cnotliwym, dbać o czystość, zawsze czegoś pragnąć, poznawać siebie itp.

W obecnych czasach w kulturach zachodnich joga rozpatrywana jest jako środek osiągnięcia ogólnego efektu uzdrawiającego. Obejmuje ona kompleks ćwiczeń fizycznych i oddechowych.



Trenowanie jogi poprawia sprawność fizyczną, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, osłabia stres i niepokój, polepsza jakość snu itp. Jogę mogą trenować nawet starsi ludzie, a także inwalidzi i ludzie specjalnej troski.

Ajurweda. W tłumaczeniu z sanskrytu „ajurweda” oznacza „nauka życia”. Jest to koncepcja zdrowotna i medyczna, która głosi propagandę życia w harmonii z prawami przyrody.

Zgodnie z tą nauką, sposób życia człowieka istotnie wpływa na jego zdrowie. Zalecenia związane z wzmocnieniem zdrowia istotnie zależą od indywidualnej konstrukcji człowieka – zbioru cech zewnętrznych, charakteru, zachowania, intelektu oraz emocji.

W ajurwedzie rozróżnia się 3 typy konstrukcji psycho-fizycznej człowieka:

- *Typ 1.* Szczupli, żwawi, entuzjaści, przeważnie o twórczym, pogodnym charakterze, nie lubią zimna, źle śpią, skłonni są do chorób odpornościowych, nerwowych i alergii.
- *Typ 2.* O średniej staturze, cechuje ich dobre trawienie i apetyt. Bardziej lubią chłodne potrawy i napoje. Zacięci, pobudliwi, gniewają się o byle co, o mocnym charakterze i rozwiniętym intelekcie, mogą być dobrymi kierownikami.
- *Typ 3.* Powolni o mocnej staturze, spokojni i zrównoważeni, silni i wytrwali, robią wszystko powoli, lecz rzetelnie.



W celu pielęgnowania zdrowia dla każdego typu konstrukcji psycho-fizycznej przewidziano odpowiednią dietę, tryb życia i zabiegi terapeutyczne, między innymi, masaż, fitoterapię, terapię za pomocą minerałów itp.

Wszystkim ludziom zaleca się wcześniej wstawać, wykonywać zabiegi oczyszczające, robić gimnastykę i medytować.

W świecie zachodnim ajurweda zdobyła uznanie jako alternatywa dla medycyny oficjalnej.

Tradycyjne systemy uzdrawiające rozwijały się **w czasach antycznych** i opierały się na całościowym, integralnym stosunku do zdrowia.

Zgodnie z antycznymi systemami i koncepcjami zdrowia człowiek sam odpowiedzialny jest za jego stan. Powinien on prowadzić umiarkowany tryb życia, być zrównoważonym, cały czas się samodoskonalić. W celu wyzdrowienia stosowano rytuały oczyszczające ciało i ducha. Antyczne wykształcenie przewidywało naukę kultury zdrowia. Metody nauczania także opierały się na zasadach harmonii, na przykład połączenie gimnastyki i muzyki.



Zdrowy tryb życia w tradycjach narodu ukraińskiego

Tradycje oraz obyczaje narodu ukraińskiego obejmują wszystkie składniki zdrowego trybu życia: odżywianie, aktywność ruchową, higienę, hartowanie, przestrzeganie regulaminu pracy i odpoczynku.



Odżywianie. Podstawowymi zasadami odżywiania Ukraińców zawsze było umiarkowanie, różnorodność, wartość biologiczna, proste przygotowanie.

Jako przykład może służyć odżywianie Kozaków zaporoskich. Na ich stole przeważnie gościła sołomacha (ugotowana na gęsto mąka żytnia na wodzie), teteria (nie za gęsto ugotowana na kwasie mąka żytnia i kasza jaglana), szczerba (ugotowana na rzadko mąka w zupie rybnej - juszce). Teterię jedzono z rybą juszka, tłuszczem, mlekiem lub wodą. Kozacy lubili także jeść mięso, szczególnie dziczyznę, wieprzowinę i ryby. Nie gardzili także pierogami, sernikami, kluskami gryczanymi z czosnkiem.

Prostemu i urozmaiconemu jedzeniu Kozacy zawdzięczali swoje dobre zdrowie i zdolność do pracy.



Aktywność ruchowa. Dbając o fizyczny rozwój dziecka, nasi przodkowie wszelkimi sposobami zachęcali je do ruchu. „Jeżeli dziecko bawi się i biega, to się zdrowie do niego uśmiecha” – mówili.

Tradycyjne gry ruchowe – sprzyjały rozwojowi wytrwałości, sprytu, zdecydowania, inicjatywy, nadawania pomocy wzajemnej, stwarzały wesoły nastrój.

Ruchliwy tryb życia, aktywność fizyczna były nieodłączną częścią życia naszych przodków. Nawet podczas odpoczynku i w święta nie byli oni pasywni.

Wszystkie gry i zabawy Ukraińców – przeskakiwanie przez ognisko w noc świętojańską, wiosenne korowody, tańce i wiele innych opierały się na aktywności fizycznej. Niektóre tańce wymagały nie byle jakiej siły, wytrzymałości oraz sprytu, na przykład, hopak kozacki, który łączył różne elementy kozackiego boju.



Higiena. Higiena osobista zawsze była ważna dla Ukraińców. Dorośli zaszczepiali u dzieci podstawowe nawyki higieniczne: dbanie o czystość ciała, ubrania, obuwia, pościeli, mieszkania.

Niemowlę kąpano już na drugi czy trzeci dzień po urodzeniu. Do pierwszej kąpieli kładziono różne kwiaty i trawy, życząc dziecku wyrosnąć na zdrowe i piękne.



Podtrzymywaniu higieny służyły takie obyczaje: obowiązek nakrywania na noc naczyń z potrawami czy wiadra z wodą, zakaz jedzenia cudzą łyżką i wycierania się cudzym ręcznikiem.

Hartowanie. Ukraińcy wykorzystywali uzdrawiające właściwości promieni słonecznych i zimnej wody do zahartowywania ciała. Kozacy większą część roku chodzili w lekkim ubraniu bez nakrycia głowy, często bez obuwia, a nawet rozebrani do pasa. W cieplej porze roku spali na świeżym powietrzu, budzili się ze wschodem słońca, myli i kąpali się w rzece. Większość z nich kąpała się nawet jesienią i zimą.



Reżim pracy i odpoczynku. Nasi przodkowie stale byli zajęci pracą. Główne ich zajęcia to uprawa roli, hodowla bydła, rybołówstwo, pszczelarstwo, uprawa warzyw i drzew owocowych. Starannie zorganizowana praca przeplatała się z odpoczynkiem, co pozytywnie wpływało na zdrowie Ukraińców.

W tradycyjnym ukraińskim rzemiośle, szczególnie w haftowaniu i tkactwie można zobaczyć symbole z czasów pogańskich, na przykład drzewo życia. Zgodnie z wierzeniami naszych przodków chroniły one ognisko domowe, duchowe i fizyczne zdrowie rodziny i tym samym cały naród.



Tradycyjne systemy odżywiania

Systemy odżywiania jako podstawowy składnik systemów i koncepcji zdrowotnych także dzielą się na tradycyjne (kuchnie narodowe) i współczesne.

Kuchnie narodowe uwzględniają specyfikę miejscowych warunków i główne zajęcia ludności. Dlatego kuchnie narodowe rolników i hodowców narodów północy i południa, mieszkańców wysp i obszarów kontynentalnych istotnie różnią się między sobą.



1. W *tabl. 3* przedstawiono podstawowe cechy niektórych kuchni narodowych. Jakie jeszcze kuchnie narodowe znasz?
2. W parach lub grupach opowiedzcie o waszych ulubionych potrawach. Czy należą one do którejś kuchni narodowej? Jeżeli tak, to do jakiej?

Tabela 3

| | |
|------------------|--|
| Ukraińska | Potrawy z wieprzowiny, cielęciny, drobiu z dodatkiem warzyw i produktów mlecznych (barszcz, kapuśniak, pierogi, gołąbki, kompot z suszonych owoców), przewidziane są posty (czas, kiedy nie używano produktów pochodzenia zwierzęcego) |
| Rosyjska | Potrawy z mąki, cielęciny, drobiu, (naleśniki, pielmieni). Pierwsze dania, latem – ze świeżej włośzczyzny (okroszka), grzybów, warzyw, zimą – produkty mleczne, podczas postu suszone i solone grzyby, kapusta kiszona, ziemniaki, chleb |
| Krymsko-tatarska | Potrawy z ryżu, baraniny, drobiu, warzyw, owoców (płow, manty) kumys |
| Kaukaska | Potrawy z baraniny, włośzczyzny, orzechów włoskich, kiszonych warzyw, suszonych i świeżych owoców (szaszłyk, czebureki, lawasz, chaczapuri, sacywi) |
| Bułgarska | Potrawy z baraniny, mleka koziego, słodkiej papryki, pomidorów (jogurt, papryka faszerowana, leczo) |
| Włoska | Bogata w owoce, warzywa, ryby, oliwki, wyroby z mąki (pizza, makaron), produkty mleczne, (mocarella), olej oliwkowy |
| Japońska | Bogata w białko (produkty z soi, ryby, produkty morza), ryż. |





Zorganizuj święto kuchni narodowej. Zapytaj mamę, babcię oraz innych dorosłych i zapisz zebrane ciekawe recepty twojej kuchni narodowej. Opowiedz o nich w klasie lub razem z rodzicami przygotujcie jedną z potraw narodowych. Poczęstuj nią swoich przyjaciół.

Dawniej medycyna koncentrowała się na walce z chorobami. Obecnie wysiłki wielu uczonych skoncentrowane są na opracowaniu koncepcji wspierania zdrowia. Nazywamy je także systemami zdrowotnymi.



Elementami większości systemów i koncepcji zdrowotnych są ćwiczenia fizyczne, zdrowe odżywianie, sen, relaksacja, procedury wodne, masaże.

Tradycje oraz obyczaje narodu ukraińskiego obejmują wszystkie składniki zdrowego trybu życia: odżywianie, aktywność fizyczna, higiena, hartowanie, dotrzymanie reżimu pracy oraz odpoczynku.

Kuchnie narodowe uwzględniają specyfikę miejscowych warunków i główne zajęcia ludności.

§ 6. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWIE



W tym paragrafie:

- zapoznasz się z pojęciem fizycznych cech człowieka;
- poznasz elementy formy fizycznej;
- ocenisz poziom swojego rozwoju fizycznego.

Cechy fizyczne człowieka

Fizyczne cechy człowieka są to cechy jego wyglądu zewnętrznego oraz elementy formy fizycznej.



1. Stosując metodę burzy mózgów, wymień cechy wyglądu zewnętrznego człowieka (wysoki, niski, średniego wzrostu, zgrabny, przygarbiony, tęgi, chudy itp.
2. Powiedz, które cechy wyglądu zewnętrznego można zmienić, a których – nie.

Dobra forma fizyczna

Dobra forma fizyczna często jest mylona z ładną sylwetką. Jednak forma fizyczna bardziej dotyczy wytrenowania, niż estetyki. Istnieje sześć elementów składowych dobrej formy fizycznej: wytrzymałość (ogólna i mięśniowa), siła, zwinność, elastyczność (gibkość) i budowa ciała.

Ogólna wytrzymałość – jest to najważniejszy element wytrenowania, zdolność do długotrwałego, umiarkowanego wysiłku fizycznego. Jest wskaźnikiem tego, w jaki sposób serce i płuca zapewniają organizmowi dostarczanie tlenu, dlatego nazywana jest jeszcze wytrzymałością sercowo-płucną. Aerobik, bieg, pływanie – są to najlepsze sposoby podwyższenia tego wskaźnika.

Elementy formy fizycznej:

- ogólna wytrzymałość;
- wytrzymałość mięśniowa;
- siła;
- zwinność;
- elastyczność (gibkość);
- budowa ciała.



Wytrzymałość mięśniowa – zdolność mięśni do wytrzymywania długotrwałego obciążenia. Rytmiczne ruchy o umiarkowanym tempie (jak w czasie jazdy rowerowej) pomagają rozwinąć wytrzymałość pewnej grupy mięśni.

Siła mięśniowa – zdolność organizmu do podtrzymywania, przenoszenia oraz pchania ciężarów. Potrzebna jest każdemu do wykonywania codziennych czynności i uniknięcia traum. Ćwiczenia fizyczne z obciążeniem są najlepszym sposobem rozwijania siły mięśni.

Zwinność – dobre skoordynowanie ruchów i szybka reakcja. Rozwijają ją przede wszystkim wschodnie sztuki walki, szermierka, wszystkie rodzaje tenisa, badminton, tańce, pływanie.

Elastyczność (gibkość) – zdolność stawów do zapewnienia maksymalnej amplitudy ruchów. Utrata gibkości może doprowadzić do rozciągnięcia mięśni, natomiast silne i elastyczne mięśnie zapewniają aktywność do starości. Ćwiczenia gimnastyczne, trenowanie wschodnich sztuk walki, joga są zorientowane na rozwój gibkości.

Budowa ciała – stosunek masy tłuszczu oraz innych tkanek w ciele człowieka. Wskaźnik ten charakteryzuje wytrenowanie dokładniej, niż masa ciała. Na przykład, budowa ciała sportowca może być zdrowsza niż u tego, kto ma taką samą wagę ciała, ale nie uprawia sportu. W celu poprawienia budowy ciała, należy łączyć zdrowe odżywianie z regularnymi ćwiczeniami fizycznymi.

Dowolna aktywność ruchowa jest pożyteczna. W tabelicy 4 ukazane jest porównanie różnych rodzajów aktywności fizycznej według wskaźnika wytrenowania. Na przykład, kompleks ćwiczeń, które obejmują aerobik i ćwiczenia siłowe posiada pierwsze miejsce według wszystkich wskaźników. Test z tabelicy 4 pomoże ci obrać ten rodzaj sportu, który dla ciebie jest najlepszy.



Korzyści wynikające z aktywności fizycznej

| Rodzaj aktywności | Ogólna wytrzymałość | Wytrzymałość mięśniowa | Siła mięśniowa | Gibkość | Zwinność | Budowa ciała |
|-------------------|---------------------|------------------------|----------------|---------|----------|--------------|
| Aerobik | ***** | **** | *** | *** | ***** | ***** |
| Badminton | **** | *** | ** | *** | ***** | ***** |
| Gimnastyka | *** | *** | **** | ***** | ***** | ***** |
| Trening ciągły | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** | ***** |
| Rower | | | | | | |
| 9 km/h | *** | *** | *** | *** | ***** | ***** |
| 18 km/h | **** | ***** | *** | *** | ***** | ***** |
| Tańce | **** | *** | *** | ***** | ***** | ***** |
| Piłka nożna | **** | **** | *** | *** | ***** | **** |
| Bieganie | | | | | | |
| 8 km/h | **** | *** | *** | * | ** | ***** |
| 14 km/h | ***** | **** | *** | * | ** | ***** |
| Judo, karate | ** | *** | **** | ***** | ***** | **** |
| Wioślarstwo | **** | ***** | ***** | ** | *** | **** |
| Narty | | | | | | |
| zjazdowe | *** | **** | **** | **** | ***** | ***** |
| biegowe | ***** | **** | **** | **** | ***** | ***** |
| Skakanka | **** | **** | **** | ** | *** | ***** |
| Pływanie | **** | *** | **** | **** | ***** | ***** |
| Tenis | *** | *** | **** | **** | ***** | **** |
| Chód sportowy | *** | *** | **** | ** | ** | ***** |
| Joga | * | *** | ** | ***** | **** | *** |

Zadanie praktyczne

Określenie poziomu indywidualnego rozwoju fizycznego

Ogólny poziom rozwoju fizycznego można oceniać według składników formy fizycznej. Dobra forma fizyczna – jest to zdolność do energicznego, bez nadmiernego zmęczenia, zajmowania się codziennymi sprawami z zachowaniem potrzebnej energii do aktywnego odpoczynku. Dobrą formę zapewnia nam efektywna praca serca, płuc, naczyń krwionośnych i mięśni. Sprawdź wskaźniki swej formy.

1. *Ogólna wytrzymałość.* Określamy ją za pomocą testu „Schodki” (rys. 5). W ciągu 3 minut wchodzisz na schodek i schodzisz z niego tak, żeby w ciągu pięciu sekund zrobić po 2 wejścia. Po 3 minutach zatrzymaj się i usiądź na krześle. Po upływie minuty policz swoje tętno przez 30 sekund i pomnóż wynik na 2, żeby dowiedzieć się, jakie masz tętno w ciągu 1 minuty. Oceń swoją wytrzymałość:



Rys. 5

| Wytrzymałość generalna | Bardzo wysoka | Wysoka | Umiarkowana | Niska | Bardzo niska |
|------------------------|---------------|--------|-------------|--------|--------------|
| Dziewczęta | < 82 | 82—90 | 92—96 | 98—102 | > 102 |
| Chłopcy | < 72 | 72—76 | 78—82 | 84—88 | > 88 |

2. *Wytrzymałość mięśniowa.* Wytrzymałość mięśni rąk, mięśni ramion i piersi określa się za pomocą pompek. Wykonaj jak najwięcej pełnych (rys. 6, a) lub zmodyfikowanych (rys. 6, b) pompek i określ swój wynik:

| Wytrzymałość mięśniowa | Bardzo wysoka | Wysoka | Umiarkowana | Niska | Bardzo niska |
|------------------------|---------------|--------|-------------|-------|--------------|
| Pełne pompki | > 48 | 34—48 | 17—33 | 6—16 | < 6 |
| Pompki zmodyfikowane | > 54 | 45—54 | 35—44 | 20—34 | < 20 |



(a)



(b)

Rys. 6

3. *Siła mięśniowa.* Siłę mięśniową dłoni można określić za pomocą ręcznego siłomierza (znajduje się on często w wesołym miasteczku). Ściskając jak najmocniej siłomierz (dynamometr) (rys. 7) otrzymasz wskaźnik siły w kilogramach. Oceń swój wynik:



Rys. 7

| Siła mięśniowa | Bardzo wysoka | Wysoka | Umiarkowana | Niska | Bardzo niska |
|----------------|---------------|--------|-------------|-------|--------------|
| Dziewczęta | > 40 | 38—40 | 25—37 | 22—24 | < 22 |
| Chłopcy | > 70 | 62—70 | 48—61 | 41—47 | < 41 |

4. *Elastyczność (gibkość).* Jednym ze wskaźników gibkości jest zdolność do nachylania się do przodu. Przed wykonaniem testu zrób rozgrzewkę (skłony do przodu, do tyłu, obroty tułowia).

Położ na podłogę jakieś pudełko a na nim linijkę tak, aby podziałka 10 cm zbiegła się z najbliższym kącem pudełka (rys. 8). Usiądź na podłogę, stopy powinny dotykać do pudełka. Powoli wyciągnij ręce, jak najdalej do przodu. Koniuszkami palców dotknij do linijki i zatrzymaj się w tym położeniu na 3 sekundy. Zapamiętaj cyfrę na linijce, którą udało ci się dotknąć.



Rys. 8

Twój wynik – najlepszy rezultat z trzech prób (nie staraj się poprawić wyniku kosztem szybkich ruchów). Oceń swoją gibkość.

| Gibkość ciała | Bardzo wysoka | Wysoka | Umiarkowana | Niska | Bardzo niska |
|---------------|---------------|---------|-------------|--------|--------------|
| Dziewczęta | > 28 | 25 — 28 | 15 — 23 | 5 — 12 | < 5 |
| Chłopcy | > 25 | 20 — 25 | 8 — 18 | 3 — 5 | < 3 |

5. *Zwinność.* Aby dokonać oceny swojej zwinności wykonaj takie ćwiczenie. Prawą dłonią poklep siebie po głowie. To bardzo proste. A lewą ręką pogładź swój brzuch ruchami kołowymi. To też nie jest trudne. A teraz wykonaj te ruchy jednocześnie (rys. 9). W przybliżeniu oceń swoją zwinność według skali 5-stopniowej.



Rys. 9

6. *Budowa ciała.* Aby dokładnie określić budowę ciała, wykorzystuje się złożone przyrządy. W przybliżeniu do oceny budowy ciała można wykorzystać stosunek wzajemny wzrostu i jego wagi. Jedną z najbardziej popularnych metod takiego oceniania jest określenie indeksu masy ciała (IMC). Ten wskaźnik opracowany jest na zamówienie firm ubezpieczeniowych, które stosują IMC do ubezpieczenia ryzyka powiązanego ze zdrowiem. Zbadano, że ludzie którzy mają bardzo niski albo bardzo wysoki IMC częściej chorują. Dlatego płacą oni większe składki ubezpieczeniowe.

Do określenia IMC:

- zmierz swój wzrost (w metrach) i masę ciała (w kilogramach);
- oblicz IMC według wzoru:

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa ciała}}{\text{wzrost}^2} \quad (\text{kg/m}^2)$$

Jeżeli twój IMC wynosi od 18,5 do 24,9 jednostek – twoja waga jest w normie. Jeśli jest on nieco wyższy lub niższy od normy martwić się nie warto, przecież w wieku dorastania ciało rośnie nierównomiernie (to do góry, to wszerz.) Lecz jeżeli twój IMC jest mniejszy od 15 lub większy od 30 - wtedy trzeba zwrócić się do lekarza.

Fizyczne cechy człowieka – jest to jego wygląd zewnętrzny oraz forma fizyczna.



Wyodrębnia się 6 składników dobrej formy fizycznej: ogólna wytrzymałość, wytrzymałość mięśni, siła, zwinność, elastyczność (gibkość) i budowa ciała.

Ogólny poziom rozwoju fizycznego każdego człowieka można ocenić według składników formy fizycznej.

Dobra forma fizyczna – jest to zdolność do energicznego, bez zbędnego wysiłku, wykonywania codziennych czynności, zachowując dostatnią ilość energii do aktywnego odpoczynku.

§ 7. RACJONALNE ODŻYWIANIE



W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie o współczesnych zasadach racjonalnego odżywiania;
- przeanalizujesz niebezpieczeństwo stosowania modnych diet;
- zapoznasz się z mitami i faktami o dietach;
- dowiesz się o ujemnych skutkach niezdrowego odżywiania.

Zasady racjonalnego odżywiania

Potrawy kuchni narodowej – są zdrowe i dobrze zbilansowane, inaczej nie przetrwałyby do naszych czasów. Ale warunki życia współczesnych ludzi istotnie różnią się od tych, w których żyli nasi przodkowie. Tracimy mniej energii, a więc potrzebujemy mniej kalorycznego pożywienia. Jednak zapotrzebowanie człowieka na podstawowe substancje odżywcze nie zmieniło się, a w niektórych przypadkach nawet wzrosło. Dlatego ważne jest łączyć tradycje z osiągnięciami współczesnej dietetyki, które opierają się na trzech ogólnych zasadach: umiarkowanie, różnorodność, zbilansowanie.

Zasady racjonalnego odżywiania:

- umiarkowanie;
- różnorodność;
- zbilansowanie.



Przypomnij sobie recepty twojej kuchni narodowej, o którą pytałeś swoich krewnych w zadaniu domowym ze *str. 41*. Opowiedz:

- z jakich produktów składają się twoje potrawy;
- do jakich podstawowych grup należą te produkty (zbożowych, wyrobów piekarniczych, warzyw, owoców, produktów mięsnych i mlecznych)?

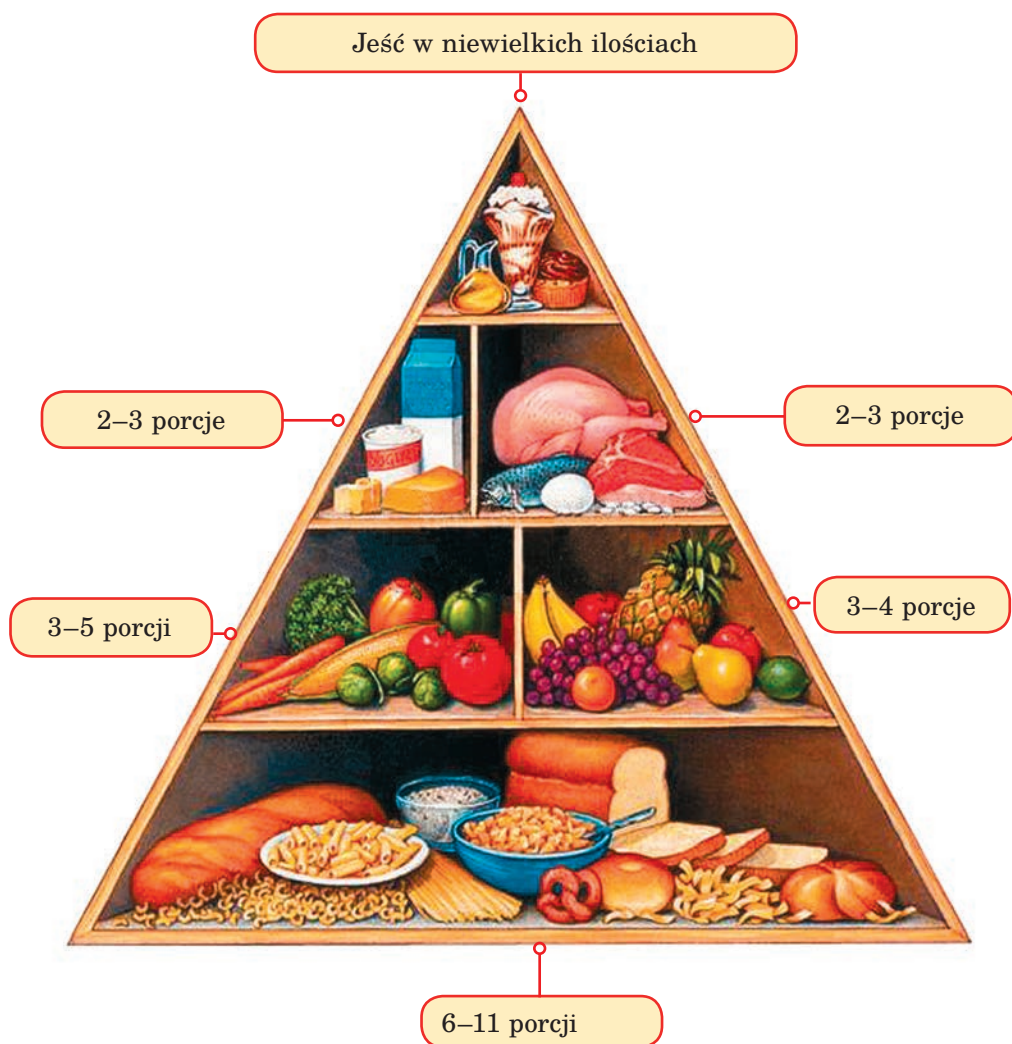


Umiarkowanie oznacza, że kaloryczność racji żywieniowej nie powinna przekraczać wydatków energetycznych organizmu.

Różnorodność – konieczność spożywania produktów wszystkich podstawowych grup (zbożowych, wyrobów piekarskich, warzyw, owoców, produktów mięsnych i mlecznych).

Zbilansowanie – prawidłowy stosunek tych grup produktów.

Te podstawowe zasady ilustruje piramida zdrowego żywienia (rys. 10) opracowana w 1992 roku przez Ministerstwo Rolnictwa USA.



Rys. 10. Piramida zdrowego żywienia



Przykłady porcji:

- pół bułeczki, rogalika lub obwarzanka;
- talerz surowych warzyw liściastych (na przykład kapusty);
- jedno jabłko, gruszka, pomarańcza czy banan;
- i szklanka mleka;
- 1 kotlet albo 2 małe kiełbki.

Graficzne przedstawienie piramidy zapożyczono w wielu krajach świata. Chociaż w Chinach i w Kogodzie zamiast piramidy wykorzystuje się pagodę, w Wielkiej Brytanii i w Meksyku – talerz, a w Australii i Szwecji – diagram sektorowy, sens koncepcji zdrowego żywienia jest niezmienny: w zdrowej racji żywieniowej powinny przeważać produkty zbożowe, warzywa i owoce, udział produktów mięsnych i mlecznych ma być zgodny z normą, a tłuszcze i słodycze – istotnie ograniczone.

Dla każdej grupy produktów piramida ukazuje wielkość codziennej porcji. Najmniejszą ilość porcji zaleca się dla dorosłych kobiet, które prowadzą małowysiowy tryb życia, największą – dla aktywnych nastoletnich chłopców. Większość zdrowych ludzi powinna trzymać się „złotego środka.”

Przy przestrzeganiu zalecanych norm i porcji kaloryczność dziennej racji żywieniowej stanowi w przybliżeniu od 1600 kcal dla wartości minimalnych, do 2800 kcal dla wartości maksymalnych.

Ostrożnie: modne diety!

Słowo „dieta” pochodzi od greckiego słowa „diaita”, co oznacza „racjonalny tryb życia” – szerokie pojęcie jakie obejmuje rację żywieniową oraz system ćwiczeń fizycznych. Ale przeważnie, mówiąc o diecie ludzie mają na uwadze tylko odżywianie. Na pewno słyszałeś o dietach wegetariańskich, o dietach rozdzielnych, o leczniczych głodówkach, o tzw. diecie kremłowskiej czy hollywoodzkiej. Moda na różne diety przychodzi i odchodzi, ale łączy je to, że wszystkie one pretendują do miana jedynej prawidłowej zasady odżywiania – resztę diet ogłasza się za nieskuteczne, a nawet szkodliwe.

Większość modnych diet ogranicza spożywanie pewnych grup produktów (na przykład, wyrobów piekarskich i kasz) oraz narusza zasady racjonalnego odżywiania. Wszystko to może spowodować niedobór substancji odżywczych i doprowadzić do tak zwanego „efektu jojo”, kiedy po prędkim obniżeniu wagi człowiek zaczyna szybko odzyskiwać utracone kilogramy i nawet nabiera jeszcze kilka dodatkowych.



Połączcie się w 4 grupy i przy pomocy tablicy 5 przeanalizujcie, czy w tych dietach zostały naruszone zasady racjonalnego odżywiania:

- grupa 1:* dieta wegetariańska;
- grupa 2:* dieta kremłowska;
- grupa 3:* lecznicza głodówka;
- grupa 4:* dieta rozdzielna.

Tabela 5

| Nazwa | Charakterystyka | Skutki |
|--|---|---|
| <p data-bbox="185 258 455 287">Dieta wegetariańska</p>  | <p data-bbox="550 359 839 544">Całkowite albo częściowe wyeliminowanie z diety produktów pochodzenia zwierzęcego (mięsa, ryb, jaj, produktów mlecznych)</p> | <p data-bbox="872 378 1102 531">Poate cauza deficitul de substanțe nitrative (în deosebi, albumine și unele vitamine)</p> |
| <p data-bbox="202 685 438 714">Dieta kremlowska</p>  | <p data-bbox="554 725 836 969">Wyeliminowanie z pożywienia bogatych w węglowodany produktów (chleba, kasz, warzyw, owoców) nieograniczone spożywanie mięsa, ryb, jaj, produktów mlecznych</p> | <p data-bbox="876 740 1102 953">Poate cauza deficitul de substanțe nitrative (în deosebi, hidrați de carbon, multe vitamine și substanțe minerale)</p> |
| <p data-bbox="196 1047 444 1075">Lecznice głodówki</p>  | <p data-bbox="557 1092 834 1245">Wstrzymanie się od spożywania pokarmu na okres od kilku godzin do 10 i więcej dni</p> | <p data-bbox="876 1064 1102 1277">Foamea îndelungată stoarce organismul de puteri și este foarte periculoasă, în deosebi pentru adolescenți</p> |
| <p data-bbox="215 1332 425 1361">Dieta rozdzielna</p>  | <p data-bbox="557 1332 836 1664">Akcent na zgodność produktów między sobą, między innymi zaleca się używanie mięsa z zielonymi warzywami (na przykład, z kapustą), a nie z ziemniakami, makaronem czy innymi bogatymi w węglowodany dodatkami</p> | <p data-bbox="876 1378 1097 1622">Nu are contraindicații, însă eficiența acestei diete asupra controlului masei corpului n-a fost confirmată științific</p> |

Mity i fakty o dietach

Mit. Aby schudnąć, należy ograniczyć do minimum spożywanie kalorii.

Fakt. Jeżeli człowiek spożywa mniej niż 1000 kilokalorii na dobę, może „uruchomić się” oszczędny reżim przemiany materii. Przecież organizm nie wie, czy człowiek chce schudnąć, czy trafił na bezludną wyspę. Dlatego zaczyna on odkładać każdą zbędną kalorię na zapas.

Mit. Aby schudnąć, nigdy nie można brać dokładki.

Fakt. Aby nie przytyć, trzeba nauczyć się odróżniać poczucie głodu od apetytu. W tym celu zaleca się z początku wziąć połowę tego, co chce się zjeść. Po powolnym zjedzeniu tej porcji przysłuchaj się do swoich odczuć. Jeżeli nie ma odczucia sytości, to weź jeszcze dokładkę.

Mit. Aby schudnąć, nie można poddawać się żadnym pokusom.

Fakt. Czasem może pojawić się ochota koniecznie zjeść jakikolwiek konkretny produkt (na przykład czekoladkę czy lody). W takich wypadkach lekarze radzą spełnić taką zachciankę. Ale zjeść można tylko niewielką porcję.

Mit. Aby schudnąć, nie można niczego jeść między podstawowymi posiłkami: śniadaniem, obiadem lub kolacją.

Fakt. Odwrotnie, dwie lekkie przekąski dziennie dodatkowo do śniadania, obiadu i kolacji, to najlepszy reżim odżywiania dla tych, kto nie chce odczuwać silnego głodu (który potem zmusza do przejadania się).

Mit. Nie trzeba jeść śniadania, bo cały dzień będziesz głodny.

Fakt. Tak może się przytrafić, jeżeli zjesz śniadanie złożone z jednego lekkiego dania (na przykład z bułeczki i słodkiej herbaty). Lecz jeżeli dodać produkt mieszczący nieco białek i tłuszczu, (na przykład jogurt czy ser) to długo będziesz czuć się syty. Do tego, zjadając śniadanie, podajesz sygnał organizmowi do przyspieszenia przemiany materii.

Mit. Żeby schudnąć, trzeba stać się wegetarianinem.

Fakt. Wegetariańskie menu, jak i zwyczajne, może być wysokokaloryczne, na przykład ze względu na dużą ilość orzechów. A brak w odżywianiu produktów pochodzenia zwierzęcego często prowadzi do niedoboru substancji odżywczych.

Mit. Aby schudnąć, trzeba jeść tylko produkty pozbawione tłuszczu.

Fakt. Produkty bez tłuszczu nie zawsze są niskokaloryczne. Wiele z nich mieści taką samą, a nawet większą ilość kalorii, niż produkty o normalnej zawartości tłuszczu. To dlatego, że dla polepszenia smaku produktów bez tłuszczu, dodaje się do nich dużo cukru, skrobi oraz innych wysokokalorycznych składników. Najbardziej skuteczne diety nie zabraniają, a tylko ograniczają spożywanie tłuszczu, preferując olej roślinny.

Choroby, do których prowadzi niebilansowane odżywianie

Jest tylko 40 substancji odżywczych, których nie wytwarza organizm ludzki. Są to podstawowe kwasy tłuszczowe, 15 witamin, 14 pierwiastków mineralnych i 10 aminokwasów (białek). Z tych substancji odżywczych w organizmie człowieka tworzy się prawie 10 000 różnych związków, koniecznych do podtrzymywania zdrowia. Niedobór jednej z substancji odżywczych prowadzi do braku setek niezbędnych dla organizmu związków. Skutkiem tego jest zaburzenie przemiany materii i człowiek zaczyna chorować.

Ten, kto zachwyca się dietami, pragnąc osiągnąć nierealne modne standardy, naraża się na niebezpieczeństwo zachorowania na anoreksję – chorobę, w której człowiek odmawia przyjmowania pokarmu, uważając siebie za nadto grubym, nawet kiedy masa jego ciała jest o wiele mniejsza od normy (rys. 11, b).

Nie mniej ryzykują ci, kto woli zbyt kaloryczne produkty i prowadzi mało ruchliwy tryb życia. Przybierają oni nadmiernie na wadze i często chorują na otyłość (rys. 11), a czynnik ten jest jedną z przyczyn chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, zapalenia stawów i wielu problemów psychologicznych.

Niezadowolone swoim ciałem rodzi obniżoną samoocenę i wpływa na wszystkie aspekty życia: naukę, pracę, stosunki z otoczeniem. Dlatego ważne jest rozwijać pozytywny stosunek do swego ciała i nie zważając na sylwetkę, nauczyć się bezpiecznie kontrolować jego wagę.



1. Czasem ludzie aż za bardzo koncentrują się na swych wadach i nie zauważają żadnych pozytywnych momentów. Zastanów się nad możliwościami, które daje ci twoje ciało: satysfakcja zyczajnym spacerem, kroplą letniego deszczu na twarzy... Po kolei przedłuż frazę: „Jestem wdzięczny swemu ciału za to, że (szybko biegam, mam dobry wzrok, ładne włosy...)”.

2. Przeczytaj mity i fakty o dietach na str. 52. Wymień jeszcze kilka zaleceń dietetycznych. Przeanalizuj je z punktu widzenia bezpieczeństwa dla zdrowia.



Rys. 11

Suplementy diety

Choroby spowodowane przez niedobór niektórych substancji można wyleczyć, jeżeli w organizmie jeszcze nie zaszły nieodwracalne zmiany. Z początku lekarze wyjaśniają, których substancji odżywczych w organizmie brakuje, a następnie naznaczają specjalną dietę i suplementy diety dla odnowienia bilansu.

Niektóre suplementy diety są niebezpieczne. Są to szczególnie preparaty na odchudzanie i dodatki mieszczące **sterydy (steroidy)**. Często chłopcy używają sterydów, aby poprawić swoją budowę i osiągnąć lepsze wyniki w sporcie. Jednak używanie sterydów ma skutki uboczne: podwyższona agresywność, nieświeży oddech, nadmierna potliwość, wypadanie włosów, zaburzenia potencji. Sterydy także zwiększają ryzyko niepłodności, raka wątroby, chorób sercowo-naczyniowych.



Połączcie się w 2 grupy (chłopcy i dziewczęta). Przeczytajcie i omówcie przytoczone niżej sytuacje.

Chłopcy: Razem z kolegą zapisaliście się do sekcji ciężkiej atletyki. W szatni jeden z chłopców powiedział, że we współczesnym sporcie bez sterydów nie może się obejść żaden atleta. On także myśli, że tylko chłopcy o rozbudowanych mięśniach podobają się dziewczętom. Dlatego zaproponował, aby kupić u niego pigułki. Co na to powiecie?

Dziewczęta: Niedawno zwróciłyście uwagę, że jedna z waszych koleżanek przestała jeść, tłumacząc to koniecznością utrzymywania diety. Dziewczyna wyraźnie schudła, wczoraj u was na oczach zemdlała. Co robicie?

Mieszkańcy rozwiniętych krajów świata nie cierpią z powodu głodu. Jednak często odczuwają oni niedobór niektórych substancji odżywczych ze względu na niezbilansowane odżywianie.

Ludzie, którzy wolą produkty wysokokaloryczne i prowadzą małow ruchliwy tryb życia, często mają nadmierną wagę i chorują na otyłość.

Ci, którzy zachwycają się dietami, pragnąc osiągnąć nierealne standardy świata mody i przemysłu rozrywkowego, ryzykują zachorowaniem na anoreksję.

Niezadowolenie ze swego ciała rodzi obniżoną samoocenę i wpływa na wszystkie aspekty życia: naukę, pracę, stosunki. Dlatego ważne jest rozwinąć pozytywny stosunek do niego i nauczyć się bezpiecznie kontrolować masę ciała i poprawiać formę fizyczną.

Choroby spowodowane przez niedobór substancji odżywczych można wyleczyć, jeżeli w organizmie nie odbyły się nieodwracalne zmiany. Lekarz wtedy może naznaczyć specjalną dietę i jej suplementy.



§ 8. BEZPIECZEŃSTWO ODŻYWIANIA



W tym paragrafie:

- przeanalizujesz, co wpływa na twój wybór produktów spożywczych;
- zapoznasz się z podstawowymi przyczynami zatruc pokarmowych;
- poćwiczysz nadawanie pierwszej pomocy przy zatruciach pokarmowych.

Zdrowie fizyczne, które jest podstawą rozwoju intelektualnego oraz emocyjnego, jest niemożliwe bez pełnowartościowego odżywiania. Ludność większości krajów świata nie cierpi głodu. Jednak ludzie często odczuwają brak substancji odżywczych wskutek niezbilansowanego odżywiania. Mając wielki wybór produktów, nie zawsze wybierają te, które są najpożyteczniejsze.

Niektórzy wybierają to, co jest ładnie zapakowane lub szeroko rozreklamowane. Ktoś inny preferuje smak produktów, nie zwracając uwagi na to, że do wielu z nich producenci dodają specjalne substancje chemiczne wzmacniające smak i aromat.

Niektórzy wolą nie wydawać za wiele na produkty naturalne, które czasem kosztują drożej, niż produkty przetworzone. Jednak należy pamiętać, że za naturalne produkty płaci się jeden raz, a za przetworzone trzeba będzie płacić jeszcze wiele razy lekarzom, stomatologom, producentom leków.



1. Napisz na kartce czynniki, które wpływają na twój wybór produktów (rys. 12).
2. Ułóż kartki w postaci trójkąta. Z wierzchu połóż kartkę z czynnikiem, który twoim zdaniem jest najważniejszy, pod nią kartki z dwoma mniej ważnymi, a pod nimi z trzema najmniej ważnymi czynnikami.
3. Wybierz, który czynnik jest najważniejszy dla większości z was. Jak uważasz, dlaczego?

Smak produktów

Reklama, środki
masowego przekazu

Tradycje rodzinne

Możliwości materialne

Stan zdrowia

Pożytek dla zdrowia

Rys. 12

Zatrucia pokarmowe

Zatrucie może być spowodowane przez produkty:

- z zakończonym terminem ważności;
- pokryte zgnilizną lub pleśnią;
- o nieprzyjemnym zapachu i nietowarowym wyglądzie;
- z uszkodzonym opakowaniem;
- kupione na niekontrolowanym rynku;
- te, które były nieprawidłowo przechowywane lub przetwarzane;
- uprawiane na zanieczyszczonych terytoriach;
- -te, które zawierają alkohol.

Zatrucie pokarmowe – to termin określający to, co odbywa się z człowiekiem, który spożywa produkty niskiej jakości, zepsute lub zarażone. Najczęściej zatrucie pokarmowe spowodowane jest przez bakterie lub toksyny.

Botulizm (zatrucie jadem kiełbasianym) – najniebezpieczniejszy rodzaj zatrucia pokarmowego. Spożycie nawet niewielkiej ilości zakażonego produktu może być śmiertelnie niebezpieczne. Co czwarty wypadek kończy się śmiercią w pierwszym tygodniu choroby. Objawy choroby pojawiają się po 12 – 36 godzinach po spożyciu zakażonego produktu.

Człowiek może zachorować na botulizm, spożywając zepsute konserwy lub produkty, które były nieprawidłowo przechowywane.

Trafiając do organizmu, bakterie wydzielają toksyny, które paraliżują układ nerwowy i oddechowy. Tylko

szybka pomoc medyczna może uratować życie człowieka.

Salmonelloza jest następstwem spożywania surowych produktów, zaraźliwych salmonellą. Najczęściej salmonellę znajduje się w surowych jajach, w mięsie, w mleku, w rybie. Salmonelloza przeważnie mija po kilku dniach, jednak niebezpieczna jest dla dzieci i ludzi w podeszłym wieku, a także dla tych, kto cierpi na choroby przewlekłe.

Gronkowiec (stafilocok) złocisty – choroba spowodowana jest przez produkty przechowywane przy nie dosyć niskich temperaturach. Źródłami gronkowca złocistego najczęściej są: mięso drób, jaja, mleko, ciastka i torty z kremem, sałatki z majonezem. Objawy pojawiają się po 1-6 godzinach po spożyciu zakażonego produktu i słabną po 18 godzinach. Ludzie wracają do zdrowia przeważnie po 1-3 dniach.

Pałeczka okrężnicy – niektóre jej rodzaje żyją w organizmie człowieka bez szody dla niego. Inne są toksyczne i mogą dostać się do organizmu wraz

z wodą lub zakażonymi produktami – najczęściej z na pół surowym mięsem w hamburgerach. Czasami u dzieci do lat 5 i ludzi starszych mogą pojawić się śmiertelne komplikacje.

Jakość produktów w każdym kraju kontrolują specjalne instytucje. W sklepach, na bazarach i na odpowiednio przystosowanych placach targowych wszystkie produkty posiadają certyfikaty jakości. Na dzikich rynkach kontroli nie ma i robienie zakupów na nich jest bardzo ryzykowne.

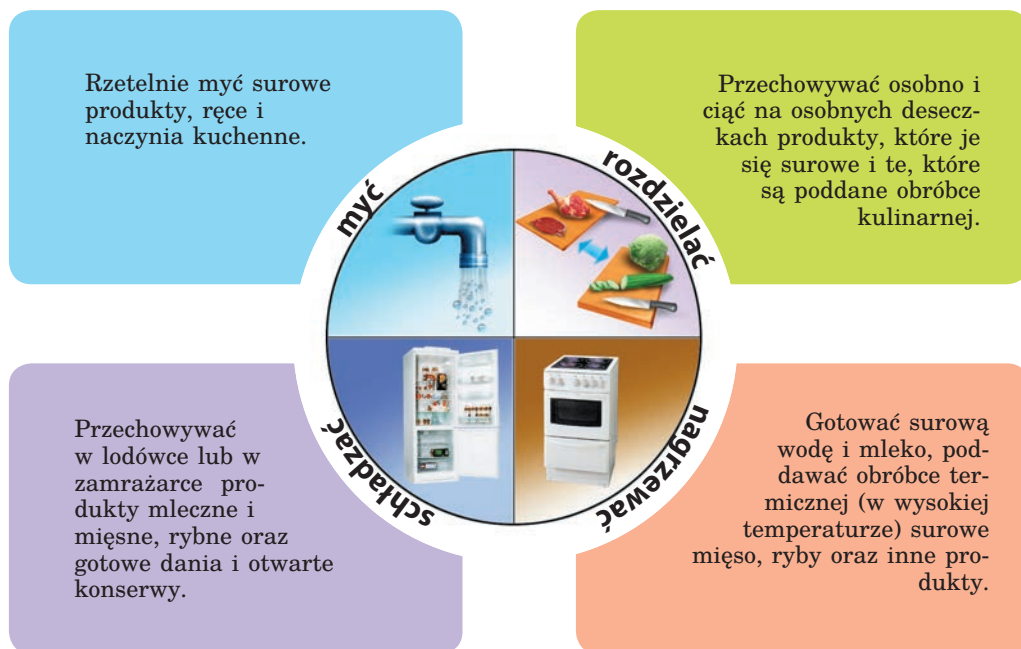


Kiedy produkty mogą spowodować zatrucie pokarmowe? Najczęściej bywa to wtedy, kiedy spożywa się:

- produkty, których termin ważności minął ;
- produkty, które były nieprawidłowo przechowywane czy przetwarzane;
- produkty kupione na niekontrolowanych rynkach;
- produkty w uszkodzonym opakowaniu, ze zgnilizną lub pleśnią;
- jadowite grzyby i jagody;
- konserwy z wypukłymi wieczkami lub mętną zawartością;
- napoje alkoholowe.



Zatrucia pokarmowe – są dosyć rozprzestrzenionym zjawiskiem. Szczególnie często pojawiają się latem ze względu na wysoką temperaturę i obecność much. Do zainfekowania produktu drobnoustrojami może dojść przez kontakt z brudnymi rękami lub naczyniami kuchennymi. Przypomnij sobie czynności, które pomagają uniknąć zanieczyszczenia produktu przez bakterie: myć, dzielić, schładzać, nagrzewać (rys. 13).



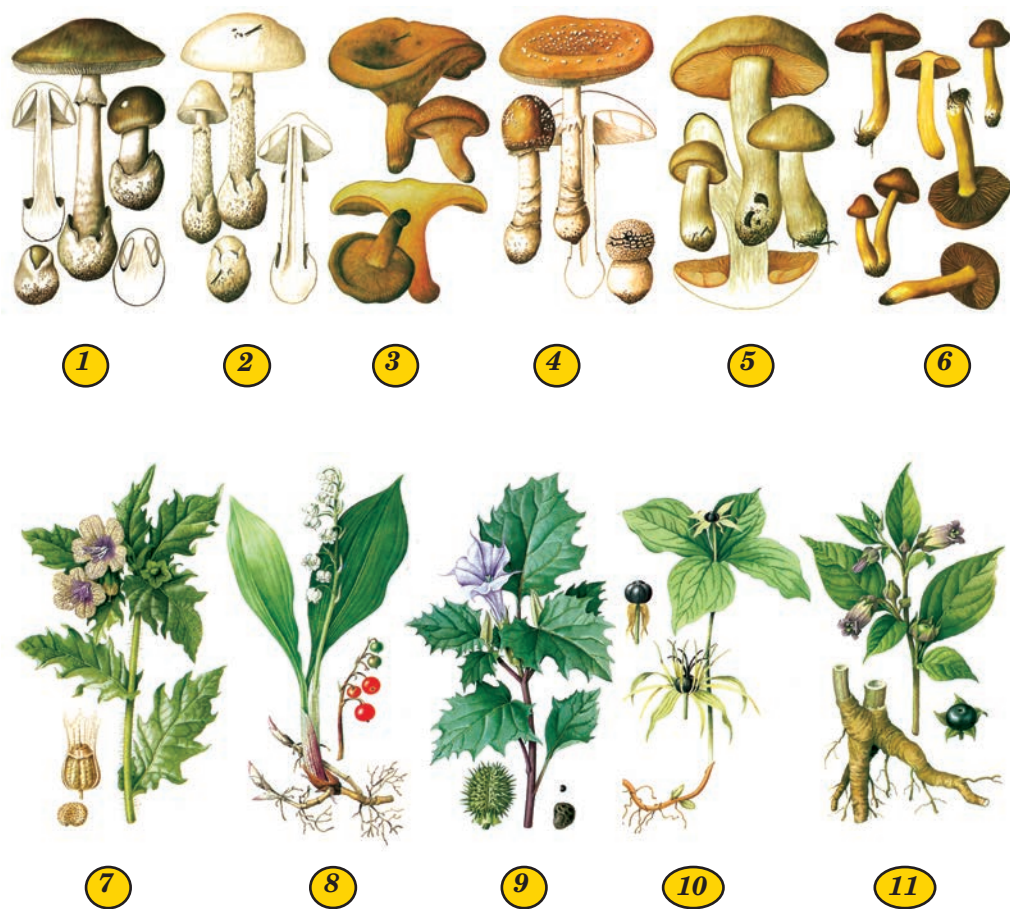
Rys. 13. Reguły obróbki i przechowywania produktów spożywczych

Trujące grzyby i rośliny

Najcięższe zatrucia pokarmowe powodują toksyny zawarte w trujących grzybach i roślinach. Śmiertelnie niebezpieczne mogą być stare lub zepsute grzyby, a także grzyby, które zmieniły swoje właściwości i stały się trujące. Wskutek zanieczyszczenia środowiska naturalnego jest ich coraz więcej w naszych lasach.

Tym, kto chciałby zbierać grzyby, doświadczeni zbieracze radzą nauczyć się rozróżniać nie tylko grzyby jadalne, ale także 20 – 25 gatunków grzybów trujących i niejadalnych, które rosną w waszej okolicy.

Grzyby i rośliny, którymi można się śmiertelnie zatrucić (rys. 14): 1 – muchomor zielonawy (sromotnikowy); 2 – muchomor jadowity; 3 – krowiak podwinięty; 4 – muchomor plamisty; 5 – dzwonek trujący; 6 – zasłonak rudy; 7 – lulek; 8 – konwalia; 9 – bielun dziedzierzawa; 10 – czworolist pospolity; 11 – pokrzyk wilcza jagoda (Belladonna).



Rys. 14. Trujące grzyby i rośliny

Jak postępować przy zatruciu pokarmowym

W razie pojawienia się objawów zatrucia pokarmowego należy wezwać lekarza. Do jego przybycia należy dać poszkodowanemu 5–6 szklanek przegotowanej wody i wywołać wymioty. Obowiązkowo należy uprzedzić wszystkich, kto używał tych samych produktów, szczególnie jeżeli to były grzyby.

Przy słabych objawach zatrucia poszkodowanego można zostawić w domu. Trzeba mu dawać dużo pić, aby zapobiec odwodnieniu organizmu. Zapytaj lekarza, na jakie objawy należy zwrócić uwagę, przecież niektóre z nich pojawiają się dopiero półtgodz.j doby po zatruciu.

Przy silnych objawach albo porażeniu układu nerwowego (niewyraźne widzenie, słabość mięśni, paraliż) liczy się każda minuta. Należy niezwłocznie wezwać pogotowie. Jeżeli chgodz. go trzeba położyć do szpitala, to podejrzany produkt trzeba dać do analizy.

W szpitalu przeważnie dożylnie podaje się roztwór fizjologiczny, aby zapobiec odwodnieniu. Przy objawach botulizmu chory otrzymuje specjalne antytoksyny, dzieciom przepisuje się antybiotyki. Lekarze uważnie śledzą oddech chgodz.go i w razie konieczności podają także tlen lub rozpoczynają akcję reanimacyjną.

Objawy zatrucia:

- ból brzucha;
- nudności i wymioty;
- utrudniony oddech;
- biegunka (czasem z krwią);
- podwyższona temperatura ciała;
- wydzielanie śliny, łzawienie oczu;
- pocenie się;
- słabość;
- zamroczenie;
- utrata przytomności;
- zmiana barwy skóry, szczególnie ust i paznokci;
- pieczenie (zgaga) w jamie ustnej, gardle, żołądka;
- ból głowy;
- skurcze, spazmy;
- dziwny zapach z jamy ustnej;
- niewyraźne widzenie;
- zaburzenia słuchu.

Zapamiętaj!

- przy pierwszych objawach zatrucia pokarmowego trzeba zwrócić się do lekarza albo wezwać pogotowie ratunkowe;
- jeżeli jest podejrzenie, że zatrucie spowodowały grzyby, niezwłocznie należy wezwać pogotowie ratunkowe – cenna jest każda minuta;
- do przybycia lekarzy należy zrobić chgodz.mu płukanie żołądka i dać do picia wodę albo niesłodką herbatę;
- jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, trzeba położyć go na lewym boku (rys. 15). Kiedy człowiek leży na lewym boku, dolna część jego żołądka jest skierowana do góry. To spowalnia trawienie trucizny do jelita cienkiego i pozwala wygrać z czasem. Takie ułożenie ratuje poszkodowanego również od zachłyśnięcia się przy wymiotach.



Rys. 15

Zadanie praktyczne

Pierwsza pomoc medyczna przy zatruciach i zakażeniu jelitowym



Połączcie się w grupy po 5-6 osób i opowiedzcie o znanych wypadkach zatruc pokarmowych. Omówcie:

- Czynniki, które spowodowały zatrucie pokarmowe?
- Jak można było tego uniknąć?
- Czy prawidłowo została nadana pierwsza pomoc medyczna poszkodowanym?

Chorobę spowodowaną przez niedobór substancji odżywczych można wyleczyć, jeżeli w organizmie nie odbyły się nieodwracalne zmiany. O pomoc należy zwrócić się do lekarza, który określi dietę i jej suplementy.



Spożywanie zepsutego, zakażonego lub niskiej jakości produktu spożywczego może spowodować zatrucie pokarmowe. Najczęściej przyczyną zatrucia pokarmowego są bakterie lub toksyny (jady). Do najniebezpieczniejszych zatruc pokarmowych zalicza się botulizm i zatrucie grzybami. Przy pierwszych objawach zatrucia pokarmowego należy zwrócić się do lekarza lub wezwać pogotowie.

ZADANIA PODSUMOWUJĄCE ROZDZIAŁ 2



Obejrzyj żartobliwy film animacyjny „Gdyby zwierzęta odżywiały się fast foodem...” <http://goo.gl/q2IkUF>.

Opowiedz, dlaczego nie można stale spożywać fast foodu.



Połączcie się w 3 grupy.

- Niech każda grupa sporządzi plakat o tym, jak zachęcić waszych kolegów z klasy do prawidłowego odżywiania.
- Zaprezentujcie swoje prace w klasie.



Umieśćcie reguły z plakatów na portalu oświaty prewencyjnej: www.autta.org.ua

ROZDZIAŁ 3

ZDROWIE PSYCHICZNE I DUCHOWEI



§ 9. ROZWÓJ OSOBOWOŚCI



W tym paragrafie:

- dowiesz się o biospołecznej naturze osobowości oraz o podstawowych etapach jej rozwoju;
- porównasz warunki rozwoju twojego pokolenia i pokolenia twoich rodziców lub opiekunów;
- zrozumiesz, jakie są podstawowe zadania rozwoju psychospołecznego nastolatków.

Pojęcie osobowości

Każdy człowiek posiada tylko jemu właściwe połączenie zdolności, cech charakteru, innych cech ludzkich. Czyli każdy z was jest unikalną i niepowtarzalną osobowością. W pewnym stopniu cechy osobowości uwarunkowane są dziedzicznie, częściowo kształtują się pod wpływem otoczenia. Dlatego mówi się, że proces kształtowania osobowości, to proces biospołeczny.



1. Weź jednakowe karteczki papieru, złóż je na połowę i bez nożyczek ukształtuj połówki konturu ludzkiego ciała (rys.16).
2. Rozwiń figurki i napisz na nich swoje imię i pięć cech osobistych (sprytny, romantyczny...).
3. Po kolei pokaż i przeczytaj, co ci wyszło.
4. Zastanów się, dlaczego z jednakowej karteczki, zgodnie z jednakową instrukcją wyszły bardzo różne figurki.



Rys. 16

Kontekst rozwoju

Kontekst rozwoju – to środowisko, w którym rozwija się dziecko: czas, miejsce urodzenia, sytuacja ekonomiczna i polityczna, system oświaty, technologie, kultura.

Jednym z najważniejszych czynników mających wpływ na rozwój osobowości są warunki, w których ona się rozwija – kontekst rozwoju. Właśnie kontekstem rozwoju tłumaczy się to, że dzieci (nie zważając na genetyczne podobieństwo) wyrastają na zupełnie innych ludzi, niż ich rodzice.

Pokolenie – grupa ludzi, którzy urodzili się w pewnym okresie czasu (na przykład, pokolenie lat 1990. urodziło się w okresie od 1.01.1990 do 31.12.1999). Przeważnie pokolenie w granicach jednego państwa ma podobny kontekst rozwoju.



Połączcie się w 3 grupy i porównajcie kontekst rozwoju waszego pokolenia i pokolenia waszych rodziców lub opiekunów:

grupa 1: warunki ekonomiczne;

grupa 2: sytuacja polityczna;

grupa 3: wykształcenie, technologie, środowisko kulturalne.

Etapowość (fazowość) procesów rozwoju

Rozwój człowieka w ciągu życia jest postępowym i dosyć prognozowanym procesem. Z początku dziecko uczy się trzymać główkę, później siedzieć, stać, chodzić. To samo odbywa się z jego rozwojem psychologicznym i społecznym. Z początku uczy się ono poznawać tych, kto opiekuje się nim, uśmiecha się wymawia dźwięki, sylaby, słowa, krótkie zdania i tak dalej.

A więc, mimo tego, że każdy ma własny kod genetyczny i przebywa pod wpływem unikalnego połączenia czynników zewnętrznych, można zauważyć i to, co jest wspólne dla większości ludzi tego samego wieku (nawet jeżeli oni żyli 100 czy 200 lat temu).



Eryk Erikson

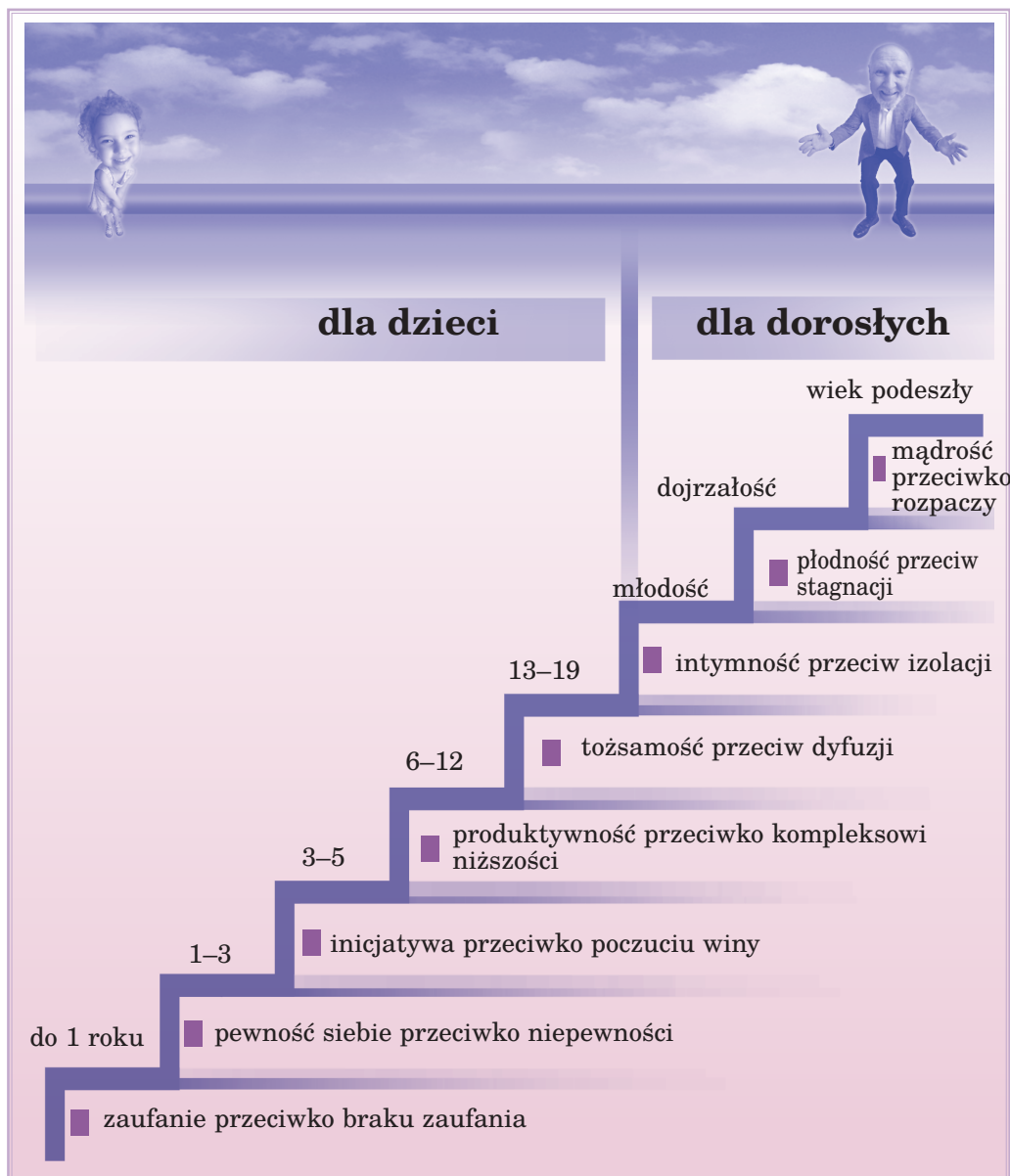
Wszystkie teorie rozwoju osobistości uznają, że rozwój fizyczny, społeczny, psychiczny i moralny odbywa się w pewnej kolejności (pewnymi etapami). Chociaż teorie psychologiczne operują pojęciem „człowiek średniostatystyczny”, (który tak naprawdę nie istnieje), pomagają one lepiej zrozumieć możliwości ludzi oraz osobliwości wiekowe ich postępowania.

Jedną z najciekawszych teorii rozwoju jest nauka o etapach (fazach) rozwoju psychospołecznego Eryka Eriksona (1902 – 1994). Zgodnie z jego teorią psychospołeczny rozwój człowieka obejmuje 8 faz. Z nich 5 – w dzieciństwie, 3 fazy – w wieku dojrzałym.

Etapy (fazy) – są to najważniejsze zadania, które człowiek powinien rozwiązać w pewnym okresie swojego życia (rys. 17).

E. Erikson określił te zadania dla każdej fazy rozwoju i wskazał, do czego prowadzi sukces lub niepowodzenie w rozwiązywaniu tych zadań.

Skutecznie rozwiązując aktualne zadania rozwoju, wzbogacamy swą osobowość i przechodzimy na następny poziom. Jeżeli zadania na którymś poziomie nie zostały rozwiązane, to ujemnie wpływa to na całe dalsze życie. Przeważnie realny wynik znajduje się pośrodku między tymi dwiema skrajnościami.



Rys. 17. Fazy rozwoju psychospołecznego (E. Erikson 1980)

1. Zaufanie przeciwko braku zaufania (do 1 roku)

Zaufanie do świata otaczającego kształtuje się w wieku do 1 roku i najbardziej zależy od ludzi, którzy opiekują się maleństwem. Jeżeli świat wydaje się dziecku nieprzewidywalny i niebezpieczny, to nie może ono podolać kryzysu, wyrasta nerwowe i nieufne.

2. Pewność siebie przeciwko niepewności (1 – 3 lata)

Na początku dzieci tylko nieświadomie reagują na bodźce zewnętrzne. Lecz już w drugim roku życia dziecko stopniowo zaczyna działać z własnej inicjatywy. Tak kształtuje się jego poczucie niezależności. Jeżeli dziecko ograniczać i nadmiernie opiekować się nim na tym etapie, wyrasta ono niepewne siebie.

3. Inicjatywa przeciwko poczuciu winy (3 – 5 lat)

Ta faza jest czasem rozwoju kreatywności, aktywnego badania siebie i środowiska otaczającego. W tym wieku bardzo ważne jest, by zapewnić dziecku rozmaite zabawki, materiały do rysowania, lepienia. Bardzo pożyteczne są zajęcia z muzyką, tańcami, gimnastyką. Nieudany przebieg tego etapu rodzi kompleks winy.

4. Produktywność przeciwko kompleksowi niższości (6 – 12 lat)

Ta faza obejmuje pierwsze lata nauki. Jego zadaniem jest poznanie swoich silnych i słabych cech, kształtowanie umiejętności uczenia się i osiągania sukcesów. Jeżeli na tym etapie nie stymuluje się aktywności dziecka, to może ukształtować się obniżona samoocena i kompleks niższości.

5. Tożsamość przeciwko dyfuzji (13 – 19 lat)

Jest to czas kształtowania samotożsamości, rozwoju samoświadomości, uświadomienie tego, kim chcesz być. Nastolatek „przymierza” na sobie różne role społeczne, zawody, kształtuje własną skalę wartości, wzory moralne. Praktycznie nieograniczone alternatywy komplikują problem wyboru. Często nastolatek nie może „skleić” siebie do kupy, mieć poczucie jednolitej osobowości.

6. Intymność przeciwko izolacji (młodość)

Zadaniem tego etapu życia jest stworzenie rodziny, urodzenie i wychowanie dzieci.

7. Płodność przeciwko stagnacji (wiek dojrzały)

Na tym stadium dominuje pragnienie człowieka do samorealizowania siebie, do wydajnej pracy dla dobra rodziny, społeczeństwa. Powstaje konflikt wewnętrzny między egocentryzmem (jak u nastolatków) i możliwością samgodz. alizacji dla dobra innych.

8. Mądrość przeciwko rozpacz (wiek podeszły)

Rozwiązanie poprzednich zadań daje człowiekowi poczucie własnej wartości, pełni i sensu życia. Nierozwiązane problemy rozwoju mogą doprowadzić do niezadowolenia ze swego życia, rozpacz przed zbliżającą się śmiercią.

A więc nastolatki znajdują się w fazie określenia swej tożsamości. Na tym etapie twego życia najważniejsze jest zrozumienie, kim jesteś i po co przyszedłeś na ten świat.



Zastanów się nad takimi pytaniami:

- Jakie wykształcenie chcesz zdobyć – średnie lub wyższe?
- Jakich przyjaciół chcesz mieć?
- Do jakiego towarzystwa należeć?
- Co jest dla ciebie najważniejsze?
- O co gotów jesteś walczyć?
- Co pragniesz osiągnąć w życiu?

Możesz pomyśleć, że nie masz szczególnego wyboru, na przykład dlatego, że twoi rodzice lub opiekunowie nie są zamożni lub z dowolnej innej przyczyny. Lecz uwierz, problem nie tkwi w tym, że nie masz wyboru, a w tym, że jest on zbyt szeroki.

Niezależnie od tego, czy mieszkasz w mieście czy na wsi, w rodzinie biednej czy zamożnej, jesteś chłopcem czy dziewczyną – twoje możliwości są praktycznie nieograniczone. Pytanie polega na tym, czy chcesz z nich skorzystać. Jak powiedział założyciel koncernu samochodowego Henry Ford: „Jeżeli myślicie, że potraficie, to macie rację. Jeżeli myślicie, że nie potraficie, tak samo macie rację”.



Przeczytaj przytoczony niżej fakt z biologii. Zastanów się:

- Jakie znasz przykłady ludzi, którzy osiągnęli sukces, nie zważając na okoliczności życiowe (na przykład, chłop pańszczyźniany Taras Szewczenko stał się poetą o światowej sławie)?
- -ak rozumiesz powiedzenie: „Trudności zahartowują”?

Badając warunki życia ameb, uczeni umieścili je w różnych dwóch naczyniach. W pierwszym naczyniu była stała temperatura, wilgotność oraz inne warunki były podtrzymywane na optymalnym poziomie. W drugim naczyniu je cały czas zmieniano.

W wyniku doświadczenia okazało się, że ameby z pierwszego naczynia ginęły szybciej niż w drugim. Uczeni wyciągnęli wniosek, że kiedy organizm zmuszany jest dokładać wysiłku, aby przystosować się do złożonych warunków środowiska naturalnego, sprzyja to jego wzrostowi i rozwojowi.





Do następnej lekcji według wzoru zapisz na osobnej kartce 10 najważniejszych dla ciebie wartości życiowych.

Moje najważniejsze wartości życiowe

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Osobowość jest to unikalne połączenie zdolności, cech charakteru oraz innych ludzkich cech. Rozwój osobowości jest biospołeczny.



Istotną rolę w rozwoju osobowości odgrywa kontekst rozwoju – miejsce, czas urodzenia i środowisko życia.

Rozwój człowieka w ciągu życia jest stopniowy i dostаточно prognozowany. Odbywa się on w pewnej kolejności (fazami).

W rozwoju psychospołecznym nastolatki przebywają na etapie określenia swojej tożsamości.

§ 10. KSZTAŁTOWANIE SYSTEMU WARTOŚCI



W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie swoje najważniejsze wartości;
- przeanalizujesz składniki swojego rozwoju duchowego;
- potrenujesz umiejętności określania i osiągnięcia celu.

Dojrzewanie – ważny etap rozwoju duchowego człowieka: kształtowanie systemu wartości osobistych, rozwoju moralności, uświadomienie priorytetu potrzeb duchowych, określenie celów życiowych.

Wartości – to, co jest ważne dla człowieka, dzięki czemu ocenia i weryfikuje wszystko w swoim życiu, określa własne priorytety.

Istnieje kilkadziesiąt wartości wspólnych dla wszystkich ludzi, niezależnie od tego, w co wierzą i gdzie mieszkają. To jest – miłość, przyjaźń, optymizm, tolerancja, czułość, zaufanie, poczucie własnej wartości i in. Nazywane są one wartościami wyższymi lub ogólnoludzkimi.



1. Połączcie się w pary i omówcie, jak zmieniły się w ciągu roku wasze wartości. Jakie wartości są teraz dla was najważniejsze?
2. Przypomnij sobie, jakie przewagi ma człowiek, jeśli uznaje wartości ogólnoludzkie.

Moralność – osobiste rozumienie tego, co jest dobre lub złe, do zaakceptowania lub niemożliwe do zaakceptowania.

Wyróżnia się trzy poziomy rozwoju moralnego:

- Jako dziecko człowiek odróżnia dobro od zła poprzez reakcję dorosłych. Jeśli coś jest akceptowane przez autorytety moralne – jest dobre, jeśli nie – złe. Autorytety moralne – to ludzie, którzy mają władzę karania, których trzeba się słuchać (rodziców, wychowawców, nauczycieli).
- Później człowiek zaczyna orientować się na zasady moralne, które istnieją w społeczeństwie. Dobre jest to, co jest akceptowane przez środowisko społeczne i nie jest sprzeczne z ustawodawstwem.
- Ci, którzy osiągają trzeci poziom rozwoju moralnego wybierają uniwersalne zasady etyczne. Jako wysoce moralne uważane są uczynki odpowiadające wartościom ogólnoludzkim (nawet jeśli są one sprzeczne z prawem obowiązującym w kraju zamieszkania).

Niestety, nie wszyscy dorośli osiągają trzeci poziom rozwoju moralnego i nie wszyscy są zorientowani na wartości ogólnoludzkie. Niestety, ponieważ postawione jako podstawowe wyższe wartości życia przyczyniają się do poprawy zdrowia, mniej stresującego życia, większej pewności siebie, bardziej stabilnego życia małżeńskiego, większej od średniej wpływowości, poczucia powagi do siebie i sensu życia.

Rozwój duchowy jest bezpośrednio powiązany z zaspokojeniem wyższych potrzeb ludzkich. **Potrzeby** – to, czego potrzebuje człowiek do normalnego życia i rozwoju. Wpływają one na nasze pragnienia, decyzje i zachowania.



1. Już znasz teorię potrzeb Abrahama Maslowa. Przypomnij sobie, jakie istnieją potrzeby fizjologiczne, społeczne i duchowe.
2. Które z nich są potrzebami deficytu, a które – potrzebami rozwoju? Co to oznacza?

POTRZEBY ROZWOJU

POTRZEBY DEFICYTU



Rys. 18. Piramida potrzeb (według A. Maslowa)



A. Maslow

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy ze znaczenia rozwoju duchowego dla wszystkich dziedzin życia. Skupiają się tylko na potrzebach fizjologicznych oraz społecznych i nie dbają o swoje potrzeby duchowe (poznawcze, estetyczne, potrzebę samgodz.alizacji).

A. Maslow uważał, że większość ludzi, podobnie jak biblijny bohater Hiob, odstępuje od możliwości swego rozwoju i samgodz.alizacji. Wynikiem takiego stanu jest to, że nie jesteśmy tak ludzcy i szczęśliwi, jakimi moglibyśmy być, ponieważ poziom naszego dobrobytu jest bezpośrednio powiązany z zaspokajaniem potrzeb wyższego rzędu.

Jak osiągnąć cel w życiu

Niektórzy nie zastanawiają się nad swoją przyszłością i płyną z prądem. Tacy ludzie przypominają postaci z dowcipów Ostapa Wyszni – czuhraińców, którzy nie czynią żadnych starań, żeby mieć wpływ na sytuację oraz lubią mówić: „Jakoś będzie”. Dopiero później ci czuhraińcy drapią się w głowę mówiąc: „Wiedziałem, że tak będzie”.

O wiele lepiej, jeśli w twoim życiu nie będziesz przestrzegał zasady „jakoś będzie”, a będziesz korzystał ze słynnej formuły sukcesu olimpijskiego:

Powodzenie = Wizja + Zapał + Działanie

Każdy element tej formuły jest ważny. Jeśli masz wizję i zapał, ale nie ma działania, to jesteś marzycielem. Jeśli masz wizję i działasz, ale nie masz zapału, to jesteś przeciętnością. Jeśli masz zapał i działasz, ale nie masz wizji, to osiągniesz to, czego pragniesz, ale rozumiesz, że twój cel jest nieprawidłowy.

1. Wizja: przedstaw cel końcowy

Musisz zaczynać od kształtowania wizji – celu ostatecznego. Sportowcy trenując zawsze patrzą do przodu, przewijając w swojej wyobraźni żądany wynik i drogę do zwycięstwa. Podobnie ty. Spróbuj wyobrazić swoją idealną przyszłość, na przykład jako postać z filmu. Zastanów się:



1. Kim jesteś w tym filmie – głównym bohaterem czy aktorem drugoplanowym?
2. Minęło 20 lat. Jesteś otoczony przez najważniejsze w twoim życiu osoby. Kim one są? Co ty robisz?
3. Ryzykowałeś swoim życiem dla innych. Kim oni są: twoimi krewnymi, bliskimi przyjaciółmi, nieznanymi ci ludźmi?
4. Napisano o tobie artykuł w gazecie i napisano wywiad z tymi, kto cię zna. Co ludzie powiedzieli o tobie?
5. Pod koniec filmu często brzmi muzyka, która podkreśla jego główną ideę. Jaka muzyka czy piosenka brzmi w twoim filmie?

2. Zapał: popieraj motywację

Określiwszy dla siebie cel, nigdy nie trać wiary w swoje siły do jego osiągnięcia. Jak powiedział najbardziej znany wynalazca wszech czasów Thomas Edison: „Wielu przegranych w życiu – to ludzie, którzy nie mogli rzeczywiście uświadomić sobie, na ile blisko doszli do sukcesu przed tym, jak rzucić wszystko”. On sam przeprowadził dziesięć tysięcy nieudanych eksperymentów z akumulatorem, ale kiedy jego przyjaciele próbowali coś mu na ten temat powiedzieć, Edison zdziwił się: „Nie poniosłem porażki. Po prostu odkryłem aż dziesięć tysięcy błędnych rozwiązań!”

3. Działanie: krok po kroku dąż do celu

Przeanalizuj, co trzeba zrobić do urzeczywistnienia twego celu i jakie cele możesz osiągnąć na tym etapie życia. Przykładowo, jeśli marzysz zostać dyplomatą, trzeba już teraz zacząć więcej uczyć się języków obcych. Napisz plan osiągnięcia swego celu i wykonuj go, codziennie oceniając wyniki.





Pomoże ci w tym projekt samodoskonalenia. Ci, którzy go wykonywali, mówią, że to zachwyca – stawiać przed sobą konkretny cel i stopniowo go osiągać. Zapoczątkuj projekt samodoskonalenia, korzystając z podanych niżej zaleceń.

Jak wybrać cel:

- Wybierz to, co chcesz osiągnąć w najbliższej przyszłości.
- Wybierz to, do czego masz odpowiednie zasoby. Nie warto dążyć do tego, co zbyt drogo kosztuje lub potrzebuje dużo czasu.
- Wybierz to, co można osiągnąć małymi krokami – od jednego zwycięstwa do następnego.
- Wybierz to, czego postęp można zmierzyć – ocenami, kilogramami, centymetrami, stronami.
- Wybierz to, co rzeczywiście chcesz, co przyniesie ci satysfakcję i przybliży osiągnięcie twego głównego celu.

Na drodze do celu:

- Nastaw się na sukces. Uwierz, że dasz radę.
- Zastanów się od kogo możesz otrzymać pomoc (rodzice, lekarz). Zwróć się do nich.
- Codziennie oceniaj swoje wyniki.
- Nie bój się błędów i niepowodzeń. Jeśli nie możesz czegoś zrobić, zmień swoje plany lub spróbuj ponownie.
- Ciesz się z każdego sukcesu. Odbieraj to jako należne wynagrodzenie za swoją pracę, wytrwałość i siłę woli. Jeśli tylko zaczniesz myśleć o sobie źle, natychmiast przypomnij sobie, co ci się udało, za co cię chwalono.

Wartości – to, co jest ważne dla człowieka, przy pomocy czego sprawdza i ocenia cokolwiek w swoim życiu, określa własne priorytety.

Dojrzewanie – ważny etap duchowego rozwoju człowieka: tworzenie moralności, kształtowanie osobistego systemu wartości, uświadomienie priorytetu potrzeb duchowych, określanie celów życiowych.

W osiągnięciu celu korzystaj ze znanej formuły sukcesu olimpijskiego: wyobraź sobie cel końcowy, utrzymuj motywację, krok po kroku idź do swojego celu.



§ 11. PIĘKNO I ZDROWIE



W tym paragrafie:

- pomyślisz o cechach piękna zewnętrznego i wewnętrznego;
- prześledzisz, jak zmieniały się ideały piękna;
- dowiesz się o możliwych zagrożeniach związanych z chirurgią plastyczną, piercingiem i tatuażami;
- omówisz, jakie cechy osobiste i cechy charakteru czynią ludzi atrakcyjnymi.

Samoidentyfikacja przewiduje poszukiwanie własnego imidżu. W tej kwestii nastolatki są estetami. Przyciąga ich wszystko, co jest piękne, stylowe. Godzinami przypatrują się sobie w lustrze, wpadają w rozpacz przez najmniej przyzwoite, dziesięciokrotnie mierzą swoje ubrania.



1. Połączcie się w dwie grupy (chłopcy i dziewczęta) oraz wymieńcie cechy piękna zewnętrznego i wewnętrznego płci przeciwnej.
2. Zastanówcie się, czy wszyscy ludzie mają takie samo wyobrażenie piękna.

Ideały piękna i zdrowia

Ideały piękna zmieniały się w procesie historycznym (rys. 19 na str. 74). Wenus z Willendorfu – najstarsza rzeźba, która ucieleśnia prehistoryczny ideał piękna kobiecego: duże piersi, uda, zaokrąglony brzuch.

W epoce klasycznej Grecji (V–IV w. p.n.e.) uroda była przedmiotem kultury. Posągi boga Apollo umieszczano w wielu domach, ponieważ właściciele wierzyli, że to pomoże ich potomkom przejąć jego boskie piękno. Filozof Platon uważał, że każdy człowiek powinien mieć trzy życzenia: być zdrowym, pięknym i stać się bogatym w sposób uczciwy.

Etalonem piękna kobiecego w różnych czasach były: Afrodyta Praksytelesa (330 r. p.n.e.) Wenus z Milo (lata 130–100 p.n.e.), Narodziny Wenus Sandra Botticellego (lata 1482–1486), obrazy przedstawiające kobiety autorstwa El Greco, Michała Anioła, Rubensa.

Ideały piękna zależały od warunków historycznych i pomagały ludziom dostosować się do nich. Na przykład w tak zwanych „wiekach głodu” ceniono okrągłe kształty, które świadczyły o zdolności człowieka do zdobywania jedzenia i zabezpieczenia swoich potrzeb oraz potrzeb swoich potomków we wszystko, co jest niezbędne do przetrwania.

W naszych czasach, kiedy problem głodu w większości krajów nie istnieje, szczupła, wysportowana sylwetka świadczy o zdolności utrzymania dobrej formy fizycznej. Ponieważ wiesz, że otyłość jest związana z ryzykiem wielu chorób, przed którymi ludzie chcieliby się uchronić sami oraz obronić swoje dzieci.



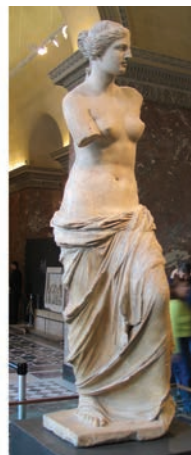
Wenus z Willendorfu (XX w. p.n.e.)



Praksyteles. Afrodyta z Knidos (330 r. p.n.e.)



Leochares. Apollo Belwederski (lata 330–320 p.n.e.)



Wenus z Milo (lata 130–100 p.n.e.)



Michał Anioł. David (lata 1501–1504)



Leonardo da Vinci. Mona Lisa (1503 r.)



El Greco. Pokutująca Maria Magdalena (1589 r.)



Rubens. Toaleta Wenus (lata 1612–1615)



Sandro Botticelli. Narodziny Wenus (lata 1482–1486)



Aktorka Marilyn Monroe (lata 1926–1962)



Aktorka Angelina Jolie (ur. 1975 r.)

Rys. 19. Ideały piękna różnych czasów i narodów





1. Metodą burzy mózgów wymień, co ludzie robią, żeby być pięknymi (śledzą trendy w modzie, farbują włosy, robią makijaż, tatuaże, piercing, stosują diety, uprawiają sport, decydują się na zabiegi chirurgii plastycznej...).
2. Co z tej listy, twoim zdaniem, może być niebezpieczne dla zdrowia?

Uroda i moda

Nowoczesne ideały piękna kształtują się pod wpływem mody i środków masowego przekazu, mianowicie kinematografii. Może będziesz zaskoczony, ale piękno i moda to różne rzeczy. Uroda – pojęcie estetyczne, a moda – komercyjne. Przykładowo, teraz są modne spodnie z obniżoną talią. Jednak, jak tylko większość kupi taki krój, popyt na ten towar zmniejszy się i projektanci mody, których zyski zależą od sprzedaży, uznają go za przestarzały i będą oferować nowy krój spodni, na przykład z zawyżoną talią.

Każdego roku przemysł mody nabiera rozpędu. Telewizja, reklama, show-biznes promują obrazy idealnych mężczyzn i kobiet oraz tysiące produktów i usług, które niby pomagają wszystkim przybliżyć się do nich.

Ale czy warto na ślepo pędzić za modą? Po pierwsze, w taki sposób zawsze ryzykujesz „spóźnić się o pięć minut”. Po drugie, jaki jest sens ubierać zbyt modne rzeczy, jeśli nie pasują do ciebie? Po trzecie, pędzenie za modą jest kosztowne. To nie tylko wydatki dla twojej rodziny, które można byłoby wydać z większym pożytkiem. To również zasoby naturalne, które zostały przeznaczone na produkcję nowych towarów i utylizację tego, co już wyszło z mody.

Zresztą modele, gwiazdy kina i show-biznesu zawdzięczają swoją zgodność z ideałami mody całej rzeszy stylistów, wizażystów, projektantów, dietetyków, masażyści, fryzjerów, charakteryzatorów, specjalistów od oświetlenia, fotografów, a nawet malarzy, którzy poprawiają gotowe zdjęcia na komputerze. Tak więc uśmiechają się do nas z ekranów telewizorów, plakatów i okładek modnych magazynów nierealnie piękni ludzie. Czasami nawet wydaje się, że są oni nieco nienaturalni. Jest w tym ziarno prawdy, ponieważ jest wśród nich wielu klientów chirurgów plastycznych: jeden zmienił kształt nosa, inny zrobił lifting twarzy, trzeci zwiększył lub zmniejszył kształty ciała i tak dalej.

Z historii chirurgii plastycznej

Wszystko zaczęło się w Indiach. W dawnych czasach (600–700 lat p.n.e.) odcinano tam jeńcom nosy. Zaradni lekarze nauczyli się je odtwarzać. W tym celu ze środkowej części czoła wycinali kawałek skóry, rozkładali go na 180° i przyszywali tam, gdzie wcześniej był nos. Nozdrza wycinano z drewna.

Ze względu na to, że wojny między plemionami Indii nie ustawały, pacjentów na te operacje nie brakowało. Kiedy brytyjscy kolonizatorzy podbili Indie, byli pod wrażeniem osiągnięć Hindusów w tej dziedzinie medycyny.

Powtórzyć taką operację Europejczycy odważyli się dopiero w 1814 r. Kiedy chirurg Joseph Karpue z Londynu zdjął po trzech dniach opatrunek z twarzy pacjenta, ten wykrzyknął: „O Boże, przecież to jest nos!”. Nowy nos miał całkiem naturalne kształty, a rana na czole pacjenta zagoiła się w ciągu trzech miesięcy.



W 1898 roku chirurg Jacques Joseph przeprowadził w Berlinie pierwszą operację z poprawienia kształtu nosa. Zmniejszył on nos młodemu mężczyźnie, który z powodu swojej wady wstydził się wychodzić z domu.

Podczas I wojny światowej zostały stworzone wyspecjalizowane ośrodki, w których lekarze leczyli rany postrzałowe twarzy. W okresie między dwoma wojnami światowymi w takich ośrodkach opracowano techniki większości współczesnych zabiegów chirurgii plastycznej. Lekarze nauczyli się leczyć skomplikowane złamania, oparzenia, odmrożenia, uszkodzenia nerwów. Później rozwój technologii umożliwił stworzenie rewolucyjnych metod kgodz.kcji wrodzonych wad i skomplikowanych urazów.

Niebezpieczeństwa chirurgii plastycznej

Tak więc głównym zadaniem chirurgii plastycznej jest kgodz.кта wrodzonych wad oraz pomoc ofiarom ze skomplikowanymi urazami. Jednak pod koniec XX w. z usług chirurgii plastycznej zaczęto korzystać w celach odmłodzenia i udoskonalenia wyglądu zewnętrznego. Pojawiła się moda na operacje plastyczne. Mimo wszystko każda operacja powiązana jest z ryzykiem, zwłaszcza jeśli odbywa się ze znieczuleniem ogólnym. W trakcie i po operacji możliwe są powikłania.

Tak więc, według oficjalnych statystyk 9 z 10 operacji z powiększenia piersi zakończyło się pęknięciem implantów silikonowych w ciągu 10 lat. Na początku lat 90. XX w. tysiące kobiet poinformowało o takich pęknięciach, zakażeniach i zapaleniach tkanki łącznej. Spowodowało to bankructwo największego w USA producenta implantów.

Mimo, iż jakość implantów później się poprawiła, maksymalny termin do następnej operacji, na który może liczyć kobieta, dotychczas nie przekracza 10–12 lat. I żadna klinika nie gwarantuje, że implantów nie trzeba będzie usuwać wcześniej. W każdym momencie mogą powstać powikłania. Przykładowo piersi zaczną obwisać nie po 10, a już po 3 latach. Warto również uwzględnić to, że każda taka operacja obecnie kosztuje 3 tysiące dolarów.

Nie mniej problemów stwarzają operacje twarzy. Za bardzo naciągnięta skóra, zapadłe nosy, zbyt pełne usta – oto tylko niektóre możliwe konsekwencje dla tych, którzy odważą się walczyć z naturą. Słynna aktorka prowadząca program w telewizji, która ucierpiała z powodu niejakościowego „zastrzyku piękności” nakręciła film o innych ofiarach chirurgii estetycznej. Oto, co ona mówi: „Nie możecie sobie wyobrazić, co mogą zrobić z człowieka niskiej jakości preparaty! Kontaktuję się z wieloma kobietami, których twarze są zniekształcone, pokryte przerażającymi pagórkami. Podobne są one do potworów, których nie ma nawet w kunkstkamerze. Jedna moja bohaterka od trzech lat boi się wychodzić z domu przez swój okropny wygląd”.



Zobacz następstwa nieudanych operacji plastycznych, które zostały zrobione znanym ludziom, pod adresem:

<http://doseng.org./stars/9467-neutakchye-plasticheskie-operacii-html>

Piercing i tatuaże

Na szczęście bez zgody rodziców nastolatkowie nie mogą robić operacji plastycznych. Ale często wybierają inne dostępne metody „ulepszenia” swego ciała: piercing i tatuaże (rys. 20).

Piercing – przekłuwanie różnych części twarzy i ciała. Należy pamiętać, że w miejscu nakłucia może być stan zapalny, a jeśli zechcesz zdjąć z siebie „żelazo”, to w miejscach nakłuć często pojawiają się blizny kłute. U wielu osób są one bardzo widoczne i praktycznie nie da się ich wyleczyć.

Tatuaże – wprowadzenie do warstwy dermalnej skóry atramentu. Dlaczego zatem organizm, który ma zdolność do wypierania wszystkiego obcego, nie wyprowadza na zewnątrz atramentu? Ponieważ zawiera zbyt duże cząsteczki, z którymi komórki układu immunologicznego nie mogą sobie poradzić.

Każdy nastolatek z piercingiem lub tatuażem mówi, że zrobił go u specjalisty sterylnym instrumentem. Jednak do dziś rejestrowane są przypadki zakażenia podczas tej procedury. Zapalenia wątroby typu C i ryzyka zakażenia wirusem HIV nie da się całkowicie uniknąć.

Ważne jest, żeby pamiętać, że tatuaż pozostanie z tobą do końca życia. A już za kilka lat możesz zmienić swoje wobrażenie piękna. Rysunek na ciele może nie spodobać się twojej dziewczynie lub chłopakowi, nie wspominając już o rodzicach. Pozbyć się tatuażu jest znacznie trudniej, niż zrobić go. Procedura ta jest bardzo kosztowna, jest to w istocie rzeczy, operacja i robią ją w klinice.



Rys. 20

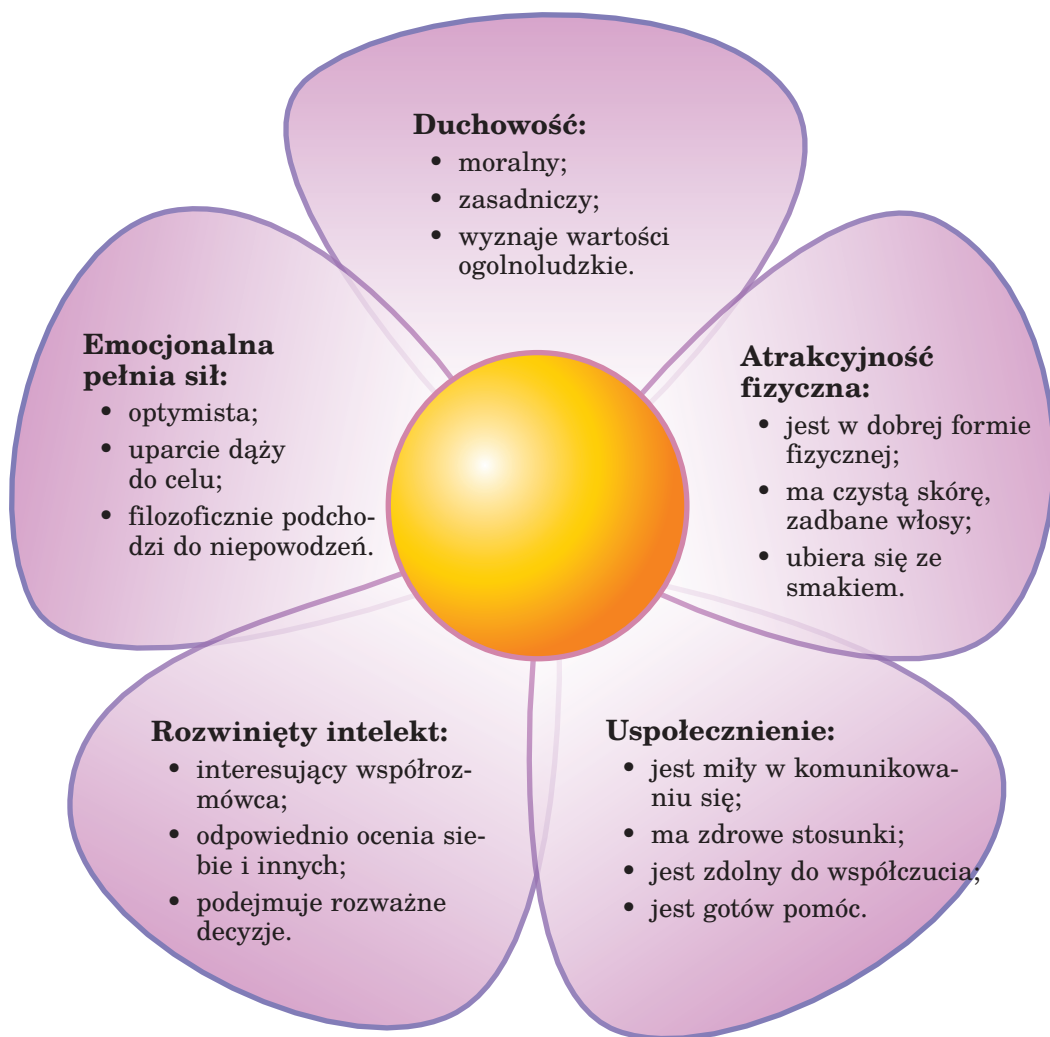


1. Wymień przyczyny, dla których ludzie robią piercing lub tatuaże (uważają, że to jest modne, jest to sposób samowyróżnienia, niektórzy robią to, żeby nie odróżniać się od przyjaciół, inni – żeby wydzielić się...).
2. Zastanów się, jak inaczej można osiągnąć ten sam cel.

Jak zostać pięknym

Pewność swej atrakcyjności jest bardzo ważna, zwłaszcza dla młodzieży. Ale twoja atrakcyjność określana jest nie tylko przez cechy twarzy i proporcje ciała. Rozejrzyj się dookoła i z pewnością zobaczysz kogoś, kto niby na zewnątrz jest piękny, ale nie wywołuje sympatii, z kim nawet nie chce się lub nie ma o czym rozmawiać. I odwrotnie przypomnij sobie wielu znanych muzyków, aktorów, polityków, którzy z wyglądu, w żadnym razie, nie są modelami. I to nie przeszkodziło im zostać popularnymi, czuć się atrakcyjnymi i podobać się wielu ludziom.

Piękno – to harmonia ducha, atrakcyjności fizycznej, uspołecznienia, rozwiniętej inteligencji i emocjonalnej pełni sił (rys. 21).



Rys. 21. Cechy ludzkiego piękna



1. Przyjrzyj się rys. 21, powróć do wyników zadania początkowego i podsumuj, jakie zalety osobiste i cechy charakteru czynią ludzi atrakcyjnymi.
2. Połączcie się w pary i po kolei powiedzcie, co najbardziej podoba się twemu partnerowi. Zacznij od słów: „Janie (Katarzyno), podoba mi się w tobie, że...”

Ideale piękna zewnętrznego zmieniały się w zależności od uwarunkowań historycznych. W tak zwanych „wiekach głodu” ceniono okrągłe kształty. W naszych czasach za piękną uważa się zgrabną, smukłą sylwetkę.

Przemysł mody wykorzystuje dążenie człowieka do piękna. Bezmyślna gonitwa za modą doprowadza do pogorszenia sytuacji finansowej rodzin i wyczerpania zasobów planety.

Głównym zadaniem chirurgii plastycznej jest korekcja wad wrodzonych i pomoc ofiarom z poważnymi urazami. Operacje plastyczne powiązane są z ryzykiem, dlatego ich stosowanie w celu poprawy wyglądu często ma odwrotne efekty.

Podczas robienia piercingu i tatuaży istnieje ryzyko zakażenia infekcjami przenoszonymi przez krew. Tatuaże mogą pozostawać z człowiekiem do końca życia, ponieważ procedura jego usuwania jest droga i prawie niedostępna.

Prawdziwe piękno jest cechą pomyślności fizycznej, psychologicznej i społecznej.



§ 12. УМІЄТНОЇСЬ УЧЕННЯ СІЄ



W tym paragrafie:

- przekonasz się w potrzebie uczenia się przez całe życie;
- przypomnisz sobie, jak działa twój mózg;
- upewnisz się, że masz nieograniczone możliwości rozwoju swoich zdolności;
- przeanalizujesz, co utrudnia skuteczne uczenie się;
- dowiesz się, co pomaga skupić się.

Wcześniej ludzie uczyli się w szkole i na uniwersytecie, żeby zdobyć pewną ilość wiedzy i korzystać z niej w ciągu całego życia. W dzisiejszym świecie liczba informacji podwaja się co dziesięć lat. Obecnie raczej nie powinno się gromadzić wiedzy „na zapas”, ponieważ za kilka lat większość informacji stanie się nieaktualna.

Współczesny świat wymaga od ludzi zupełnie innych umiejętności intelektualnych. Teraz ważne jest, żeby być otwartym na zmiany i gotowym uczyć się przez całe życie. Nawet jeśli nie zdecydujesz się kontynuować nauki po szkole, to będziesz musiał ciągle się dokształcać – samodzielnie lub na różnego rodzaju kursach. Dlatego ważnym jest, żeby wiedzieć, jak nasz mózg pracuje i opanować nowoczesne techniki: skutecznego zapamiętywania, koncentracji uwagi, przygotowania do egzaminów.



Przeczytaj historię nastolatka, który dzięki korzystaniu ze skutecznych metod uczenia się z trójkowego stał się piątkowym uczniem i urzeczywistnił swoje marzenia.



Wiele ciekawych rzeczy można dowiedzieć się z książek Tony'ego Buzana (rys. 22). W niektórych krajach są one obowiązkowe dla tych, kto chce studiować na uniwersytecie.



Rys. 22

„Dostanę najwyższą ocenę!”

Żył sobie zwykły brytyjski nastolatek – Edward Hugs. Chodził do zwykłej szkoły średniej. Kiedy skończył 15 lat, zdał egzaminy (podobne do tych, które ty zdajesz w 9 klasie) i otrzymał na nich przeciętne oceny, właśnie takie, jakie zawsze dostawał. Nikt temu się nie dziwił, lecz chłopak sam bardzo się zasmucił. Marzył dostać się do Kolegium w Cambridge, ale rozumiał, że z takimi ocenami nie ma szans.

W tym czasie jego ojciec przeczytał książkę Tony’ego Buzena „Naucz się myśleć!”. Wy tłumaczył synowi jak działa jego mózg, jak jest lepiej uczyć się i zapamiętywać. Jesienią Edward wrócił z chęcią nauki do szkoły. Powiedział wszystkim, że zamierza dostać najlepsze oceny ze wszystkich przedmiotów i chce, żeby jego dokumenty wysyłali do Cambridge*.

Reakcja nauczycieli była umiarkowana. „Nie możesz o tym mówić poważnie, twoje oceny nie spełniają wymagań Cambridge” – powiedzieli Edwardowi. Najpierw nie chcieli nawet umieszczać jego nazwiska na liście kandydatów do Cambridge, lecz po jakimś czasie zgodzili się to zrobić i w tym samym czasie poinformowali Cambridge, że ten abiturient ich zdaniem nie będzie mógł dostać się do ich kolegium.

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej Edwarda w Cambridge zapoznano się ze zdaniem szkoły i powiedziano, że jest ona słuszna. Komisja wyraziła zachwyt jego wytrwałością, ale wyjaśniła, że aby dostać się na naukę Edward powinien uzyskać na egzaminach końcowych co najmniej dwie oceny „celujący” i jedną „dobry”.

Nawet po tym doświadczeniu chłopak się nie poddał. Ułożył „mapy pamięci” (*patrz str. 88–89*) dla każdego przedmiotu, a w niektórych przypadkach – z każdego rozdziału. Co tydzień (a przed egzaminami częściej) malował te mapy w pamięci i porównywał je z wzorcami. Dwa lub trzy razy w tygodniu uprawiał bieganie i starał się częściej bywać na świeżym powietrzu.

Edward Hugs zdał cztery egzaminy. Trzy, aby dostać się do kolegium i jeden (geografia pisemna), aby otrzymać stypendium. Oto wyniki:

- geografia (ustny) – ocena najwyższa;
- historia średniowiecza – ocena najwyższa;
- biznes – najlepszy uczeń;
- geografia (pisemny) – ocena najwyższa.

W tym samym dniu o wynikach dowiedzieli się w Cambridge i Edwarda poinformowali, że został przyjęty do kolegium. Później chłopiec powiedział: „Byłem dwójkowiczem i trójkowiczem przed tym, jak zostałem piątkowiczem. Zrobiłem to. I każdy może”.

* W Wielkiej Brytanii szkoła wysyła wnioski kandydatów do wybranych przez nich kolegiów, do których chcą zostać przyjęci na podstawie egzaminów końcowych i rozmowy kwalifikacyjnej.

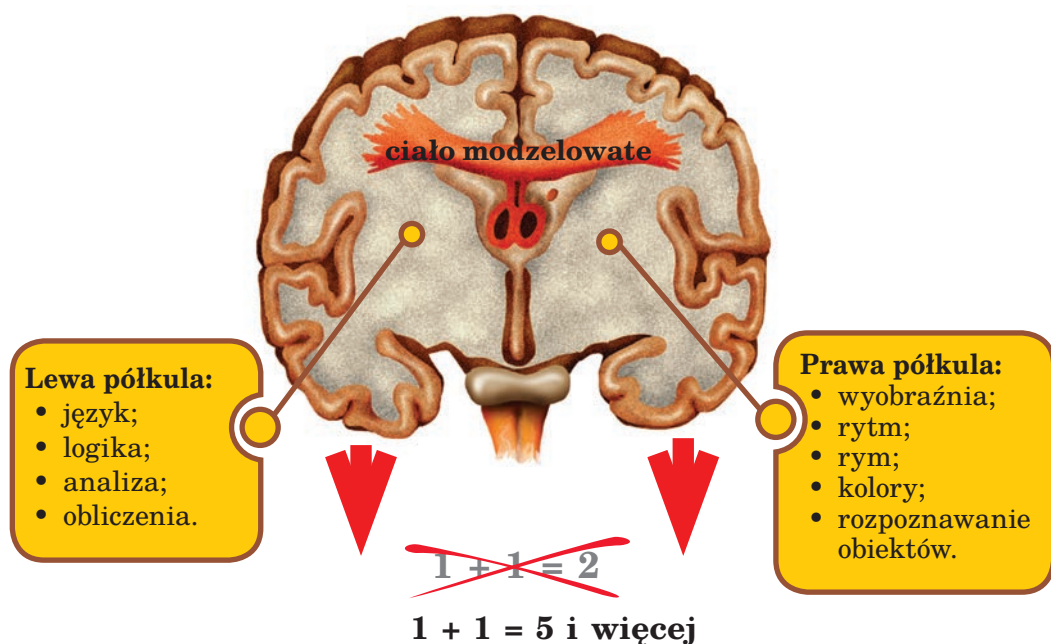
Możliwości mózgu i rozwój zdolności

Dwa tysiące lat temu ludzkość nie wiedziała nic o mózgu. Myśli i uczucia człowieka uważano za produkt bezcielesnej substancji – duszy. Dopiero 500 lat temu, ludzie uświadomili sobie, że za świadomość i myślenie odpowiada „to, co znajduje się w głowie”.

W połowie XX w. dominowało przekonanie, że mózg – to komputer, do którego wprowadzana jest informacja, a on przechowuje ją „na półkach”. Matematycy z entuzjazmem zaczęli rozwijać sztuczną inteligencję. W ciągu ostatniego ćwierćwiecza naukowcy zrozumieli, że ludzka inteligencja – to o wiele bardziej skomplikowane narzędzie. Matematykom, którzy opracowali nawet modele Wszechświata, nie udało się zbudować modelu tych procesów, które odbywają się codziennie w mózgu każdego człowieka. Sprawiedliwie mówią, że najbardziej niezbadane terytorium – to, co jest między naszymi uszami.

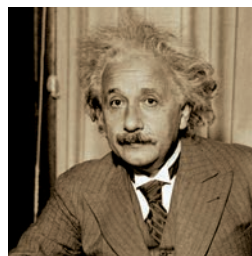
Obecnie ludzkość stoi u progu odkryć rewolucyjnych w poznawaniu działalności mózgu. Opracowywane są techniki, które pomagają wielokrotnie zwiększyć jego skuteczności. W 7 klasie już uczyłeś się budowy mózgu i wiesz, że składa się ona z dwóch półkul, każda z których odpowiada za różne funkcje (rys. 23). Wzajemne działanie półkuli zapewnia ciało modzelowate.

Nie tak dawno temu ustalono, że im więcej człowiek korzysta tylko z jednej półkuli, tym mniej może posługiwać się inną w sytuacjach, kiedy jest to konieczne. Ale jeśli „słabszą” półkulę cały czas stymulować i angażować do pracy razem z „mocniejszą”, to sprawność mózgu wzrasta nie dwukrotnie, a pięćdziesięciokrotnie (rys. 23). Zjawisko to nazywane jest synergią (od ang. „syn” – „wspólna” i „energy” – „energia”).



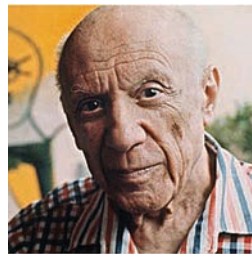
Rys. 23

Tak więc najwybitniejszy fizyk-тегоdz.tyk wszechczasów Albert Einstein w szkole nie zdał egzaminu z języka francuskiego, a swoim ulubionym zajęciem nazywał grę na skrzypcach, malowanie i żeglarstwo. Nawet teorię względności odkrył dzięki pracy obu półkul swego mózgu. Pewnego letniego dnia, siedząc na szczycie pagórka, Einstein wyobraził sobie, jak wędruje przez Wszechświat, jadąc na promieniu słonecznym. To pomogło mu opracować nową teorię naukową.



Albert Einstein

Światowej sławy malarz Pablo Picasso tworzył swoje arcydzieła nie tylko przy pomocy wyobraźni. Szczegółowo analizował każdy krok: „Obudziłem się o 6 rano. Wymieszałem cztery części pomarańczowego z dwoma częściami żółtego i otrzymaną kombinację kolorów naniósłem na górny lewy róg płótna, co stworzy wizualną przeciwwagę spiralnym strukturom w dolnym prawym rogu i będzie postrzegane harmonijnie”.



Pablo Picasso

Każdy z nas potencjalnie jest wybitnym uczonym i utalentowanym artystą. A jeśli w pewnym momencie niektóre z naszych zdolności jeszcze nie ujawniły się, to dlatego, że nie rozwijaliśmy ich.



Na podstawie przykładu z rys. 24 sprawdź, czy w sposób zrównoważony rozwijasz swoje zdolności. W tym celu w ciągu tygodnia zapisuj wszystkie rodzaje swojej działalności oraz czas spędzony na nich. Podsumuj wynik dla każdego rodzaju aktywności i szacunkowe wzajemne wartości aktywności lewej i prawej półkuli. Zastanów się, jakie zmiany w twoim życiu pomogą zrównoważyć działalność mózgu.

| Rodzaje działalności | czas (godz.) | lewa : prawa (%) | lewa : prawa (godz.) |
|--|--------------|------------------|----------------------|
| Lekcje matematyki, fizyki... | 35 godz. | 80 : 20 | 28 : 7 |
| Gry na komputerze | 4 godz. | 60 : 40 | 2,4 : 1,6 |
| Zajmowanie się sztuką | 5 godz. | 20 : 80 | 1 : 4 |
| Czytanie | 4 godz. | 50 : 50 | 2 : 2 |
| Lekcje literatury, chodzenie na treningi | 4 godz. | 50 : 50 | 2 : 2 |
| Razem: | 52 | | 35,4 : 16,6 |

Podsumowanie:

lewa półkula pracuje 68 % czasu (35,4 godz. x 100 % : 52 godz.);
 prawa półkula – 32 % czasu (16,6 godz. x 100 % : 52 godz.).

Mózg i zdolności uczenia się

1. Mózg składa się z drobnych komórek – neuronów. Najpierw uważano, że inteligencja człowieka określana jest przez masę mózgu, a więc liczbę w nim zawartych neuronów. Później profesor Uniwersytetu Moskiewskiego profesor Piotr Anochin udowodnił, że inteligencja zależy nie od liczby komórek w mózgu, a od połączeń między nimi. W ostatnim roku swego życia obliczył liczbę połączeń, które potencjalnie może zawierać ludzki mózg. Wartość ta jest imponująca. Jest równa jednostce z dziesięcioma milionami kilometrów standardowych drukowanych zer po niej!

2. Uważa się, że zdolności intelektualne człowieka oraz jego zdolności do uczenia się pogarszają się z wiekiem. Ale jeśli stale stymulować działalność

komórek mózgu, utworzą one ogromną liczbę nowych połączeń, dlatego zdolności inteligencji rosną niezależnie od wieku. Potwierdza to nie tylko nauka, ale również liczne fakty. Znany na całym świecie naukowiec Borys Paton, mimo podeszłego wieku, kieruje Narodową Akademią Nauk Ukrainy. Wybitny chirurg Mykoła Amosow owocnie pracował prawie do dziewięćdziesięciu lat. Podobnie długo tworzyli Pablo Picasso i Michał Anioł.

3. Ludzie korzystają tylko z niewielkiej części potencjału swego mózgu. Większość naszych problemów intelektualnych powstaje nie z powodu ograniczonych możliwości mózgu, a przez to, że nie uwzględniamy tego, jak mózg odbiera informację, opracowuje ją, zapamiętuje i odtwarza.

Bariery skutecznego uczenia się:

- niewystarczająca ilość snu;
- niezdrowa żywność;
- przeciążenia psychiczne;
- niewystarczająca aktywność intelektualna;
- stresy psychologiczne;
- depresja;
- stosowanie nieskutecznych metod zapamiętywania;
- stosowanie niektórych leków mających wpływ na pamięć.

Jednym z najbardziej udanych przykładów doskonałej pamięci wykazał się Salomon Szereszewski. Był zwykłym dziennikarzem. Pewnego razu na posiedzeniu kolegium redakcyjnego zapytano go, dlaczego nic nie notuje. Szereszewski odpowiedział, że nie musi robić żadnych notatek, bo może zapamiętać wszystko, o czym jest mowa na spotkaniu i powtórzył dosłownie mowę



A. Łuria

redaktora. Przez następne 30 lat pamięć Szereszewskiego badał wiodący psycholog radziecki Aleksander Łuria. Jego zdaniem Szereszewski nie był ewenementem. Po prostu w młodości odkrył dla siebie zasady zapamiętywania i zaczął z nich korzystać. „Kiedy słyszę słowo „zielony”, pojawia się zielony dzbanek z kwiatami; czerwony – mężczyzna w czerwonej koszuli. Nawet cyfry przypominają mi obrazy... Oto „1” – to dumy szczupły mężczyzna; „2” – wesoła kobieta; „3” – ponury mężczyzna, nie wiem dlaczego” (cytat z książki A. Łurii „Mała książka o wielkiej pamięci”).

Pamięć i uwaga

Psychologowie rozróżniają dwa rodzaje pamięci: *krótkotrwała (operacyjna)* i *długotrwała*. Pamięć operacyjna utrzymuje informację nie więcej niż 30 sekund. Do pamięci długotrwałej trafia tylko to, na co zwróciłeś uwagę.

Przykładowo jedziesz autobusem i przypadkowo słyszysz rozmowę dwóch osób siedzących za tobą. Jeśli przedmiot ich rozmowy dla ciebie jest nieciekawym, natychmiast wyrzucisz to z głowy. A jeśli omawiają ważny dla ciebie temat lub człowieka, dobrze zapamiętasz tę rozmowę. W tym przypadku koncentracja uwagi nie potrzebuje wysiłku. Ale czasami trzeba skupić się i zapamiętać coś nie bardzo ciekawego. Na przeszkodzie temu mogą stać:

Co pomaga skupić się:

- cisza;
- dobra samoorganizacja;
- wysoka motywacja;
- bogate słownictwo;
- szybkie czytanie;
- regularne przerwy.

1. *Dźwięki rozpraszające*. Telewizor, płacz dziecka, nawet hałas uliczny rozprasza uwagę. A jeśli w telewizji pokazują ulubiony serial, o wiele lepiej zapamiętasz treść jego odcinka niż to, co zdążyłeś przeczytać podczas przerw reklamowych.
2. *Nieodpowiednia organizacja miejsca pracy*. Zanim weźmiesz się do pracy, sprawdź, czy jest w miejscu pracy wszystko, co jest niezbędne: długopis, ołówki itp.
3. *Niska motywacja*. Często jest konsekwencją braku wyraźnego celu. Jak tylko przypomnisz sobie, po co jest to potrzebne (ocena, pochwała nauczyciela, rodziców, możliwość dostania się na studia), motywacja wzrośnie. Jeśli materiał wydaje się zupełnie niepotrzebny, „włącz” krytyczne myślenie i skup się na poszukiwaniu najmniejszej w nim korzyści. Może to być również zachęta.
4. *Ubogie słownictwo*. Czasami uwaga rozprasza się dlatego, że w tekście są nieznane wyrazy. Dla skutecznego czytania i zapamiętywania ważne jest utrzymywanie jednolitego tempa przepływu informacji. W tym celu podkreśl nieznane słowo ołówkiem i czytaj dalej. Zazwyczaj znaczenie słowa można zrozumieć z kontekstu. Jeśli nie, to skończywszy czytać, znajdź znaczenie nieznanych słów w słowniku lub zapytaj rodziców, nauczyciela.
5. *Zbyt wolne czytanie*. Często dzieciom, które uczą się skomplikowanego materiału, mówią: „Czytaj powoli i uważnie”. Ale im człowiek czyta wolniej, tym szybciej rozprasza się jego uwaga. Ponieważ w pamięci krótkotrwałej informacja jest przechowywana nie dłużej niż 30 sekund, w tym czasie ważne jest, żeby przeczytać zdanie do końca, ale lepiej – cały akapit. Pomoże to zrozumieć zdanie autora i zdecydować, czy warto go przechowywać w pamięci długotrwałej.
6. *Brak przerw*. Większość ludzi, którzy mają problemy z koncentracją uwagi, mówią, że spada ona drastycznie po 30–40 minutach od początku pracy. Jednak to, co uważają za minus, w rzeczywistości jest normalnym zjawiskiem: mózg od czasu do czasu potrzebuje niedużej przerwy, żeby opracować uzyskaną informację. Dlatego zamiast pracować do upadku, zrób przerwę na 5–15 minut.



1. Oceń według skali pięciopunktowej swoje zdolności koncentracji podczas odrabiania zadania domowego z różnych przedmiotów.
2. Przeprowadź analizę wyników i zapisz to, co można zrobić dla poprawy swojej zdolności koncentracji uwagi.

Współczesny świat stawia przed ludźmi wymagania zdobywania wiedzy przez całe życie.

Większość wiedzy o mózgu ludzkość zdobyła w ostatnim dwudziestopięcioleciu XX wieku. Współczesne metody pomagają wielokrotnie zwiększyć możliwości intelektualne człowieka.



Pamięć – proces przechowywania i odtwarzania informacji. Wydzielamy pamięć krótkotrwałą i długotrwałą. Pamięć krótkotrwała przechowuje informację nie dłużej niż 30 sekund. Do pamięci długotrwałej trafia nie wszystko, a tylko to, co zwraca naszą uwagę.

Zdolność koncentracji uwagi – gwarancja sukcesu w nauce.

§ 13. ROZWÓJ PAMIĘCI I UWAGI



W tym paragrafie:

- zapoznasz się z zasadami skutecznego zapamiętywania i koncentracji uwagi;
- potrenujesz stwarzać mapę pamięci;
- dowiesz się, jak lepiej przygotowywać się do egzaminów.

Zasady zapamiętywania

Tajemnice pamięci zawsze przyciągały uwagę naukowców. Przykładowo grecki filozof Platon (IV w. p.n.e.) uważał, że pamięć jest jak płyta woskowa, na której powstaje odcisk twardego przedmiotu. Jak powierzchnia płyty woskowej z czasem wygładza się, tak i odbitki różnych wydarzeń wycierają się z pamięci z upływem czasu.

Grecy tak uwielbiali pamięć, że w ich mitologii pojawiła się nawet bogini pamięci – Mnemosyne. Od jej imienia pochodzi pojęcie „zabiegi mnemoniczne”, czyli chwytły służące do lepszego zapamiętywania.

Dawne i współczesne zabiegi mnemoniczne oparte są na takich prostych zasadach:

1. *Synestezja* – dla rozwoju pamięci trzeba ciągle trenować wszystkie zmysły (wzrok, słuch, węch, smak, dotyk). Większość ludzi, których natura obdarzyła fenomenalną pamięcią i tych, kto rozwinął w sobie takie zdolności, mają rozwinięte narządy zmysłów i zdolność do tworzenia żywych obrazów na podstawie uzyskanej informacji.
2. *Skojarzenia* – nasz mózg posiada korę skojarzeniową. Dlatego dowiedziawszy się czegoś nowego, postaraj się połączyć go z tym, co już wiesz.
3. *Układ, logika, numerowanie* – zapamiętywanie czegoś logicznie uporządkowanego, ponumerowanego pomaga szybciej przypomnieć sobie potrzebną informację.
4. *Humor, przesada* – tworząc obraz do zapamiętania, można karykaturalnie zwiększyć jego rozmiar, zmienić kształt, kolor.
5. *Pozytyw* – ludzie niechętnie przypominają sobie to, co wywołuje nieprzyjemne uczucia. Informacja negatywna, nawet jeśli do jej zapamiętywania wykorzystano wszystkie ważne zasady, może być blokowana przez mózg, ponieważ wspomnienie o niej jest nieprzyjemne.
6. *Wyobrażenia* – najskuteczniejsze narzędzie zapamiętywania, które pomaga wykorzystać powyższe zasady.



Metodą burzy mózgów zaproponuj chwytły skutecznego zapamiętywania.

Omów, na jakich zasadach są oparte twoje idee.

Mapy pamięci

Podczas przygotowania do egzaminu trzeba opanować duże ilości materiału edukacyjnego. Zazwyczaj w tym celu układamy konspekt składający się z definicji, cytatów, dat, list itp. W pisaniu konspektów przeważnie korzystamy z zasad zapamiętywania, które są powiązane z działalnością lewej półkuli odpowiedzialnej za język, logikę, sporządzanie list, operacje z liczbami i nie obejmuje takich zasad, jak skojarzenia, wyobrażenia, humor, przesada itd.

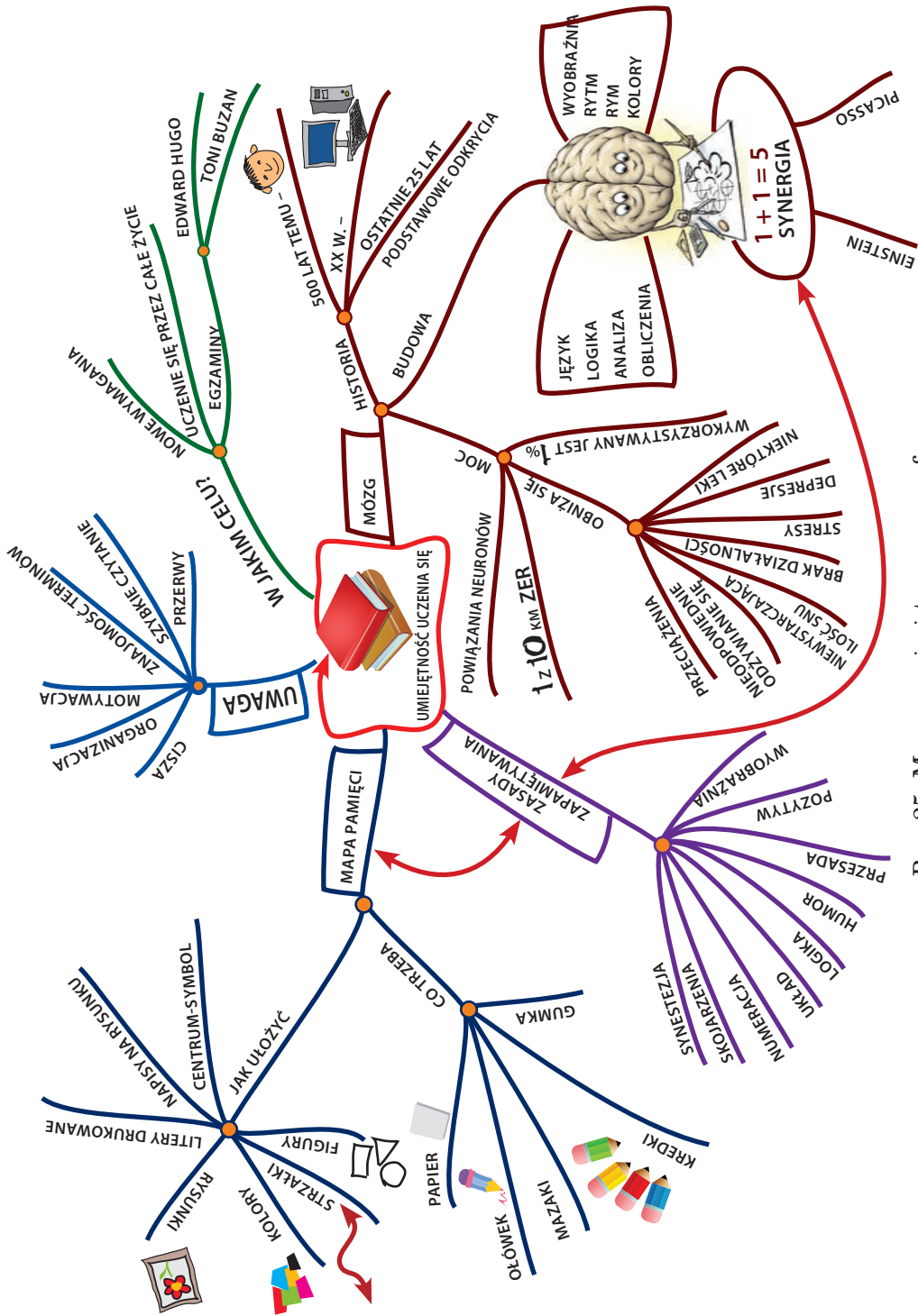
Psycholog Tony Buzen proponuje zamiast klasycznych konspektów opracowywać mapy pamięci (rys. 25). One angażują do zrównoważonej pracy obydwie półkule mózgu. Mapy pamięci pomagają stworzyć kompletny obraz materiału edukacyjnego – kluczowych pojęć i relacje między nimi.

Żeby stworzyć mapę pamięci będziesz potrzebował:

- czystej kartki papieru;
- prostego ołówka lub długopisu;
- kredek;
- mazaków lub flamastrów.

Jak to robić:

1. Po środku narysuj (prawa półkula) symbol tematu.
2. Od środkowego symbolu narysuj linie, nad którymi napisz (lewa półkula) lub narysuj (prawa półkula) kluczowe pojęcia dotyczące tematu.
3. Napisy muszą być zwięzłe (dwa, trzy słowa).
4. Pisać lepiej literami drukowanymi, taki tekst jest łatwiejszy do przeczytania i zapamiętania.
5. Każda linia może mieć rozgałęzienia potrzebne do wytłumaczenia konkretnego pojęcia.
6. Do stworzenia mapy korzystaj z różnych kolorów (prawa półkula) – wspiera to zapamiętywanie, pobudza inne procesy mózgowie.
7. Podczas tworzenia mapy możesz uświadomić sobie, że niektóre pojęcia są powiązane nie tylko z głównym tematem, ale również między sobą (lewa półkula). Takie powiązanie zaznacz strzałkami w różnych kolorach i kształtach (prawa półkula).
8. Korzystaj z podkreśleń, figur geometrycznych (prostokąty, owale) do wydzielania pojęć, które się powtarzają lub na które chcesz zwrócić uwagę.



Rys. 25. Mapa pamięci tego paragrafu

Zadanie praktyczne

Przygotowanie pamięci do egzaminów: rozwój pamięci i uwagi

W przyszłym roku będziesz zdawał egzaminy z kilku przedmiotów. Czasami bywa tak, że uczeń, który dobrze się uczył przez wiele lat, na egzaminie nie może rozwiązać najprostszego zadania i nauczyciel zmuszony jest nisko go ocenić. Można to wytłumaczyć tym, że uczeń nie był w stanie zorganizować przygotowania, korzystał z nieskutecznych metod lub nie mógł siebie opanować na egzaminie.

Przygotowując się do egzaminów, staraj się unikać typowych błędów:

- odkładać przygotowanie na ostatnie dni;
- mechanicznie wkuwać materiał;
- przygotowywać się z włączonym telewizorem lub głośną muzyką;
- skupiać się na drobnych faktach, tracąc poczucie integralności materiału;
- przygotowywać się bez uwzględnienia formy przeprowadzenia egzaminu (ustny, pisemny, test).



Żeby z pewnością uzyskać dobry wynik, zalecamy zacząć przygotowanie do egzaminów wcześniej. Połączcie się w 5 grup. Za pomocą tab. 6 przygotujcie informację o algorytmach przygotowania się do egzaminów:

grupa 1: na wakacjach;

grupa 2: w ciągu roku szkolnego;

grupa 3: kilka tygodni przed egzaminem;

grupa 4: przed egzaminem;

grupa 5: w dniu egzaminu.

Tabela 6

Na wakacjach



- Zaczynij od podstawowego – nastawienia psychologicznego. Nastaw się na egzaminy jako na szansę wyrażenia siebie i otrzymania wynagrodzenia za swoją pracę. Codziennie rano oraz przed snem nastaw się na sukces – wyobraź sobie jak będziesz się czuł uzyskując wysoką oceną, jacy będą dumni z ciebie przyjaciele, a jaką pochwałę dostaniesz od rodziców.
- Wyjmij testy z odpowiednich przedmiotów (poproś od dziewiątoklasistów lub kup je w sklepie).
- Zapoznaj się z pytaniami i odpowiedziami na nie. Co z tego już wiesz? Przypomnij sobie ten materiał: przejrzyj stare podręczniki, wyjaśnij to, co jest dla ciebie niejasne.
- Ułóż mapy pamięci dla każdego przedmiotu.

W ciągu roku szkolnego



- Zachowuj wszystko, co może być potrzebne: schematy, tabele.
- Zapisuj najważniejsze fakty na kartkach (wydarzenia, daty i in.).
- Układaj mapy pamięci do każdego rozdziału.

Kilka tygodni przed egzaminem



- Jak tylko się dowiesz o dacie egzaminu, przejrzyj program oraz ułóż plan przygotowań.
- Zaczynaj przygotowania! Nie pozwól sobie oblać egzaminu z powodu lenistwa.
- Równomiernie podziel materiał. Lepiej jest uczyć się po jednej godzinie dziennie, niż trzy dni z rzędu przed egzaminem.
- Ustal słabe miejsca w swojej wiedzy. Wypełnij luki w wiedzy sam lub zwróć się po pomoc.
- Przekonaj się, że dobrze pamiętasz kluczowe pojęcia. Rysuj mapy pamięci i porównuj je ze wzorcem.
- Układaj uogólnione mapy pamięci dla każdego przedmiotu i zaznaczaj na nich to, czego się już nauczyłeś.
- Przejrzyj swoje notatki w zeszytach i kartkach. Dopisz to, czego brakuje. Noś karteczki ze sobą. Przeglądaj je w wolnej chwili.

W przeddzień egzaminu



- Nie siedź do późna. Żeby myśleć jasno, trzeba się wyspać.
- Przed snem powiedz sobie: „Zrobiłem wszystko, co mogłem. Więcej ode mnie nic nie zależy. Jeśli obleję egzamin, będzie mi przykro, ale przeżyję”(wzór pozytywnego myślenia).

W dniu egzaminu



- Rano nie zapomnij zjeść śniadania.
- Weź ze sobą cukierek. Pomoże to przezwyciężyć niepokój.
- Panika łatwo się przekazuje innym. Nie kontaktuj się z tymi, kto się denerwuje.
- Nie powtarzaj materiału do ostatniej chwili. Żeby rozluźnić się, pomyśl jak będzie dobrze, kiedy wszystko się skończy.



Pograj w gry na rozwój pamięci i uwagi, a latem możesz grać w nie z przyjaciółmi. Liczba uczestników tych gier jest nieograniczona: im więcej, tym lepiej.

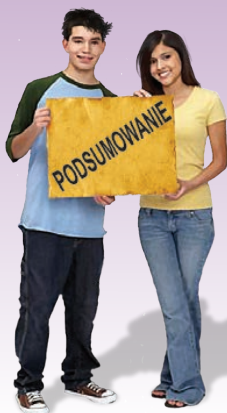
Gra „Kula śnieżna”. Rozwija uwagę i pamięć. Każdy uczestnik wymyśla dla siebie nowe imię i nazwisko. Wszyscy siadają w kręgu i po kolei przedstawiają się. Pierwszy wymienia tylko swoje imię, drugi – najpierw imię pierwszego uczestnika, a potem swoje, trzeci – dwóch poprzednich, a potem swoje i tak dalej. Zamiast imion można wybierać wyrazy obce, nazwy miast, marki samochodów.

Gra „Przełącz przedmiot”. Rozwija uwagę i kreatywność (kreatywne myślenie). Stańcie w kręgu i przekazujcie po kręgu przedmiot, na przykład piłeczkę lub mazak. Każdy uczestnik musi wymyślić nowy sposób przekazywania.

Gra „I raz, i dwa, i trzy...”. Pomaga rozwijać uwagę. Uczestnicy stoją w kręgu. Po poleceniu prowadzącego „I raz...” każdy zaczyna wykonywać jakiś ruch, najlepiej prosty. Na rozkaz „I dwa...” uczestnicy przestają wykonywać swoje ruchy i zaczynają robić to, co przed chwilą robili ich sąsiedzi po prawej stronie. Na rozkaz „I trzy...” wszyscy znowu zmieniają ruch na ten, który wykonywali sąsiedzi po prawej stronie. Gra zakończy się, kiedy prowadzący wymieni liczbę równą liczbie graczy – wtedy ruchy wracają do tych, którzy je wymyślili. Zwróć uwagę, czy zmieniły się podczas gry ruchy, które wymyśliłeś. Co pomogło dokładnie odtworzyć ruchy partnerów, a co przeszkadzało?



Połącz się w pięć zespołów. Do lekcji podsumowującej materiał podziel z kolegami paragrafy § 9–13 podręcznika i ułóż mapy pamięci dla każdego z nich.



Podstawą pomyślnego uczenia się są nowoczesne techniki skutecznego zapamiętywania, koncentracji uwagi, przygotowywania się do egzaminów.

Żeby dobrze zdać egzaminy, należy: nastawić się na sukces, prawidłowo zorganizować przygotowanie, korzystać ze skutecznych technik i uczyć się przezwyciężać nadmierne zdenerwowanie.

ZADANIA PODSUMOWUJĄCE DO ROZDZIAŁU 3



Po kolei ułóżcie komunikaty i pokażcie przygotowane przez zespoły mapy pamięci na podstawie materiałów podręcznika § 9–13.

§ 9.
*Rozwój
osobowości*

§ 10.
*Kształtowanie się systemu
wartości*

§ 11.
*Piękno
i zdrowie*

§ 12.
*Umiejętności
uczenia się*

§ 13.
*Rozwój pamięci
i uwagi*



Podsumuj główne tezy tego, czego nauczyłeś się w rozdziale 3.

ROZDZIAŁ 4

SOCJALNE SKŁADNIKI ZDROWIA

Część 1. Dobrobyt społeczny



§ 14. PŁEĆ I ROLA PŁCI



W tym paragrafie:

- nauczysz się odróżniać pojęcia płęć i gender (płęć kulturowa);
- dowiesz się o rolach i stereotypach płci kulturowych.

Co to jest płęć

„Chłópiec czy dziewczynka?” – pierwsze pytanie o siebie, jak tylko przyśzedłś na świat, chociaż twoja płęć zostało określona znacznie wcześniej – w momencie poczęcia.

Płęć określa, czy jest człowiek mężczyzną czy kobietą. Jest ona określona przez strukturę genów i jest pojęciem biologicznym.

Od płci zależy budowa narządów płciowych, możliwość zostania matką czy ojcem, a także niektóre inne cechy: proporcje ciała (wzrost, szerokość ramion, ud), podział tkanki tłuszczowej, ilość włosów na ciele i na twarzy, cechy dojrzewania, siła mięśni, wytrzymałość, kształty twarzy, tembr głosu i nawet mimika oraz chód.



1. Połączcie się w dwie grupy: chłopcy i dziewczęta.
2. Obydwie grupy zapisują odpowiedzi na pytania:
 - „Jakie są zalety bycia chłopcem?”
 - „Jakie są zalety bycia dziewczyną?”
3. Porównaj odpowiedzi chłopców i dziewcząt. Omów, w czym te odpowiedzi są podobne, a czym się różnią.

Co to jest gender

Gender (rola płci) – pojęcie kulturowe i społeczne. Określa ono cechy charakteru oraz zachowania, które są uważane za charakterystyczne dla mężczyzn i kobiet w pewnym społeczeństwie.

Przykładowo kobietom zwykle są przypisywane takie cechy charakteru jak troska, ustępliwość, emocjonalność, a mężczyznom – przywództwo, powściągliwość.

Zachowanie konkretnego człowieka może być zgodne z ogólnie akceptowalnym w społeczeństwie, a może odwrotnie być typowym dla płci przeciwnej. Tak więc mężczyźni bywają odważni i troskliwi, a kobiety – łagodne i energiczne. Nie ma w tym nic złego. Wręcz odwrotnie uważa się, że połączenie w jednym człowieku tradycyjnych męskich i żeńskich cech charakteru czyni z niego pełnowartościową i niezwykle kompetentną osobowość, która wybiera styl zachowania w zależności od konkretnej sytuacji, a nie ogranicza się tym, co jest przeznaczone dla jej płci.



Przeczytaj poniższe fakty. Zastanów się, czego są one oznaką: płci czy genderu? Jaki fakt najbardziej cię zaskoczył?

Cechy płci:

- pojawiają się same z siebie (bez wpływu zewnętrznego);
- są uniwersalne, nie zależą od kraju, kultury, religii (na przykład tylko kobiety rodzą dzieci);
- nigdy nie zmieniają się w procesie historycznym;
- są charakterystyczne tylko dla jednej płci.

Cechy genderu:

- są tradycją kulturową;
- znacznie się różnią w poszczególnych krajach i nawet w jednym kraju (w zależności od miejscowości czy klasy społecznej);
- mogą zmieniać się w czasie;
- są charakterystyczne dla ludzi różnej płci.

1. W starożytnym Egipcie kobiety zajmowały się biznesem rodzinnym, a mężczyźni – gospodarstwem domowym.
2. Kobiety rodzą dzieci, a mężczyźni – nie.
3. W wielu krajach kobietom płać za tę samą pracę mniej niż mężczyznom.
4. U nastoletnich chłopców tembr głosu zmienia się („łamie się”), a u dziewczyn – nie.
5. W niektórych kulturach mężczyźni zawsze gotują jedzenie, a kobiety naprawiają domy.
6. W większości krajów tradycyjnym strojem mężczyzn są spodnie, a w Szkocji – spódnica.
7. Wcześniej kobiety nosiły tylko spódnice, a teraz często ubierają spodnie.
8. Kobiety mogą karmić dzieci piersią, a mężczyźni – nie.
9. W wielu krajach, jeśli rodzina potrzebuje pomocy, dziewczyny częściej niż chłopcy rezygnują ze szkoły.
10. U mężczyzn rośnie broda i wąsy, a u kobiet – nie.

Role płciowe a stereotypy

Od urodzenia rodzice wychowują dziecko odpowiednio do jego płci. Z tego powodu we wszystkich krajach istnieje wiele tradycji. Na przykład dziewczętom kupuje się ubrania różowe, a chłopcom – niebieskie; dziewczęta dostają w prezencie lalki, a chłopcy – samochody. Dziewczynkom wiążą kokardki i ubierają je w suknie, a chłopców strzygą na krótko i ubierają w spodnie.

Rodzice zachęcają dziecko do pewnych zachowań, które odpowiada ich rozumieniu tego, jak mają zachowywać się chłopcy i dziewczęta. Kształtowanie roli płciowych odbywa się również pod wpływem innych czynników środowiska społecznego – wychowawców, nauczycieli, kościoła, sąsiadów, telewizji, innych środków masowego przekazu.



Połączcie się w 3 grupy („ubrania”, „obowiązki”, „rozrywka”). Zapiszcie na oddzielnej kartce przykłady ról płciowych w formie tabeli.

| Chłopcy | Dziewczęta | Dowolna płeć |
|------------------------------|------------|--------------|
| Ubrania | | |
| | | |
| Obowiązki domowe | | |
| | | |
| Rozrywka (gry, hobby, sport) | | |
| | | |

Uproszczone poglądy na temat sposobów zachowania ludzi różnej płci, w co się ubierać i czym się zajmować nazywamy *stereotypami płciowymi* (rys. 26).

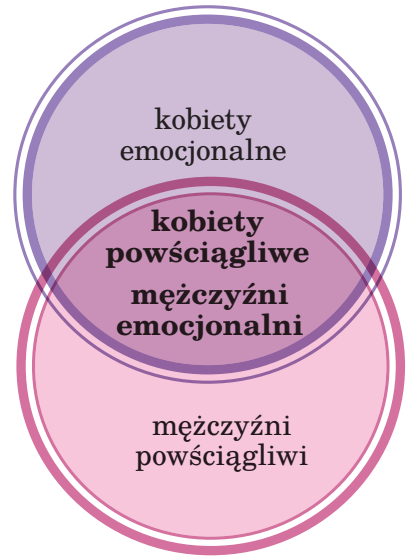


Rys. 26

Większość stereotypów związanych z płcią pomaga chłopcom i dziewczętom przygotować się do ról społecznych, które będą wykonywać w wieku dojrzałym – matki czy ojca, męża czy żony.

Jednak niektóre stereotypy związane z płcią powstały bardzo dawno temu, w całkiem innych warunkach historycznych i społecznych. Wiele z nich jest przestarzałych i często ogranicza możliwości ludzi we współczesnym świecie.

Ważnym jest również, żeby pamiętać, że stereotypy związane z płcią odzwierciedlają to, co cechuje większość ludzi jednej lub drugiej płci oraz nie uwzględniają cech indywidualnych. Na przykład emocjonalność uważana jest za cechę charakterystyczną dla kobiet, a powściągliwość – dla mężczyzn. Jednak jest wielu emocjonalnych mężczyzn i wiele powściągliwych kobiet (rys. 27).



Rys. 27



1. Połączcie się w 2 grupy: chłopcy i dziewczęta. Ustalcie w grupach wspólne stanowisko dotyczące następujących stwierdzeń:

- Chłopcy mają być energiczni i odważni, a dziewczęta – urocze i ustępliwe.
- Sport jest ważniejszy dla chłopców niż dla dziewcząt.
- Dziewczyna musi znaleźć dobrego męża, a chłopak – dobrą pracę.
- Dziewczyny dążą do związku małżeńskiego, a chłopcy – nie.
- Opieka nad dziećmi – wyłącznie praca kobiet.
- Chłopak, który lubi gotować nie jest wystarczająco odważny.
- Kobiety są zdolne do współczucia, a mężczyźni – nie.
- Dziewczyny nie mają zdolności do nauk ścisłych.
- Dla dziewczyny nie jest tak ważne, żeby mieć wykształcenie wyższe, jak dla chłopca.
- Dziewczyny muszą nosić spódnice, a chłopcy – spodnie.
- Kobieta nie może prowadzić samochodu.

2. Które z tych stereotypów dotyczących płci są przestarzałe? Porównaj zdanie chłopców i dziewcząt.

3. Połączcie się w kilka mieszanych ze względu na płeć grup i omówcie pomysły dotyczące równości płci (na przykład uzasadnijcie, dlaczego sport jest równie ważny dla chłopców, jak i dla dziewczyn).



Po kolei dokończcie frazę: „Jestem szczęśliwy(a), że jestem chłopcem (dziewczyną), dlatego że...”

Płeć określa, czy jest człowiek mężczyzną czy kobietą. Jest ona uzasadniona strukturą genów i jest pojęciem biologicznym.

Gender określa cechy charakteru i zachowania, które uważane są za charakterystyczne dla mężczyzn i kobiet w pewnym społeczeństwie. Jest to pojęcie kulturowe i społeczne.

Rozwój płciowy człowieka odbywa się pod wpływem rodziny, wychowawców, nauczycieli, środków masowego przekazu.



§ 15. RELACJE MIĘDZY PŁCIAMI



W tym paragrafie:

- przypomisz sobie, jak rozwijają się stosunki między płciami;
- nauczysz się pewnie zachowywać podczas komunikowania się z przyjaciółmi i płcią przeciwną.

Jak rozwijają się relacje między płciami

Relacje między ludźmi różnej płci kształtują się od wczesnego dzieciństwa poprzez kilka etapów.

Dzieciństwo. Oglądając rysunki można zauważyć, że chłopcy i dziewczęta chętnie bawią się razem. I jak tylko kończy się proces uświadamiania płci i roli płciowych, dzieci zaczynają preferować swoją płć: dziewczęta bawią się z dziewczętami, chłopcy – z chłopcami.

Dojrzewanie. Wraz z początkiem dojrzewania płciowego wszystko się zmienia. Dziewczęta i chłopcy interesują się sobą, zaczynają przyjaźnić się ze sobą, słuchać muzyki, chodzić do kina. Komunikują się przeważnie grupami – kompaniami. Spędzając razem czas wolny, więcej dowiadują się o sobie nawzajem. Dziewczyny uświadamiają sobie, jakimi wiernymi przyjaciółmi mogą być chłopcy. Chłopcy uczą się cenić wsparcie emocjonalne dziewczyn.

Lata młodości. Chłopak lub dziewczyna odczuwa sympatię do kogoś jednego płci przeciwnej. Jeśli ona jest wzajemna, młodzi ludzie mają podobne marzenia, poglądy i zainteresowania, to między nimi powstaje emocjonalna bliskość, która z upływem czasu może przerosnąć w głębokie i wspaniałe uczucie – miłość.

Dojrzałość. Z osiągnięciem dojrzałości biologicznej i społecznej zakochani ludzie mogą zakładać rodzinę.



Relacje równoprawne i pewność zachowania

Potrzeba komunikowania się z rówieśnikami i przyjazne relacje z płcią przeciwną jest całkiem naturalna dla twojego wieku. Jednak bardzo ważne jest, żeby te relacje były równoprawne. Pierwszym krokiem na drodze do rozbudowy równoprawnych relacji jest umiejętność rozróżniania różnych modeli zachowań (rys. 28): bierny, agresywny i pewny siebie.

Ludzie zachowują się biernie jeśli:



- nic nie robią, żeby bronić swoich praw;
- podporządkowują się całkowicie innym ludziom;
- rezygnują ze swoich pragnień;
- nie mówią o tym, co ich martwi;
- cały czas przepraszają.

Ludzie zachowują się agresywnie jeśli:



- bronią swoich praw, nie biorąc pod uwagę innych;
- myślą tylko o sobie;
- zachowują się wyniośle;
- starają się zwyciężyć za wszelką cenę.

Ludzie zachowują się pewnie (godnie, asertywnie) jeśli:



- bronią siebie, bez naruszania praw innych osób;
- szanują siebie i innych;
- potrafią słuchać i mówić;
- otwarcie wyrażają swoje uczucia;
- są pewni siebie, ale nie „wywierają nacisku” na oponenta.

Rys. 28



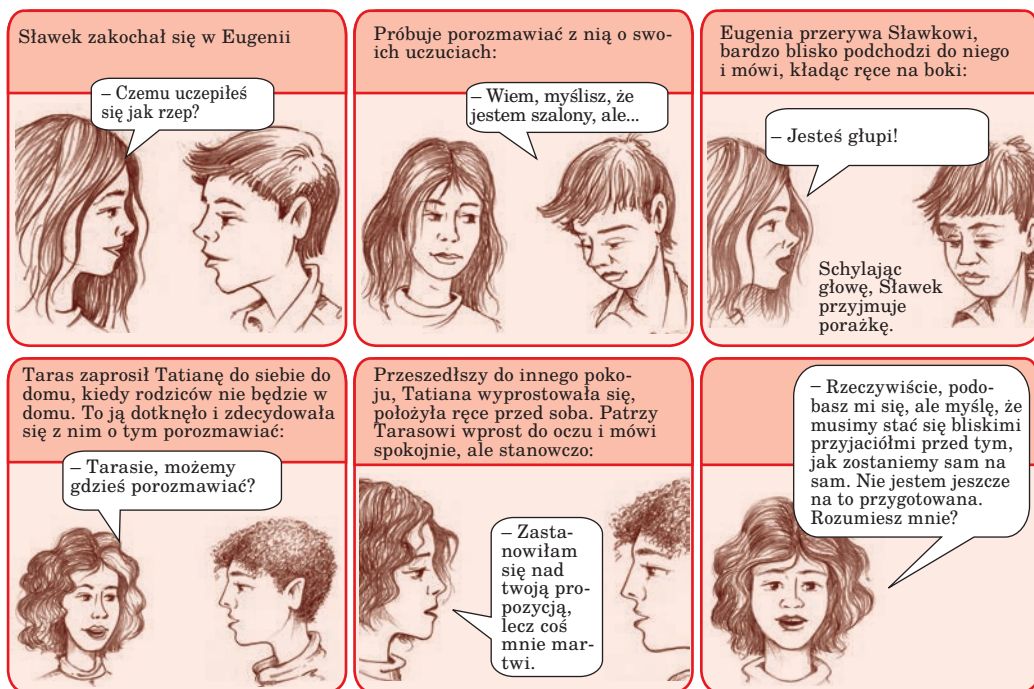
1. Przejdź się po klasie i przywitaj się ze swoimi kolegami, pokazując najpierw zachowanie bierne, następnie agresywne i na koniec pewne siebie.
2. Zapisz na tablicy werbalne i niewerbalne cechy różnych typów zachowania (postawa ciała, spojrzenie, wyraz twarzy, gesty, sposób mówienia, głos).
3. Zapisz skutki różnych rodzajów zachowań (jak ludzie podejmują decyzje, co czują, jak traktują innych ludzi, jak inni traktują ich).
4. Porównaj wyniki z tymi, które znajdują się w *tab. 7* na str. 102.

Cechy i następstwa różnych modeli zachowania

| | Bierny | Agresywny | Pewny siebie |
|--|--|--|--|
| Cechy werbalne i niewerbalne | | | |
| Ułożenie ciała | ramiona i głowa są opuszczone | napięte, zagrażające | ramiona wyprostowane, głowa podniesiona |
| Spojrzenie | żałosne | przeszywające | otwarte |
| Wyraz twarzy | obojętny | napięty, brwi spiczaste | przyjazny, rozluźniony |
| Gesty | błagalne, broniące się | zaciśnięte pięści, ręce po bokach | spokojne, zdecydowane |
| Jak rozmawia | cały czas przeprosza, uzasadnia swoje zachowanie | grozi, przeklina, znęca się | okazuje szacunek, życzy dobra |
| Głos | cichy, nieśmiały | srogi, lekceważący | zdecydowany, średniej intensywności |
| Następstwa | | | |
| Jak podejmuje decyzje | inni decydują za niego | tylko we własnych interesach | w drodze pertraktacji |
| Co czuje | brak zdecydowania, obrazę, trwogę, poniżenie | gniew, wyobcowanie, strach przed odwetem | szacunek, pewność, satysfakcję |
| Jak jest nastawiony wobec innych ludzi | ceni innych, nie ceni siebie | ceni siebie, nie ceni innych | ceni siebie i innych |
| Jak wobec niego są nastawieni inni | nie doceniają jego zdania | nie lubią go i boją się | przyjaźnią się z nim, mają do niego szacunek |



1. Przeczytaj dialogi na rys. 29.
2. Określ postawę Sławka, Eugenii i Tatiany.
3. Zastanów się, co pomogło ci podjąć decyzję: jakie słowa, intonacja głosu, mimika, gesty, postawa ciała?



Rys. 29

Stosunki między ludźmi różnej płci kształtują się z wczesnego dzieciństwa. W okresie dojrzewania dziewczęta i chłopcy zaczynają więcej komunikować się między sobą, nawiązując przyjaźń.

Ważne jest, żeby nauczyć się budować równe relacje z płcią przeciwną i zachowywać się pewnie podczas komunikowania się z przyjaciółmi.



§ 16. RYZYKO ZWIĄZANE Z DOJRZEWANIEM PŁCIOWYM



W tym paragrafie:

- dowiesz się o wpływie nadużywania substancji psychoaktywnych na rozwój płciowy;
- przeprowadzisz analizę przyczyn i skutków ryzykownych zachowań płciowych;
- zapoznasz się z cechami i niebezpieczeństwem zakażeń przenoszonych drogą płciową;
- przypomnisz sobie warunki rozwoju zakażeń HIV;
- potrenujesz wyrażenie sympatii bez stosunków intymnych.

Dojrzewanie płciowe

W nastoletnim wieku dochodzi do dojrzewania płciowego (pokwitanie, pubertas) – proces przekształcenia chłopców oraz dziewcząt w młodych mężczyzn i kobiety. Niektóre zmiany fizjologiczne i psychologiczne u chłopców różnią się od tych, które mają miejsce u dziewcząt, a niektóre są wspólne dla obu płci.



1. Połączcie się w 2 grupy: chłopcy i dziewczęta. W grupach wymień cechy fizjologiczne i psychologiczne dojrzewania płciowego swojej oraz przeciwnej.
2. Omów to, co jest wspólne dla obu płci.
3. Wymień cechy ryzykownego zachowania, które są charakterystyczne dla okresu dojrzewania płciowego (palenie, picie alkoholu, eksperymentowanie z narkotykami, wczesna aktywność seksualna...).

Wpływ substancji psychoaktywnych na rozwój płciowy



Niektórzy z nastolatków wierzą, że palenie tytoniu i picie alkoholu czynią ich bardziej dorosłymi oraz atrakcyjniejszymi dla płci przeciwnej. Ale w rzeczywistości substancje psychoaktywne spowalniają dojrzewanie płciowe i bardzo szybko doprowadzają do uzależnienia.

Ze względu na to, że organizm nastolatka wciąż się rozwija, te substancje działają na niego inaczej, niż na organizm dorosłych. Mogą spowolnić rozwój lub wywołać jego wady. Szczególnie dotyczy to układu rozrodczego, który najbardziej aktywnie rozwija się u nastolatków.

Najczęstszymi następstwami spożywania alkoholu przez chłopców jest osłabienie u nich w wieku dojrzałym pożądania seksualnego oraz impotencja, a także alkoholowa marskość wątroby: ten organ zaczyna produkować białko, które wiąże testosteron (męski hormon). Jednocześnie nieco zwiększa się poziom żeńskich hormonów, które również są w organizmie mężczyzny. Pod wpływem tych hormonów u mężczyzn pojawiają się kobiece cechy: zanikają narządy płciowe, mięśnie, zmienia się na typ kobiecy podział tkanki tłuszczowej, zwiększają się gruczoły mleczne.

Wpływ substancji psychoaktywnych na organizm dziewczyny jest jeszcze mocniejszy. Ponieważ chodzi nie tylko o jej zdrowie, ale także życie i zdrowie jej przyszłych dzieci. W wyniku stosowania substancji psychoaktywnych dzieci rodzą się z wadami rozwoju fizycznego i psychicznego, syndromem alkoholowym płodu i in.

Ryzykowne zachowania płciowe

Intymne stosunki płciowe – część pełnowartościowego życia większości dorosłych. Umożliwiają one spełnienie najwyższego przeznaczenia człowieka – zostać ojcem i matką, dać życie innej osobie. Ale czasami te relacje doprowadzają do negatywnych konsekwencji: urazy psychiczne, potępienie ze strony innych ludzi, niechciana ciąża, zakażenia przenoszone drogą płciową, w tym HIV.

Zachowania płciowe, które mogą mieć takie następstwa, nazywamy ryzykownymi. Przykłady takich zachowań – wczesna aktywność seksualna, częsta zmiana partnerów seksualnych, stosunki intymne pod wpływem alkoholu lub narkotyków, seks za pieniądze lub prezenty i in.

Niektóre stereotypy płciowe mogą pchnąć chłopca lub dziewczynę do ryzykownego zachowania seksualnego. Ponieważ te stereotypy wpływają nie tylko na to, jak mężczyźni i kobiety ubierają się i czym się zajmują, lecz również na ich stosunki, w tym również seksualne. Stereotypy płciowe określają, jak dziewczęta i chłopcy powinni się zachowywać przed małżeństwem, kto z nich ma być inicjatorem stosunków, kto jest odpowiedzialny za ewentualne negatywne konsekwencje (na przykład ciąża).



Podaj przykłady tego, jak niektóre stereotypy płciowe mogą zachęcić nastolatków do ryzykownych zachowań seksualnych:

„Mężczyźni powinni inicjować stosunki, a kobiety – pełnić bierną rolę”.

„Jeśli dziewczyna kocha chłopca, musi we wszystkim mu zaufać”.

„Chłopak powinien mieć więcej doświadczenia seksualnego przed małżeństwem”.

„Jeśli dziewczyna zaszła w ciążę, sama jest winna”.

Przyczyny i następstwa stosunków płciowych

Większość twoich rówieśników chciałaby mieć bliskiego przyjaciela płci przeciwnej. Jak powiedziała jedna dziewczyna, marzy ona o znalezieniu człowieka, z którym można ciekawie porozmawiać, chodzić do kina, można podzielić się swoimi problemami i uczuciami i nic więcej...

Dlaczego nastolatkwie odważają się na stosunki płciowe:

- żeby zostać bardziej popularnym wśród rówieśników;
- żeby nie różnić się od innych („wszyscy tak robią”);
- nie wiedzą (lub nie zastanawiają się) o możliwych następstwach;
- chcą udowodnić swoją miłość;
- chcą utrzymać swego ukochanego;
- robią to za pieniądze lub prezenty;
- pod wpływem alkoholu lub narkotyków.

Tragiczne następstwa takich zachowań to: urazy psychiczne, niechciana ciąża, zakażenia przenoszone drogą płciową.



Połączcie się w trzy grupy. Omówcie możliwe następstwa stosunków płciowych:

grupa 1: dla chłopców;

grupa 2: dla dziewcząt;

grupa 3: dla obu płci.

W odróżnieniu od bliskości emocjonalnej, o której marzy większość twoich rówieśników, bliskość fizyczna póki co nie jest dla nich aktualna. To dlaczego nastolatkwie decydują się na bliskość fizyczną, mimo iż nie są do niej przygotowani?

Jedną z istotnych przyczyn jest natarczywe propagowanie przez niektóre filmy kultu stosunków płciowych. Pod wpływem telewizji u wielu kształtuje się błędna opinia, że wszyscy nastolatkwie myślą tylko o seksie. Ale nie wierz wszystkiemu, co widzisz. Powodem takiej propagandy jest komercja, ponieważ już dawno zauważono, że takie filmy mają większy popyt, a więc reklama podczas ich oglądania jest bardziej skuteczna.

Inna przyczyna – stosowanie substancji psychoaktywnych. W stanie nietrzeźwym dziewczyna lub chłopak mogą zgodzić się na przypadkowy kontakt płciowy lub zostać ofiarą gwałtu.

Ciąża nastolatków

Może wydawać się dziwnym, ale przyczyną większości ciąży nastolatków jest brak wiedzy na temat tego „skąd się biorą dzieci”. Dziewczęta w ciąży (średni ich wiek – 16 lat) po prostu nie wierzyły w to, co się z nimi stało. One, niby, nie mogą mieć dzieci, bo same są jeszcze dziećmi. Jednak to, że człowiek psychologicznie nie jest gotów do ciąży nie oznacza, że jego organizm nie może dać życia innemu człowiekowi. Statystyka świadczy o tym, że 40 % dziewcząt zachodzi w ciążę w ciągu pierwszych dwóch miesięcy po rozpoczęciu życia płciowego, z nich duża część – po pierwszym (jedynym) kontakcie płciowym.

Większość ciąży nastolatków kończy się aborcją. Jednak sztuczne usunięcie ciąży, niezależnie od jej terminu, powiązane jest z wysokim ryzykiem komplikacji – wczesnych (krwawienia macicy, uszkodzenia wnętrza macicy przez narzędzia ginekologiczne, zapalenia narządów płciowych) lub późnych (komplikacje podczas następnych ciąż, dotkliwe urazy psychiczne i doznania moralne). Przerwanie pierwszej ciąży o 40 % zwiększa ryzyko kobiecej niepłodności.

Zakażenia przenoszone drogą płciową (ZPDP)

Jednym z możliwych następstw ryzykownego zachowania płciowego jest ZPDP. Niektóre z nich przenoszone są w inny sposób (na przykład przez krew), ale podstawowa droga zakażenia – płciowa.

Te zakażenia są najbardziej rozpowszechnione wśród aktywnej seksualnie młodzieży i doprowadzają do niebezpiecznych komplikacji:

- ZPDP dziesięciokrotnie zwiększają ryzyko zakażenia HIV.
- ZPDP mogą mieć poważne konsekwencje dla zdrowia reprodukcyjnego mężczyzn i kobiet (na przykład problem ciąży, niepłodności, rak szyjki macicy).
- ZPDP mogą również wywołać urazy serca, mózgowia i nawet śmierć.
- Niektóre są szczególnie niebezpieczne dla niemowląt urodzonych przez zainfekowane matki.

Większość ZPDP wywołują bakterie i wirusy.

ZPDP bakteryjne powodują poważne problemy u ludzi, którzy zostali zakażeni oraz dla noworodków. Najbardziej rozpowszechnione ZPDP – rzeżączka, chlamidioza i kiła.

ZPDP wirusowe – najbardziej niebezpieczne, ponieważ nie istnieją leki, które mogą zniszczyć wirusy w organizmie. Zdarza się, że wirus niszczy układ odpornościowy (tak, jak na przykład w przypadku zachorowania na gripę). Ale często pozostaje w organizmie na całe życie. Najbardziej rozpowszechnionymi czynnikami zakaźnymi ZPDP jest wirus opryszczki, wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), wirus niedoboru odporności (HIV).

ZPDP różnią się ze względu na cechy, postać przebiegu, możliwe następstwa i metody leczenia. Jednych z nich nie da się wyleczyć, często powodują ciężkie patologie i nawet śmierć. Inne można wyleczyć. Jednak w wielu przypadkach lekarstwa niczą czynnik chorobotwórczy, ale nie mogą zwalczyć następstw zakażenia. Dlatego zauważywszy pierwsze objawy ZPDP należy natychmiast zwrócić się do lekarza. Warto też jednocześnie leczyć obojga partnerów, ponieważ możliwe jest dalsze przekazywanie wirusa jeden drugiemu.

Objawy ogólne ZPDP:

- wysypka, wrzody, pęcherze dookoła narządów płciowych;
- swędzenie i pieczenie narządów płciowych;
- częste oddawanie moczu, któremu czasami towarzyszy ból i pieczenie;
- bóle w dolnej części brzucha (u kobiet);
- nietypowe wydzieliny z narządów płciowych;
- nieprzyjemny zapach śluzu;
- podwyższona temperatura ciała;
- powiększone węzły chłonne (limfatyczne).



Dowiedz się z Internetu, gdzie w twojej (lub najbliższej) miejscowości można uzyskać konsultację z zakresu zdrowia reprodukcyjnego.

Warunki zakażenia i rozwoju HIV

Niebezpieczne płyny z punktu widzenia podatności na zakażenia HIV:

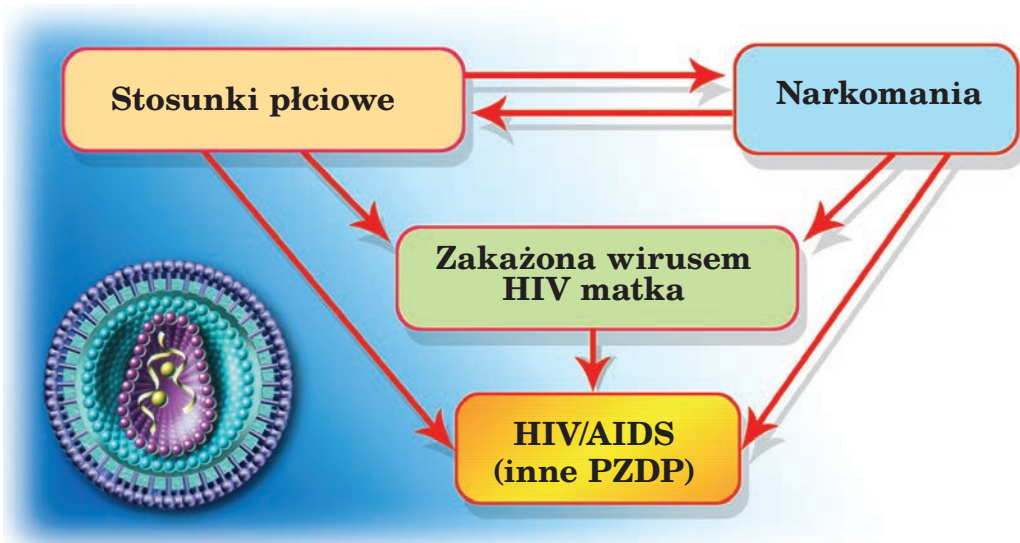
- krew;
- wydzieliny z narządów płciowych;
- mleko matki.

HIV – zakażenie podstępne i niebezpieczne. Jednocześnie jest to bardzo niestabilny wirus. Może istnieć tylko w niektórych płynach organizmu. Za każdym razem, kiedy te zakażone płyny trafiają do krwi lub innych błon śluzowych człowieka, istnieje ryzyko zakażenia. Skóra zwykle jest wiarygodną barierą przed przedostaniem się HIV, ale tylko pod warunkiem jej stanu nienaruszonego, braku nacięć, nakłuć, ran, wrzodów.

Udowodniono trzy główne sposoby zakażenia HIV (rys. 30):

1. *Płciowy* – podczas kontaktów płciowych bez zabezpieczenia.
2. *Przez krew*:
 - podczas podawania drogą iniekcji leków lub narkotyków wspólną igłą i strzykawką;
 - transfuzji zakażonej krwi;
 - podczas dokonywania zabiegów medycznych, higienicznych lub kosmetycznych niesterylnymi narzędziami do kłucia lub cięcia.
3. *Od zakażonej matki do dziecka* – w czasie ciąży, porodu, karmienia piersią.

Zakażenia przenoszone drogą płciową nazywamy „bramą do zakażeń HIV”, ponieważ dla tych, którzy mają choroby PZDP ryzyko zakażenia HIV jest dziesięciokrotnie wyższe. To dlatego, że w pobliżu błony śluzowej skoncentrowane są podatne na HIV komórki układu immunologicznego.



Rys. 30. Podstawowe drogi zakażenia wirusem HIV

Rozwój choroby spowodowanej wirusem HIV zależy od wieku osoby, stanu ogólnego zdrowia, warunków i stylu życia. A najważniejsze – od leków, które hamują rozmnożenie wirusa w organizmie. Leki te nazywają się lekami antyretrowirusowymi (ART). Pozwalają one na znaczne przedłużenie życia ludzkiego. W krajach, gdzie ART otrzymują wszyscy, którzy ich potrzebują, zakażenie wirusem HIV nie jest zagrożeniem grożącym śmiercią, a chorobą przewlekłą.

Gwarantowana ochrona przed HIV/PZDP

Pewną ochroną przed HIV i chorobami PZDP jest powstrzymanie się przed stosunkami płciowymi w okresie dojrzewania i wzajemnej wierności niezainfekowanych partnerów płciowych (małżonków), ponieważ żaden środek antykoncepcyjny nie gwarantuje w stu procentach ochrony, chociaż w warunkach ich prawidłowego doboru i wykorzystania ryzyko zakażenia znacznie się zmniejsza.

Ważnym jest również unikanie kontaktu z krwią innych ludzi, żeby zapobiec przeniesieniu zakażenia poprzez krew. Wobec niektórych PZDP, które czasami przenoszone są w warunkach bytowych (na przykład kiła), należy przestrzegać zasad higieny osobistej (posiadać indywidualny ręcznik itp.).



Młodzi ludzie mają wiele możliwości, żeby wyrazić swoje uczucia bez stosunków płciowych i uniknąć ryzyka niechcianej ciąży oraz zakażenia HIV/PZDP.

1. Połączcie się w 2 grupy (chłopcy i dziewczęta) oraz omówcie sposoby wyrażania swoich sympatii i uczuć (prezenty w postaci kwiatów, napisanie SMS-a, zaproszenie do tańca...).
2. Połączcie się w pary (chłopiec i dziewczyna) i po kolei pokażcie te sposoby.

W okresie dojrzewania płciowego należy unikać eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi i ryzykownym zachowaniem płciowym.

Substancje psychoaktywne spowalniają dojrzewanie płciowe i doprowadzają do powstania uzależnień oraz naruszenia zdrowia reprodukcyjnego.

Zachowanie płciowe, które może wywołać urazy psychiczne, niechcianą ciążę, zakażenie HIV/PZDP nazywane jest ryzykownym.

Jedną z konsekwencji ryzykownych zachowań płciowych są infekcje przenoszone drogą płciową. Niektóre z nich mogą prowadzić do poważnych schorzeń i nawet śmierć. Zauważywszy pierwsze objawy PZDP należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.

Istnieją trzy sposoby przenoszenia wirusa HIV: płciowy, przez krew, od zakażonej matki do dziecka.

Najbardziej niezawodnym sposobem ochrony przed HIV i PZDP jest powstrzymanie się przed kontaktami płciowymi w okresie dojrzewania oraz wzajemna wierność niezakażonych partnerów płciowych (małżonkowie).



§ 17. REZYGNACJA Z NIEBEZPIECZNYCH PROPOZYCJI



W tym paragrafie:

- omówisz to, dlaczego należy powstrzymać się przed stosunkami płciowymi w okresie dojrzewania;
- potrenujesz umiejętności rezygnowania z niechcianych propozycji;
- będziesz się uczył przeciwstawiać się molestowaniu seksualnemu i rezygnować z niebezpiecznych propozycji w warunkach presji i zagrożenia przemocą.



Istnieją ważne powody do odłożenia w czasie stosunków płciowych. Niektóre z nich zostały podane w sytuacjach przedstawionych na rys. 31. Omów:

1. Które z przyczyn odłożenia w czasie stosunków intymnych, twoim zdaniem, są słuszne, a które – nie?
2. Wybierz cztery najważniejsze (satysfakcjonujące wszystkich).
3. Wymień inne powody odmowy. Jakimi słowami można ją wyrazić?

Jak zrezygnować z niechcianej propozycji

W równoprawnej komunikacji trzeba nauczyć się grzecznie, ale stanowczo i bez wyrzutów sumienia rezygnować z tego, co ci nie pasuje (na przykład niechciane lub niewłaściwe prezenty). Psychologowie opracowali wytyczne, które pomogą grzecznie odmówić niechcianych propozycji. Składają się one z czterech etapów:

Krok 1. Wytłumacz swoje uczucia

Opowiedz, co myślisz i czujesz na temat tej propozycji.

Krok 2. Poproś o przysługę

Sformułuj grzecznie swoją propozycję lub rządanie.

Krok 3. Zapytaj o zdanie współ rozmówcy

Zapytaj współ rozmówcę, co myśli na ten temat: „Nie masz nic przeciwko?”, „Jesteś usatysfakcjonowany?”, „Zgoda?”.

Krok 4. Pokaż szacunek

Uważnie wysłuchaj jego odpowiedzi. Jeśli jesteś zadowolony, podziękuj za wyrozumiałość: „No to świetnie”, „Dziękuję za wyrozumiałość”.

Zbyt młoda(y) lub po prostu nie przygotowana(y):



„Jestem jeszcze zbyt młoda”.
„Nie jestem pewien”.
„Nie jestem przygotowana”.

Religijne lub własne wartości i przekonania moralne:



„Pozamałżeńskie stosunki seksualne są grzechem”.
„Dla mnie pozamałżeńskie stosunki seksualne są nie do przyjęcia!”

Pragnienie bliskości emocjonalnej:



„Nie trzeba się spieszyć”.
„Mamy wszystko przed sobą”.

Możliwa krytyka ze strony rodziców, krewnych, wspólnoty:



„Tego nie ukryjesz”.
„Znasz moich rodziców”.

Niechciana ciąża, ryzyko zakażenia się:



„Jeszcze nie chcę zostawać matką (ojcem)”.
„Nie ma absolutnie bezpiecznej ochrony”.
„HIV oraz inne zakażenia przekazywane są drogą płciową”.

Stan nietrzeźwości:



„Alkohol jest złym doradcą”.
„Tylko nie teraz, kiedy wypiliśmy”.

Potrzeba miłości:



„Przepraszam, ale nie kocham cię”.

Niechciana propozycja lub presja:



„Nie podoba mi się to”.
„Nie wywieraj na mnie nacisku”.
„Nie, nie chcę”.



Połączcie się w dwie grupy (chłopcy i dziewczęta) oraz za pomocą zasady czterech kroków i zaleceń „Jak przeciwstawiać się molestowaniu seksualnemu” napiszcie scenariusze rezygnacji podane w poniższych sytuacjach.

Sytuacja 1. Jest to twoja randka z Andrzejem. On przyniósł ci niewielki prezent i zaprasza do kina. Ale ty nie chcesz kontynuować tej znajomości, bo nie kochasz Andrzeja. Postanowiłaś zrezygnować z prezentu i zaproszenia.

Sytuacja 2. Spacerujecie z kolegami i oni opowiadają w swoich „osiągnięciach” w stosunkach z płcią przeciwną. Koledzy śmieją się z siebie i pytają, kiedy już będziesz miał dziewczynę. Zdecydowałeś się skończyć z tymi rozmowami.



Rozegrajcie sytuacje metodą „stop-klatka”, zatrzymując scenki na poszczególnym etapie i komentując to, co robi każdy z bohaterów.

Zadanie praktyczne: rezygnacja z niebezpiecznych propozycji w warunkach presji i zagrożenia przemocą

Ludzie nie zawsze łatwo się zgadzają z tobą, nawet jeśli wyrazisz swoje zdanie z szacunkiem do nich. Niektórzy zechcą cię przekonać, zaczną przerywać, odsuwać uwagę od tematu, błagać. Dlatego ważne jest, żeby nauczyć się opierać presji, zwłaszcza w sytuacji, kiedy ktoś próbuje nakłonić cię do stosunków intymnych.



1. Na rys. 32 (s. 113) pokazano najbardziej rozpowszechnione sposoby presji. Zapoznaj się z nimi i omów, jakie inne metody mogą być stosowane.
2. Uważnie przeczytaj notatkę „Jak przeciwdziałać molestowaniu seksualnemu”.

Informator: „Jak przeciwdziałać molestowaniu seksualnemu”

Przerywają ci, zagadują, zmieniają temat rozmowy na inny?



Wracaj do tematu:

„Proszę posłuchaj”
„Pozwól, że skończę”
„Wiem, myślisz ..., ale pozwól mi powiedzieć”

Błagają cię lub prowokują?



Zrezygnuj i w razie potrzeby udaj się w inne miejsce:

„Nie, ja tak postanowiłam”
„Nie, dziękuję”
Spróbuj ciągnąć czas, odłóż swoją decyzję:
„Nie jestem jeszcze przygotowana”
„Porozmawiamy o tym później”
„Muszę skonsultować się z lekarzem (koleżanką)”
Zaproponuj kompromis:
„Może lepiej...”
„Nie będę tego robił, ale moglibyśmy...”

Nakłaniając do stosunków płciowych, mogą cię:

1. Prowokować:

– Po prostu się boisz!



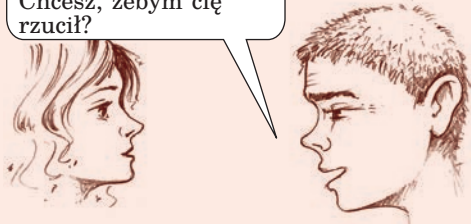
2. Przekonywać:

– Czemu nie? Wszyscy tak robią.



3. Grozić:

– Jeśli się nie zgodzisz, rzucę cię. Chcesz, żebym cię rzucił?



4. Błagać:

– Zaufaj mi. Nic złego się nie stanie.



5. Naciskać:

– Jesteś mi winna.



6. Zagadywać, zmieniać temat rozmowy na inny:

– Jakie masz ładne oczy! Podoba mi się, kiedy się złościś.



Rys. 32



Połączcie się w pary. Uzupełnijcie dialog sytuacji „Po imprezie” (rys. 33 na str. 114). Omówcie:

- Czy nie sądzicie, że w tym przypadku najlepiej jest zrezygnować i odejść?
- Ale jesteście daleko od domu, a za oknem jest ciemno. Co jeszcze można zrobić?
- Jak można było uniknąć takiej sytuacji?

Sytuacja „Po imprezie”

Po imprezie koledzy się rozeszli, zostawiając ciebie z twoim przyjacielem samych w jego mieszkaniu. Zdajesz sobie sprawę, że jest zbyt późno, komunikacja miejska już nie jeździ, a do twego domu jest bardzo daleko. Zwykle przyjaciel szlachetnie cię traktuje. Ale dzisiaj napił się piwa i stał się agresywny – próbuje namówić cię na stosunek seksualny. Kiedy tłumaczysz, że nie chcesz tego, on przerywa i stara się za wszelką cenę przekonać cię. Odmawiasz zdecydowanie, ciągniesz czas lub proponujesz kompromis.

1. Wytłumacz, na czym polega problem, opowiedz o swoich uczuciach:



2. Staraj się odwrócić uwagę od tematu:

3. Powracajcie do tematu:

4. Wysuń żądanie:



5. Izapytaj o opinię współ rozmówcy:



6. Próbuje przekonać:



7a. Zrezygnuj:



7b. Ciągnij czas:



7c. Zaproponuj kompromis:



Rys. 33



Przygotuj komunikat o sytuacjach, które grożą przemocą seksualną.

Istnieją poważne przyczyny, aby odłożyć w czasie stosunki płciowe do tego momentu, kiedy będziecie dorośli.

Psychologowie opracowali zasady, które pomogą grzecznie odmówić tego, co ci nie pasuje w komunikowaniu się z przyjaciółmi i płcią przeciwną.

Ludzie nie zawsze chętnie zgodzą się z tobą, nawet jeśli opowiesz im o swoim zdaniu z szacunkiem do nich. Dlatego ważne jest, żeby mieć doświadczenie odmowy niebezpiecznych propozycji w warunkach presji i zagrożenia przemocą.



§ 18. PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY SEKSUALNEJ



W tym paragrafie:

- będziesz się uczył unikać sytuacji zagrażających przemocą seksualną;
- przeprowadzisz analizę cech zachowania prowokacyjnego;
- dowiesz się o odpowiedzialności karnej za przestępstwa o charakterze seksualnym.

Niebezpieczeństwo przemocy seksualnej

Przemoc seksualna – szczególnie niebezpieczny rodzaj przestępstwa. Zawiera cechy przemocy fizycznej i psychicznej, powoduje głębokie urazy psychiczne, ostro potępiana jest przez społeczeństwo i surowo karana przez prawo. Zmniejszyć ryzyko przemocy seksualnej można, jeśli nauczysz się przewidywać niebezpieczne sytuacje, unikać ich oraz walczyć w razie zagrożenia.



1. Przeczytaj opis sytuacji i podaj prognozę ich rozwoju. Czy grozi dziewczętom niebezpieczeństwo molestowania seksualnego i przemocy?

Sytuacja 1. Trzy dziewczyny opalają się na plaży. Niedaleko zacumowała łódź motorowa i czterech młodych mężczyzn zaproponowało im wspólny spacer.

Sytuacja 2. Ludmyła późno wracała do domu. Jeszcze w wagonie metra zauważyła mężczyznę, który na nią się gapił. Kiedy dziewczyna wyszła, to zobaczyła, że on nieustannie idzie za nią.

2. Podaj przykłady innych prowokacyjnych lub sprzyjających gwałcielowi okoliczności.

Panuje powszechne przekonanie, że gwałty popełniają tylko obce osoby w ciemnym zaułku. Jednak około połowa gwałcieli to znajomi lub krewni ofiary.



Za pomocą informatora „Jak unikać przemocy seksualnej” zastanów się, co można zrobić kiedy:

- otrzymujesz nieprzyzwoitą propozycję;
- istnieje groźba gwałtu.

Informator „Jak unikać przemocy seksualnej”

1. Na ile jest to możliwe, unikajcie sytuacji zagrażających przemocą seksualną

1. Nie chodźcie wieczorami sami, szczególnie w uroczystym lub zbyt wyzywającym stroju. Unikajcie miejsc, w których nie ma do kogo się zwrócić po pomoc.
2. Nie odwiedzajcie dyskotek i imprez kolegów.
3. Unikajcie wypraw „na stopa”.
4. Nie rozmawiajcie z nietrzeźwymi lub mało znanymi ludźmi w nieodpowiednich miejscach (na przystanku, w komunikacji miejskiej, w parku).
5. Nie wchodźcie do kogoś do domu lub mieszkania, jeśli tam więcej nikogo nie ma.
6. Nie bierzcie pieniędzy i prezentów od mało znanych ludzi.

2. Zachowuj się godnie

Powstrzymujcie się, szczególnie z ludźmi, których słabo znacie, przed tym, co może zostać odebrane jako wasza łatwodostępność i gotowość do stosunków seksualnych (flirt, rozmowy z podtekstem, wieloznacznych spojrzeń, dotyków i in.).

3. Zdecydowanie i bez podtekstu reagujcie na próby nakłonięcia was do stosunków seksualnych

Jeśli komunikujecie się z człowiekiem, który próbuje nakłonić was do stosunków seksualnych bez stosowania przemocy fizycznej (błaganiem, prowokacjami, zmianą tematu rozmowy, presją, groźbą) stosujcie umiejętności zachowania pewnego siebie. Na przykład, nalegajcie na swoim i mówcie, że was to nie interesuje. Idźcie z koleżanką (kolegą). W zależności od sytuacji natychmiast zadzwońcie do krewnych lub przyjaciół i poinformujcie, gdzie i z kim jesteście. Jeśli mają samochód, poproście, żeby przyjechali po was.

4. Zdecydowanie bróńcie się, jeśli ktoś poprzez przemoc próbuje skłonić was do seksu

Jeśli ktoś próbuje stosować przemoc, zdecydowanie bróńcie się: krzyczcie, drapcie, gryźcie, uderzcie gwałciela w pachwinę, wyrwijcie się i uciekajcie. W przypadku zagrożenia waszemu życiu lub zdrowiu targujcie się w zależności od sytuacji, ciągnijcie czas, mówcie, że jesteście chorzy, że macie z pewnością AIDS.

Zachowanie prowokacyjne

Psychologowie i kryminaliści uważają, że wiele przestępstw w pewnym stopniu jest wywołanych przez same ofiary. Na przykład, jeśli ktoś idzie z domu i zostawia klucz pod dywanikiem, sam niby prowokuje kradzież swojego mieszkania.

Powstała nawet oddzielna nauka – wiktymologia (od ang. „victim” – „ofiara” i grec. „logos” – „nauka”). Wiktyologowie wyodrębniają rzeczy, gesty i zachowanie prowokacyjne (wiktyczne). Niektórzy z nich zwiększają ryzyko zostania ofiarą przestępstw na tle seksualnym.



- *rzeczy prowokacyjne* – zbyt krótka spódniczka, otwarty dekolt, jaskrawy makijaż – mogą stworzyć o was mylące wrażenie i sprowokować gwałtciciela;
- *gesty prowokacyjne* – flirt, aluzje, wieloznaczne spojrzenia, dotykanie – mogą stworzyć wrażenie, że nie macie nic przeciwko stosunkom intymnym;
- *zachowanie prowokacyjne* – podróżowanie „na stopa”, rozmowa z nieznanymi i nietrzeźwymi ludźmi, przyjmowanie zaproszenia na spacer w parku lub wejście do kogoś do domu, kiedy tam więcej nikogo nie ma, przyjmowanie od nieznanymi i mało znanych ludzi pieniędzy lub prezentów.

Przestępstwa na tle seksualnym

Do nich należą gwałt i deprawacja nieletnich.

1. Gwałt (art. 152 Kodeksu Karnego Ukrainy):

stosunki płciowe z wykorzystaniem przemocy fizycznej, gróźb ich stosowania lub, wykorzystując bezradność ofiary (kiedy ofiara znajduje się w stanie szoku, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odużających, czyli kiedy nie może okazać swojego sprzeciwu na akt płciowy).

2. Deprawacja nieletnich (art. 156 Kodeksu Karnego Ukrainy):

uwodzicielskie działania osoby, która skończyła 16 lat, wobec osoby, która nie skończyła 16 roku życia. Jednocześnie nie ma znaczenia kto był inicjatorem

stosunków, a także charakterystyka osoby poszkodowanej (obecność poprzedniego doświadczenia seksualnego i in.).

Przestępstwa na tle seksualnym łączą w sobie przemoc fizyczną i psychiczną. Doprowadzają one do głębokich urazów psychicznych, niosą ryzyko dla zdrowia fizycznego ofiary, są zdecydowanie potępiane w każdym społeczeństwie i surowo karalne przez ustawodawstwo.

Na Ukrainie za te przestępstwa przewidziano odpowiedzialność karną w postaci pozbawienia wolności na długie lata.



Połączcie się w pięć drużyn. Do lekcji końcowej podzielcie między sobą paragrafy 14–18 podręcznika i ułóżcie mapy pamięci dla każdego z nich.

Przemoc na tle seksualnym to szczególnie niebezpieczny rodzaj przestępstwa. Posiada ona cechy przemocy fizycznej i psychicznej. Zmniejszyć ryzyko przemocy seksualnej można, ucząc się przewidywać zagrożenia i być gotowym walczyć w niebezpiecznej sytuacji.

Znajomość cech zachowania prowokacyjnego pomaga unikać sytuacji, które grożą przemocą seksualną.

Za przestępstwa na tle seksualnym na Ukrainie przewidziano odpowiedzialność karną w postaci pozbawienia wolności na długi okres.



ZADANIA PODSUMOWUJĄCE DO CZĘŚCI 1 ROZDZIAŁU 4



1. Po kolei napiszcie komunikaty i pokażcie przygotowane przez drużyny karty pamięci na podstawie materiału podręcznika § 14–18.
2. Podsumujcie to, czego nauczyliście się w części 1.



- * W tych samych drużynach stwórzcie plakat „Stop przemocy!”.
W tym celu:
- W każdej drużynie wybierzcie konkretną sytuację, która grozi przemocą (przypomnijcie sobie lub znajdźcie w Internecie).
 - Dla wybranej sytuacji sporządźcie informator z ilustracjami i zaleceniami, jak poprawnie działać.
 - Przedstawcie wasze prace w klasie.



Umieśćcie stworzone informatory na portalu edukacji prewencyjnej www.autta.org.ua.

Część 2. Bezpieczeństwo w życiu codziennym i środowisku naturalnym



§ 19. ORGANIZACJA RUCHU DROGOWEGO



W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie, co to są Przepisy Ruchu Drogowego;
- dowiesz się, kto ma pierwszeństwo na drodze.

Na drogach można zobaczyć wszystkich! Jest to i transport (autobusy, trolejbusy, tramwaje, pociągi, samochody osobowe i ciężarowe, motocykle, rowery), i ludzie (piesi oraz pasażerowie), i nawet zwierzęta. Środki transportu różnią się gabarytami, manewrowością i prędkością ruchu, powstają przeszkody i utrudnienia na ich drodze, a więc – również sytuacje niebezpieczne.

Uczestnicy ruchu drogowego – osoby biorące udział w ruchu drogowym jako piesi, kierowcy, pasażerowie lub pasterze bydła.

Organizacja ruchu drogowego – zespół przedsięwzięć inżynierskich zapewniający warunki dla niezawodnego i bezkolizyjnego ruchu pojazdów oraz pieszych na ulicach i drogach. Jednym z pierwszych środków organizacji ruchu drogowego był podział jezdni na dwa pasy, w celu wyodrębnienia potoków jadących w przeciwnym kierunku. Na Ukrainie, jak również w większości państw świata, przyjęto ruch prawostronny. Wyposażenie dróg oraz konstrukcja samochodów dostosowane są do takiego systemu.



Narysujcie model bezpieczeństwa ruchu drogowego w postaci trójkąta „Droga”, „Człowiek”, „Pojazd”.

Omówcie, w jakich warunkach ruch drogowy może być bezpieczny dla wszystkich uczestników jego ruchu.

Przepisy ruchu drogowego

Podstawowym środkiem organizacji ruchu drogowego są Przepisy (Kodeks) Ruchu Drogowego. Na Ukrainie obowiązują Przepisy Ruchu Drogowego opracowane z uwzględnieniem porozumień międzynarodowych.

Przepisy Ruchu Drogowego określają prawa i obowiązki uczestników ruchu drogowego: kierowców, pasażerów, kierowców motorowerów i rowerów, osób prowadzących pojazdy zaprzęgowe oraz pasterzy bydła.



Ten dokument opisuje regulacje ruchu za pomocą znaków drogowych, oznakowania na jezdni, sygnalizacji świetlnej i osób regulujących.

Zawierają one zasady:

- przejazdu przez autostrady, w terenie zabudowanym, strefach zamieszkałych i pieszych;
- zatrzymywania się, parkowania, wyprzedzania oraz innych manewrów;
- przejazdu skrzyżowań, przejść dla pieszych i przejazdów kolejowych;
- korzystania z urządzeń świetlnych oraz sygnałów świetlnych;
- przewozu pasażerów, ładunków i holowania;
- nauki jazdy.

Przepisy przewidują również wymagania z zakresu stanu technicznego i wyposażenia pojazdów oraz inne wymagania, od których zależy bezpieczeństwo ruchu drogowego.

Regulowanie ruchu drogowego

Ruch drogowy można regulować za pomocą osoby regulującej, sygnalizacji świetlnej, znaków drogowych i oznakowania na jezdni. Zdarza się, że te środki wykorzystywane są jednocześnie i mamy wtedy do czynienia z chaosem na drodze.

Na przykład, na skrzyżowaniu działa sygnalizacja świetlna i obecna jest osoba regulująca ruch drogowy. Czyje wskazówki należy wykonywać? Albo obok stałego znaku „Zakaz skręcania w prawo” zamontowano znak tymczasowy „Ruch w prawo” (wskazujący kierunek objazdu uszkodzonej części drogi). Co zrobić? Zapamiętaj priorytety organizacji ruchu drogowego (rys. 34):

1) sygnały osoby regulującej;



2) tymczasowe znaki drogowy;



3) sygnalizacja świetlna;



4) stałe znaki drogowy;



5) oznakowanie na jezdni.



Rys. 34

Sygnaly osoby regulującej

Kiedy trzeba natychmiast zmienić organizację ruchu, trzeba naprawić sygnalizację świetlną albo z innych powodów, ruch drogowy reguluje osoba regulująca (funkcjonariusz policji, pracownik służby drogowej, dyżurny na przejeździe kolejowym lub przeprawie promowej). Najczęściej osoba regulująca znajduje się na środku skrzyżowania, czasami na specjalnym podwyższeniu. W warunkach złej widoczności osoba regulująca posiada wyposażenie z odbłaskami oraz świecą pałeczkę.

Gesty osoby regulującej odpowiadają sygnałom sygnalizacji świetlnej (zakaz ruchu, zezwala się na ruch).

1. Jeśli osoba regulująca jest odwrócona do uczestników ruchu plecami lub twarzą z opuszczonymi rękoma, albo prawym bokiem z wyciągniętą do przodu prawą ręką, kierowcy pojazdów mają się zatrzymać. Po lewej stronie od osoby regulującej ruch jest kontynuowany.



2. Jeśli osoba regulująca stoi do uczestników ruchu drogowego bokiem z opuszczoną pałeczką lub lewym bokiem z wyciągniętą prawą ręką, ruch pojazdów (i pieszych za plecami osoby regulującej) jest zezwolony.



3. Jeśli osoba regulująca wyciągnęła rękę do góry, wszyscy uczestnicy ruchu drogowego muszą się zatrzymać.

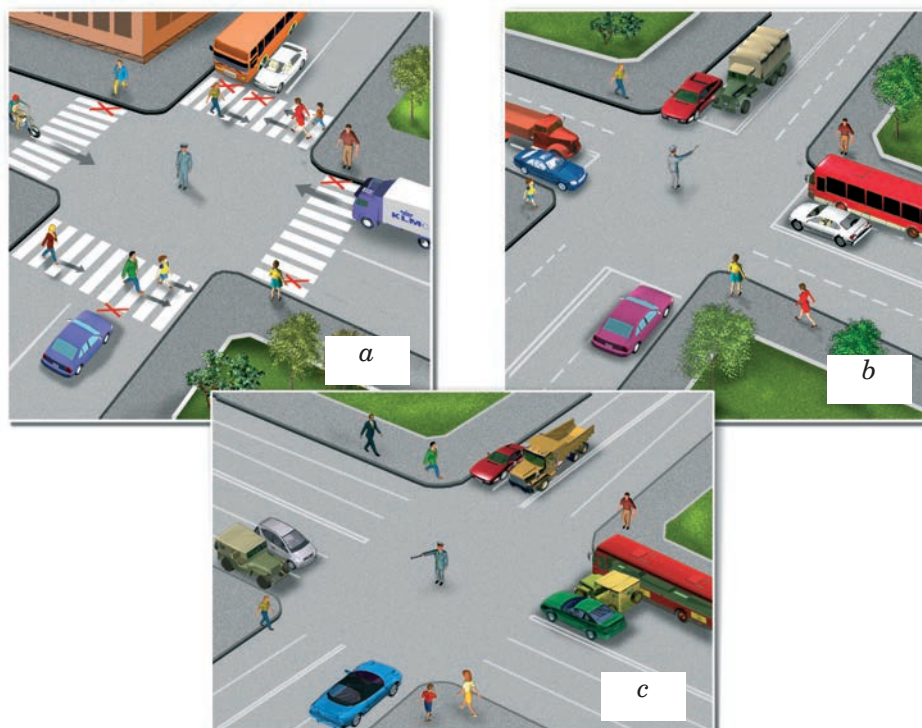




Przyjrzyj się sytuacji na rys. 35.

Kto z uczestników ruchu drogowego na rysunkach 35, b i 35, c ma prawo poruszać się, a kto powinien stać?

Wykonaj zadanie na podstawie przykładu z rys. 35, a.



Rys. 35

Pierwszeństwo w ruchu drogowym

Przyglądając się ruchowi transportu na skomplikowanych odcinkach dróg (szczególnie na skrzyżowaniu), czasami się dziwisz, skąd kierowcy wiedzą kto ma prawo jechać, a kto musi się zatrzymać. Właśnie dlatego istnieją Przepisy Ruchu Drogowego określające kolejność przejazdu przez skrzyżowania, wąskie i skomplikowane odcinki dróg. Nagłówniejsze z nich:

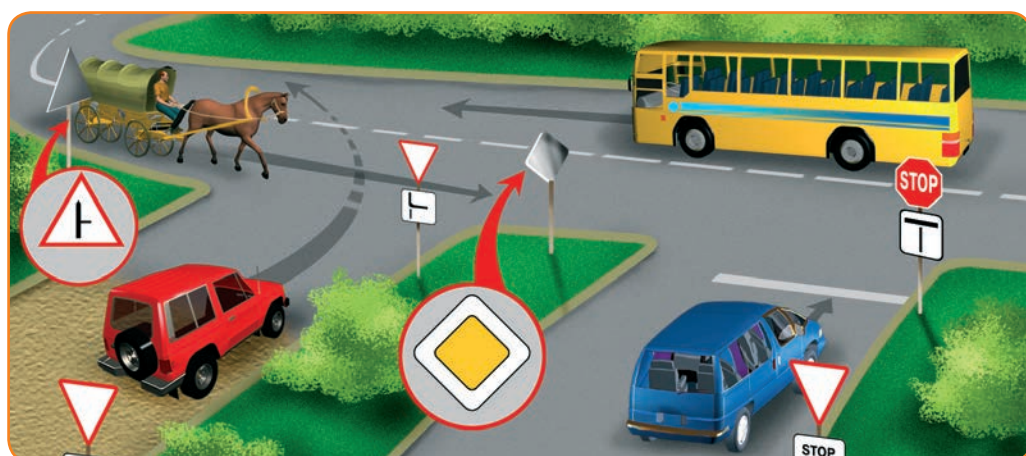
- Transport kolejowy (pociągi, tramwaje) mają pierwszeństwo ruchu przed samochodami i pieszymi.
- Na skrzyżowaniach nieregulowanych, w których oznakowano przejście dla pieszych, piesi mają zdecydowane prawo ruchu przed samochodami. Ale pieszy powinien przekonać się, że wszystkie samochody zatrzymały się i przepuszczają go.
- Transport na głównej drodze ma pierwszeństwo przed transportem z dróg drugorzędnych (rys. 36 na str. 126).

- „Karetki pogotowia”, straż pożarna oraz inne samochody specjalne z włączonym sygnałem dźwiękowym i niebieskimi światłami błyskowymi mają pierwszeństwo. Każdy kierowca, zobaczywszy taki pojazd, powinien ustąpić mu drogę. Natomiast włączone czerwone światła błyskowe świadczą o tym, że wszystkie samochody muszą przepuścić ten pojazd, zatrzymując się po prawej stronie drogi. Pojazdy specjalne (przeważnie służby drogowej) z włączonymi żółto-pomarańczowymi światłami błyskowymi nie mają pierwszeństwa w poruszaniu się.



Podzielcie się rolami kierowców pojazdów podanych na rys. 36 i przedstawcie sytuację. Uwzględnijcie to, że:

droga z pierwszeństwem – to droga oznaczona znakiem „Droga z pierwszeństwem” lub droga z nawierzchnią wobec drogi gruntowej;
droga z podporządkowaniem – to droga oznaczona znakami „Ustąp pierwszeństwo” lub „Zakaz przejazdu bez zatrzymania się”.



Rys. 36



Organizacja ruchu drogowego – to kompleks działań zapewniający warunki dla niezawodnego i bezkolizyjnego ruchu transportu oraz pieszych.

Najgłówniejszym środkiem organizacji ruchu drogowego są Przepisy (Kodeks) Ruchu Drogowego. Określają one prawa i obowiązki uczestników ruchu drogowego, opisują środki jego organizacji (sygnalizacje świetlne, oznakowanie na jezdni i in.), zawierają zasady przejazdu, zatrzymywania się, przewozu pasażerów oraz wymagania dotyczące wyposażenia pojazdów.

§ 20. MOTOCYKL I BEZPIECZEŃSTWO



W tym paragrafie:

- omówisz zalety i wady motocykla;
- zapoznasz się z zasadami dla kierowców i pasażerów motocykla;
- potrenujesz umiejętności odmowy niebezpiecznych propozycji.

Motocykl i bezpieczeństwo

Motocykl – dwukołowy środek transportu z napędem motorowym, który ma silnik o pojemności ponad 50 cm³. Motocykle są bardzo popularne, szczególnie wśród młodzieży. Ale jednocześnie motocykl – jeden z najniebezpieczniejszych rodzajów pojazdów.



Połączcie się w 2 grupy. Wymień zalety i wady motocykli. Wytlumacz swój wybór:

- wysoka moc;
- brak wokół kierowcy i pasażerów zewnętrznej warstwy ochronnej (nadwozia);
- duża prędkość ruchu;
- manewrowość (zdolność do łatwego pokonywania bezdroży i korków samochodowych);
- względnie mała waga;
- niewysoka wytrzymałość;
- względnie niewysoka wartość;
- korzystanie sezonowe.

Niektóre z tych punktów pewnie nie wywołają u was wątpliwości: na przykład względnie niska cena lub manewrowość motocykla są niewątpliwie jego zaletami. Podobnie jak brak nadwozia ze środkami bezpieczeństwa pasywnego i niewysoka wytrzymałość tego pojazdu dwukołowego są jego wadami. Istotnym minusem są również wymuszone przerwy o zimnej porze roku, kiedy z motocykli prawie się nie korzysta, a motocykliści tracą umiejętności pewnego prowadzenia.

A co na temat mocy? Z jednej strony – intrygująca zdolność w krótkim czasie rozwijać wysoką prędkość. A z innej – może spowodować oderwanie się przedniego koła od drogi, rzucanie na boki i przewracanie się motocykla.

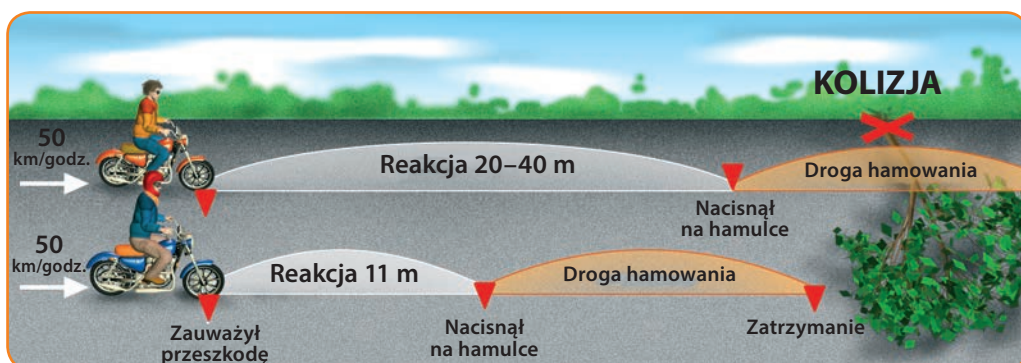


Motocykl i alkohol

Szczególnie niebezpieczne są sytuacje, kiedy za kierownicę siada nietrzeźwy kierowca. Wśród motocyklistów, którzy spowodowali kolizje, prawie połowa (43 %) znajdowała się pod wpływem alkoholu.

Można to wytłumaczyć w bardzo prosty sposób. Alkohol zakłóca układ przedsionkowy i zdolność człowieka do utrzymywania równowagi, nawet stojąc na nogach, nie mówiąc już o tym, żeby jednocześnie utrzymywać równowagę na motocyklu i pilnować sytuacji na drodze.

Do tego alkohol istotnie spowalnia reakcję. Tak więc 100 g napojów alkoholowych przynajmniej dwukrotnie zwiększa czas, który mija od momentu, kiedy kierowca zobaczy przeszkodę, do momentu, kiedy naciśnie na hamulce lub zacznie wykonywać manewr. Przy prędkości 50 km/godz. trzeźwy kierowca w tym czasie przejedzie nie więcej niż 11 metrów, a ten, który spożył alkohol – od 20 do 40 metrów (rys. 37).



Rys. 37

Kto może prowadzić motocykl

Naukę kierowania motocyklem można zacząć od 16 roku życia. Ale oczywiście nie na drodze, a na pustym stadionie lub pastwisku. Najlepiej jest zapisać się na specjalistyczny kurs jazdy w szkołach jazdy, klubach motocyklowych.

Prawo jazdy na motocykl można otrzymać od 16. roku życia. W tym celu należy przejść komisję lekarską, naukę zgodnie z programem profilaktyki nadużycia alkoholu i narkotyków wśród kierowców pojazdów, szkolenia pomocy poszkodowanym w sytuacjach nagłych i wypadkach drogowych.

Dla otrzymania prawa jazdy należy również przejść kurs nauki teoretycznej i praktycznej z zakresu przygotowania kierowców kategorii „A” oraz zdać egzaminy.

Osobom, które pomyślnie zdały egzaminy, wydaje się prawo jazdy ważne na całym terytorium naszego państwa (rys. 38).



Rys. 38. Krajowe prawo jazdy

Przepisy (kodeks) ruchu drogowego dla motocyklistów



Ze względu na pewne właściwości motocykl jest podobny do roweru, a ze względu na inne – do samochodu. Dowiedz się o tym więcej z takiego testu.

1. Motocykle dwukołowe można parkować w jeden (5) czy dwa rzędy (6)?
2. Grupa motocyklistów musi poruszać się drogą jeden za drugim (7) czy w dwa rzędy (8)?
3. Czy powinien motocyklista wyposażyć swój pojazd w apteczkę medyczną i znaki postoju awaryjnego, podobnie do kierowcy samochodu (10), czy nie jest zobowiązany tego robić (9)?
4. Motocykliści powinni wykonywać skręt w lewo i zmianę kierunku ruchu na drodze tak samo, jak rowerzyści (11), czy jak kierowcy samochodów (12)?
5. Masz jeszcze jedną szansę (1).
6. Parkować motocykle bez wózka można w dwa rzędy (2).
7. Drogą motocykliści muszą poruszać się jeden za drugim (3).
8. Mimo iż zezwala się na parkowanie motocykli w dwa rzędy, ruch dwóch motocykli obok siebie (jak również rowerów) może stworzyć przeszkody dla innych pojazdów (2).
9. Motocykl – niebezpieczny rodzaj transportu, dlatego trzeba go dodatkowo wyposażyć w apteczkę medyczną i znak postoju awaryjnego (3).
10. Prawidłowo. W przypadku kolizji motocyklista zobowiązany jest oznakować miejsce kolizji, okazać pomoc medyczną ofiarom, zadzwonić po „karetkę pogotowia” oraz poinformować policję (4).
11. Rowerzysta nie ma prawa skręcać na drodze w lewo lub wykonywać zmiany kierunku jazdy. Powinien dojechać do skrzyżowania, zejść z roweru i przejść z nim na inną stronę drogi jako pieszy. Kierowca motoroweru powinien zrobić tak samo, a motocyklista nie jest zobowiązany tego robić (4).
12. Motorower skręca w lewo i zmienia kierunek ruchu jak rower, a motocykl wykonuje te manewry jak samochód (13).
13. Ale zuch z ciebie! Doszedłeś do końca.



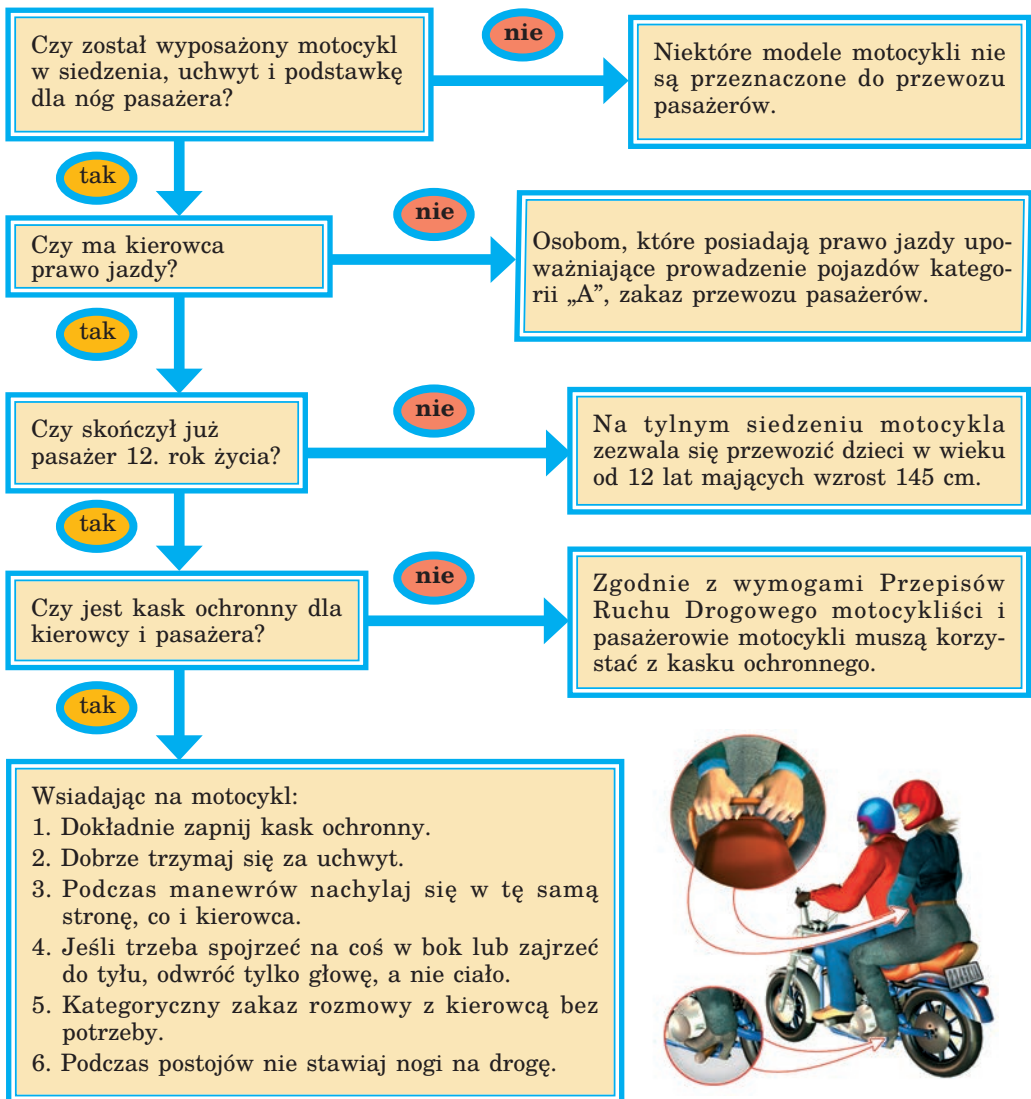
1. Jak rowerzysta wykonuje zmianę kierunku ruchu, skręt w lewo i podaje sygnał o manewrze (skręt w prawo, objazd przeszkody lewą stroną, zatrzymywanie się)? Pokaż te sygnały.
- 2*. Kierowcy jakich pojazdów muszą:
 - Podczas skręcania w lewo i zmianie kierunku ruchu dojechać do skrzyżowania i na piechotę przeprowadzić swój pojazd na inną stronę drogi?
 - Mieć przy sobie prawo jazdy i apteczkę medyczną?
 - Jechać drogą w jednym rzędzie, a parkować w dwóch rzędach?

Przepisy dla pasażerów motocykla

W wielu osobach rodzą się negatywne emocje od pierwszej jazdy na motocyklu. Przykładowo, znajomy proponuje przejechać się, motocykl zrywa się z miejsca i pasażer przeżywa kilka minut horroru. Po takiej „rozrywce” niektórzy przez dłuższy czas boją się motocyklistów. Dlatego przed tym, jak skorzystać z propozycji, przyjrzyj się kierowcy. Jeśli gwałtownie rusza z miejsca, gwałtownie hamuje, to lepiej odmówić takiej przejażdżki.



Za pomocą schematu blokowego zapoznaj się z przepisami dla pasażerów motocykla.





Rys. 39. Algorytm rezygnacji z niebezpiecznej propozycji

Trening umiejętności rezygnacji z niebezpiecznych propozycji

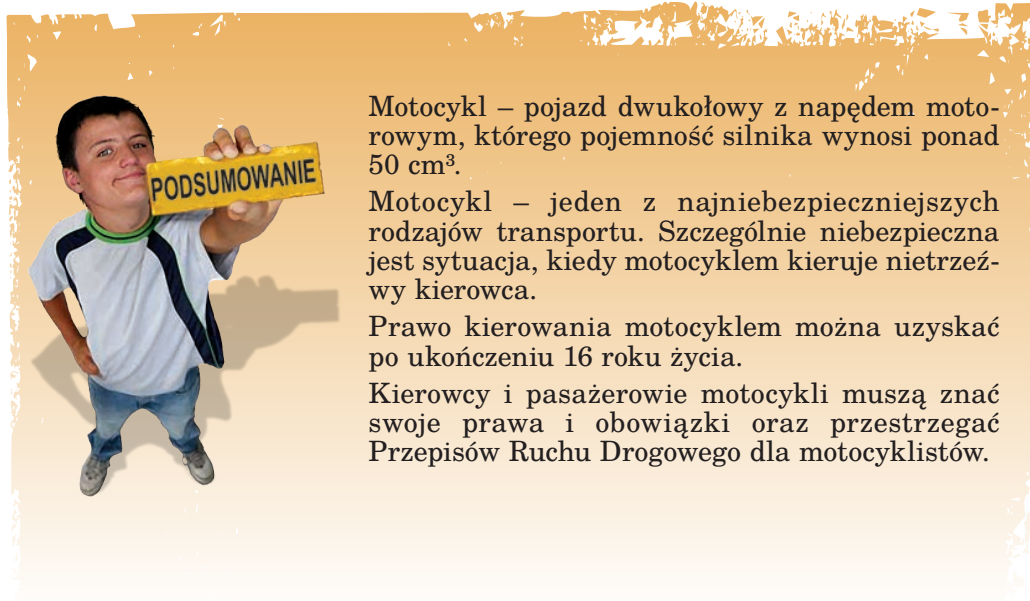
Potrenuj podejmowanie odpowiedzialnych decyzji dotyczących propozycji jazdy motocyklem.



Połączcie się w 2 grupy. Przeczytajcie i za pomocą zasady czterech kroków (*str. 110*) oraz algorytmu rezygnacji z niebezpiecznej propozycji (*rys. 39 na str. 131*) rozegrajcie podane sytuacje metodą „stop-klatki”.

Sytuacja 1. Na swoje szesnaste urodziny Denys otrzymał od rodziców długo oczekiwany prezent – motocykl. Chłopakowi wydawało się, że prowadzenie samochodu jest bardzo łatwe i następnego dnia zaproponował przejażdżkę motocyklem swojej koleżance z klasy. Dziewczyna zrezygnowała.

Sytuacja 2. Rodzice Iwana pojechali na urlop i zostawili w domu motocykl. Do chłopaka przyszli koledzy i ktoś zaproponował pojeździć motocyklem. Iwan postanowił odmówić.



Motocykl – pojazd dwukołowy z napędem motorym, którego pojemność silnika wynosi ponad 50 cm³.

Motocykl – jeden z najniebezpieczniejszych rodzajów transportu. Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, kiedy motocyklem kieruje nietrzeźwy kierowca.

Prawo kierowania motocyklem można uzyskać po ukończeniu 16 roku życia.

Kierowcy i pasażerowie motocykli muszą znać swoje prawa i obowiązki oraz przestrzegać Przepisów Ruchu Drogowego dla motocyklistów.

§ 21. PROBLEM CZYSTEJ WODY



W tym paragrafie:

- ocenisz bezpieczeństwo ekologiczne swojej miejscowości;
- dowiesz się, w jaki sposób oczyszcza się wodę pitną;
- przeprowadzisz analizę niebezpieczeństwa kąpania się w zanieczyszczonych zbiornikach wodnych.

Z pewnością często słyszysz słowa „ekologia”, „sytuacja ekologiczna”, „problemy ekologiczne”, „bezpieczeństwo ekologiczne”. Ekologia najpierw była dziedziną biologii, która zajmuje się powiązaniem żywych organizmów i środowiska naturalnego. W naszych czasach tym terminem oznacza się naukę o wzajemnych powiązaniach człowieka i natury oraz o zasadach racjonalnego korzystania z przyrody.



1. Wymień problemy ekologiczne waszej miejscowości.
2. Oceń jej bezpieczeństwo ekologiczne. W tym celu przeprowadź w klasie umowną linię. W jednym jej końcu stają ci, którzy uważają wasze miasto lub wieś za bezpieczne środowisko ekologiczne, a na innym końcu – ci, którzy uważają, że sytuacja ekologiczna w niej jest zagrażająca życiu i zdrowiu. Reszta – pośrodku lub bliżej do tego czy innego końca. Chętni mogą wytłumaczyć swoją pozycję.

Zanieczyszczenia a zdrowie człowieka

Ludzie, jak wszystkie inne istoty, muszą mieć w środowisku naturalnym wszystko niezbędne dla swego życia i działalności: czystą wodę, urodzajną glebę, niezanieczyszczone powietrze. Inaczej ich życiu i zdrowiu grozi niebezpieczeństwo.

Działanie zanieczyszczeń nie zawsze szybko uwidacznia się. Czasami szkodliwe substancje akumulowane są w organizmie przez dłuższy czas i dopiero później wywołują choroby. Jednak dobrze wiemy, że w miejscach dużego zanieczyszczenia środowiska ludzie częściej chorują.

Dopiero po przeżyciu nie jednej katastrofy ekologicznej ludzie uświadomili sobie, że rzeźba powierzchni terenu, gleby, wody podziemne i powierzchniowe, świat roślin i zwierząt są ściśle powiązane. Zmiana jednego czynnika (na przykład zanieczyszczenie atmosfery) może doprowadzić do nieprzewidywalnych zmian reszty jego składników – zanieczyszczenia wód powierzchniowych i podziemnych, gleby oraz żywności, która na niej wyrosła. Wszystko to ma negatywny wpływ na zdrowie ludzi, pogarsza jakość ich życia.

Problem czystej wody



Woda – nieodłączny składnik życia. Rośliny w 90%, a zwierzęta w 75% składają się z wody. Bez wody człowiek może przeżyć tylko kilka dni, a w ciągu roku wypija około tony wody. Ale ludzie wykorzystują wodę nie tylko do picia i gotowania potraw, lecz również do innych potrzeb: mycie, pranie, sprzątanie, produkcja przemysłowa i rolnicza.

Tak więc dla otrzymania plonów 1 kilograma pszenicy trzeba zużyć 1,5 tony wody, dla wyprodukowania 1 kilograma plastiku – około 1 tony, a 1 kilograma papieru – aż 100 ton wody.

Podział zasobów wodnych na planecie jest nierównomierny. Są regiony, w których nie odczuwa się zbyt małej ilości wody, a w niektórych – to podstawowy problem egzystencjalny.

Czy wiesz, że...

Ziemię nazywa się błękitną planetą dlatego, że większa część jej powierzchni jest pokryta wodą. Ale ludzkości jest bardzo trudno zaspokoić własne potrzeby na wodę. A oto dlaczego.

Ponad 97 % całej wody na Ziemi – to oceany, morza i słone jeziora. Nie wolno jej wykorzystywać do picia. 2,5 % – to woda słodka, ale 75% jej zasobów – kra w pobliżu biegunów. Tak więc tylko 0,5 % zasobów wodnych Ziemi ludzie mogą wykorzystywać dla swoich potrzeb. Ale większa część tej wody jest tak zanieczyszczona, że nie opłaca się jej oczyszczać. Tylko 0,003 % całej wody na planecie nadaje się dla potrzeb ludzi, przemysłu i rolnictwa.

Innymi słowy z każdych 100 litrów wody można wykorzystać nie więcej niż jedną łyżeczkę.



Wpływ działalności człowieka na zasoby wodne

Zasoby wodne planety, które są najbardziej wykorzystywane przez ludzi – to rzeki, jeziora i wody gruntowe. Właśnie one doznają najbardziej odczuwalnego wpływu działalności gospodarczej człowieka. Gwałtowny rozwój tej działalności, wzrost potrzeb bytowych doprowadziły do istotnego zmniejszenia zasobów wodnych planety – wody w rzekach zrobiło się mniej o 12 %. Ale jeszcze więcej strat doznają one w wyniku zanieczyszczenia (rys. 40).

Oczyszczanie i uzdatnianie wody pitnej

Czym grozi wykorzystanie złej jakości wody pitnej? Przykładowo z kranu cieknie mętna woda. To może świadczyć o tym, że została ona zanieczyszczona przez mikroorganizmy. Im bardziej woda jest mętna, tym większe prawdopodobieństwo tego, że zawiera ona mikroby chorobotwórcze. Mętność wody może być wskaźnikiem nadmiernych ilości żelaza, manganu i cynku, które trafiają do wody z rdzawych rur lub awarii sieci wodociągowej, w wyniku której podniósł się osad. W każdym razie nie pij takiej wody, wyjaśnij przyczynę zanieczyszczenia.

W starych budynkach rury wodociągowe były z ołowiu. Teraz większość została wymieniona. Ale jeśli tego nie zrobiono, trzeba uważać, ponieważ ołów wywołuje u dzieci zakłócenie koordynacji ruchów ciała i braki w rozwoju. Dlatego mieszkańcom tych budynków zaleca się każdego poranka na kilka minut otwierać kran i zlewać wodę, a przed wykorzystaniem jej do picia i gotowania potraw dodatkowo przepuszczać przez filtr.

Mimo to podstawowy proces oczyszczania wody przeprowadza się w oczyszczalniach, ponieważ od tego zależy zdrowie ludności. Potrzebuje on sporych wydatków materialnych i nakładów pracy.

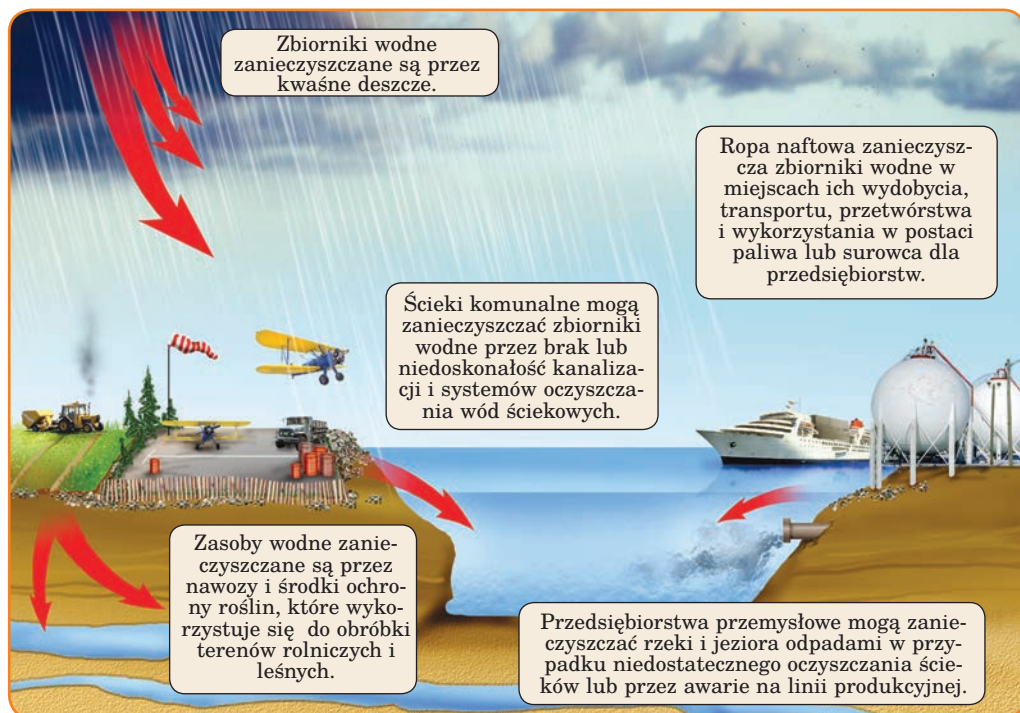


Połączcie się w 3 grupy i za pomocą rys. 41 na str. 136 opowiedzcie o stopniach oczyszczania:

grupa 1: wody z odwiertu artezyjskiego;

grupa 2: czystej wody rzecznej;

grupa 3: zanieczyszczonej wody z rzeki.



Rys. 40. Źródła zanieczyszczenia zasobów wodnych

Do wodociągu woda trafia z różnych źródeł: rzek, jezior, odwiertów artezyjskich. Dlatego cała ona potrzebuje oczyszczenia. Ale bardziej zanieczyszczoną wodę oczyszcza się bardziej rzetelnie. Woda z niektórych bardziej zanieczyszczonych zbiorników rzecznych przechodzi przez dodatkowe etapy oczyszczania.



1. Oczyszczenie mechaniczne

Filtr w postaci kratki zatrzymuje śmieci pływające w wodzie.

2. Obróbka chemiczna

Substancje chemiczne usuwają zanieczyszczenia jedną z metod:

a) *osadzanie* – domieszki osiadają na dnie zbiornika, a woda przekazywana jest do dalszego oczyszczania;

b) *sedymentacja* – woda przekazywana jest od dołu do zbiornika stożkowego. Domieszki zbierają się w środkowej części zbiornika, a woda z jego części górnej przekazywana jest do następnego etapu oczyszczania;

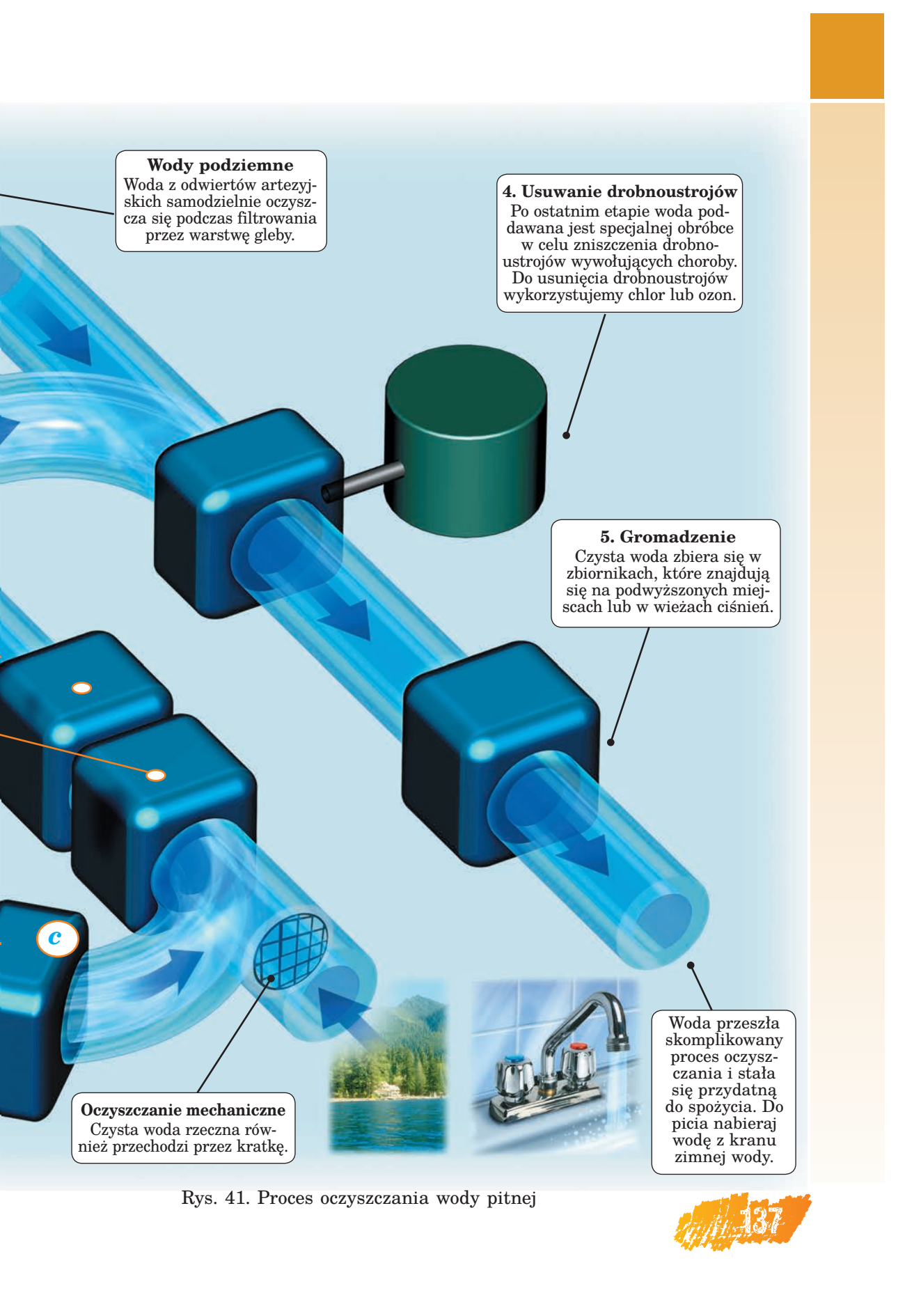
c) *flotacja* – woda przekazywana jest do zbiornika razem z powietrzem. Powstaje piana, która wyodrębnia się, a woda rusza dalej.

3. Filtrowanie

Wszystkie wody powierzchniowe przechodzą przez warstwę piasku lub granulowanego węgla aktywowanego.

Warstwa piasku zatrzymuje zanieczyszczenia, które pozostało po obróbce chemicznej.

Filtracja przez węgiel aktywowany.



Wody podziemne
Woda z odwiertów artezyjskich samodzielnie oczyszcza się podczas filtrowania przez warstwę gleby.

4. Usuwanie drobnoustrojów
Po ostatnim etapie woda poddawana jest specjalnej obróbce w celu zniszczenia drobnoustrojów wywołujących choroby. Do usunięcia drobnoustrojów wykorzystujemy chlor lub ozon.

5. Gromadzenie
Czysta woda zbiera się w zbiornikach, które znajdują się na podwyższonych miejscach lub w wieżach ciśnienia.

Oczyszczanie mechaniczne
Czysta woda rzeczna również przechodzi przez kratkę.

Woda przeszła skomplikowany proces oczyszczania i stała się przydatną do spożycia. Do picia nabieraj wodę z kranu zimnej wody.

Rys. 41. Proces oczyszczania wody pitnej



Wiele osób w warunkach domowych dodatkowo oczyszcza wodę pitną za pomocą filtrów. Istnieją trzy podstawowe rodzaje filtrów:

- 1) filtry, które przymocowuje się do kranu zatrzymują cząsteczki piasku, gliny oraz rdzy;
- 2) filtry z węglem aktywowanym – wycofują sporo substancji szkodliwych, ale nie zatrzymują fluoru i nitratów;
- 3) destylatory oraz systemy osmozy odwróconej – wyodrębniają z wody większość domieszek, ale jednocześnie usuwają niezbędny dla organizmu wapń i magnez oraz pozbawiają wodę smaku.

Niebezpieczeństwo kąpania się w zanieczyszczonych zbiornikach wodnych

W czasie upałów powiększają się człowiekowi gruczoły potowe. Przez nie w zanieczyszczonych zbiornikach wodnych do organizmu mogą przedostać się toksyny i przeróżne zakażenia. Szczególnie niebezpieczne są kąpiele dla dzieci, które bawią się w wodzie i często ją łykają.

Wynikiem kąpania się w zanieczyszczonych zbiornikach wodnych może być zakażenie jelit infekcjami oraz chorobami skóry (zapalenia skóry, wysypki).



Omów niebezpieczeństwo kąpania się:

- a) w kanałach magistrali wodnych, które mają silny prąd i brzegi wyłożone płytami betonowymi;
- b) w zamulonych zbiornikach wodnych, gdzie zauważalny jest „zakwit” wody;
- c) w pobliżu fabryk, farm hodowlanych, oczyszczalni ścieków;
- d) w miejscach wypasania bydła;
- e) w pobliżu składowania odpadów komunalnych i przemysłowych;
- f) w pobliżu konstrukcji hydrotechnicznych (mostów, portów, kej);
- g) w strefie pływania statków.



Woda – nieodłączny składnik życia. W wodzie rodzi się życie. Bez niej niemożliwe jest istnienie roślin i zwierząt.

Oczyszczanie wody pitnej przeprowadza się w stacjach oczyszczania. Potrzebuje ono sporych wydatków materialnych. Dlatego wodę pitną trzeba oszczędzać i nie wykorzystywać jej w celach technicznych.

Wiele osób w warunkach domowych dodatkowo oczyszcza wodę pitną za pomocą filtrów.

Kąpanie się w zanieczyszczonych zbiornikach wodnych może doprowadzić do zakażeń chorobami jelit i chorób skóry.

§ 22. PROBLEM CZYSTEGO POWIETRZA



W tym paragrafie:

- dowiesz się o źródłach i rodzajach zanieczyszczenia atmosferycznego;
- przeanalizujesz negatywne skutki zanieczyszczenia powietrza.

Pewnie pamiętasz, że bez jedzenia można przeżyć kilka tygodni, bez wody – kilka dni. A ile czasu możesz nie oddychać?



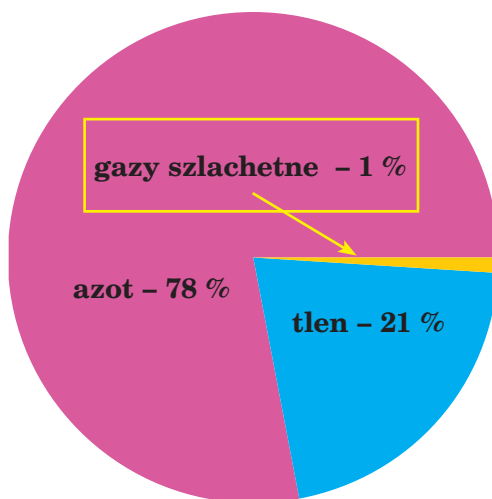
1. Za pomocą zegarka ze strzałką sekundową odmierz czas, przez który będziesz mógł wstrzymać oddech.
2. Ile wytrzymałeś? 30 sek., 1 min., a może jak doświadczony płetwonurek możesz nie oddychać 2–3 lub nawet 4 minuty? W każdym razie bez powietrza nie wytrzymasz nawet 5-ciu minut.

Wpływ człowieka na atmosferę

Powietrze, którym oddychamy – to mieszanka gazów: azotu (78 %), tlenu (21 %), gazów szlachetnych (1 %). W powietrzu mogą być również inne komponenty: dwutlenek węgla, para wodna, kurz, tlenek węgla, dwutlenek siarki i azotu, ozon, setki innych substancji chemicznych.

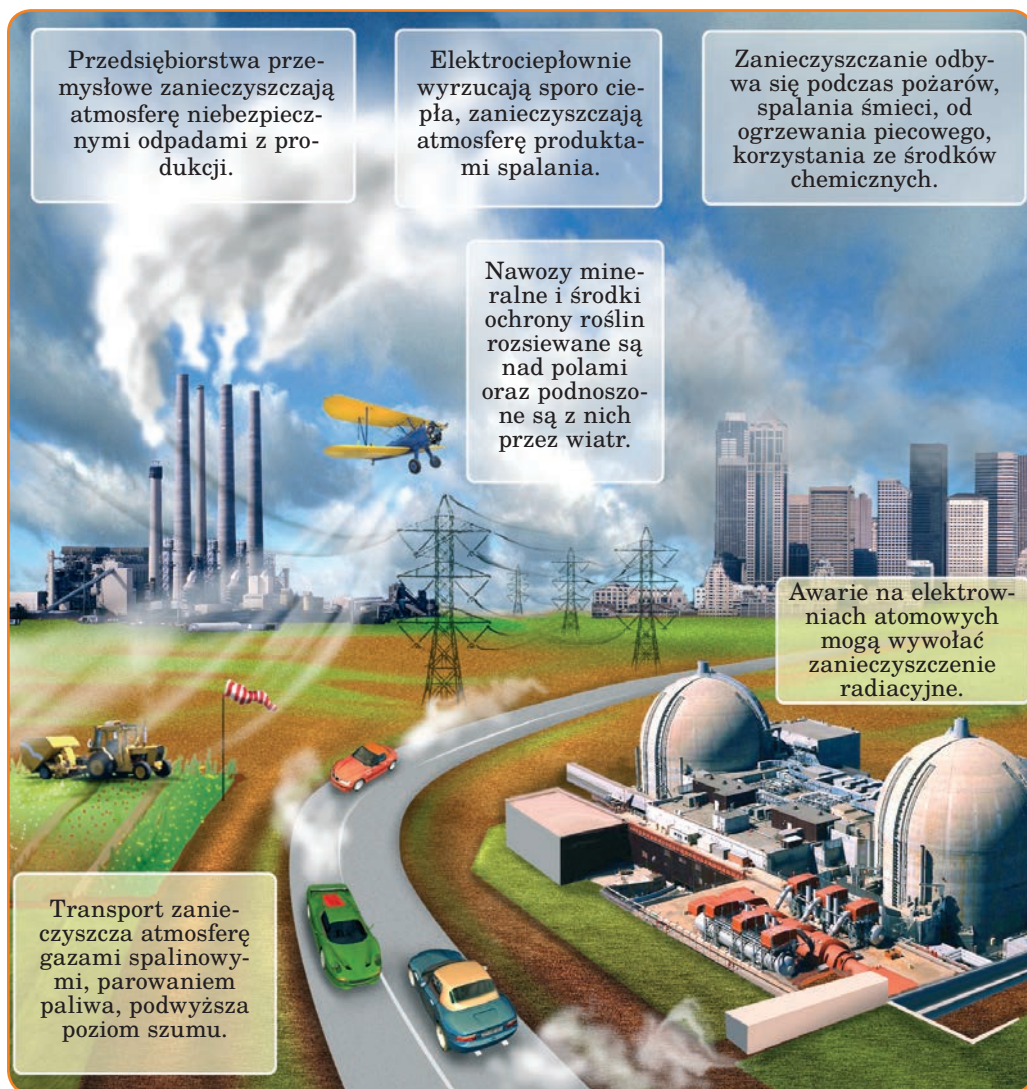
Skład powietrza zależy od warunków lokalnych – miasto czy wieś, znajduje się koło giganta przemysłowego czy w rezerwacie przyrody; od rzeźby powierzchni i klimatu miejscowości, warunków pogodowych (kierunku i mocy wiatru, temperatury). Może on wahać się od prawie całkowitego braku szkodliwych substancji do takiej ich koncentracji, która jest zagrożeniem dla roślin i zwierząt, a także życia i zdrowia ludzi.

Powietrze atmosferyczne zmienia się pod wpływem czynników przyrodniczych i technogenicznych.



Rys. 42. Skład czystego powietrza atmosferycznego

Wśród czynników przyrodniczych są erupcje wulkanów, wiatry huraganowe, ulewy. Ale w świecie współczesnym skład powietrza zmienia się przede wszystkim pod wpływem działalności gospodarczej człowieka (rys. 43).



Rys. 43. Źródła i rodzaje zanieczyszczenia atmosferycznego

Zanieczyszczenie chemiczne atmosfery

Pod koniec XX wieku naukowcy wyodrębnili szczególną klasę substancji chemicznych, którą nazwali supertoksykantami (od łac. „super-” – działanie nasilone oraz grec. „toxicon” – trucizna).

Najbardziej znanymi supertoksykantami są dioksyny, które powstają podczas spalania polietylenu, plastiku, innych materiałów syntetycznych.

Supertoksykanty szerzą się przeważnie w atmosferze, więc z deszczami dostają się do gleby. Następnie „wędrują” one wraz z łańcuchami pokarmowymi do organizmu człowieka. Dioksyny znaleziono w tkance tłuszczowej oraz wątrobie mieszkańców rozwiniętych krajów świata. Ustalono, że najbardziej oddalone zakątki Ziemi są zanieczyszczone supertoksykantami. Nawet najmniejsza ich koncentracja ma negatywny wpływ na układ hormonów, układ nerwowy i reprodukcję człowieka. Naukowcy doszli do smutnego wniosku: supertoksykanty zagrażają istnieniu człowieka jako rodzaju biologicznego.

Ale pomimo tego, iż supertoksykanty są najbardziej niebezpieczne w perspektywie czasu, w dniu dzisiejszym podstawowymi składnikami chemicznymi, które zanieczyszczają atmosferę są: dwutlenek węgla, gazy tlenku węgla i siarczane, związki chemiczne węglowodoru, tlenki azotu i ozon.

Dwutlenek węgla

Dwutlenek węgla pełni istotną rolę w procesie fotosyntezy (tworzenia przez rośliny zielone substancji organicznych z dwutlenku węgla, wody i substancji mineralnych pod wpływem działania energii świetlnej).

Dwutlenek węgla nie jest trujący, inaczej sprzedawcy lodów mogliby się zatruć, ponieważ suchy lód – to zamrożony koncentrat dwutlenku węgla. Ale on zanieczyszcza atmosferę, dlatego wywołuje efekt cieplarniany.

Czy wiesz, że...

W ciągu ostatnich 100 lat spala się coraz więcej węgla, mazutu, innych rodzajów paliwa. Dlatego koncentracja dwutlenku węgla w atmosferze wzrosła prawie o 30 %.

Wynikiem tego stanu rzeczy jest nasilenie się efektu cieplarnianego: dwutlenek węgla i para wodna tworzy nad powierzchnią Ziemi warstwę, która przepuszcza promienie słoneczne do Ziemi, ale zatrzymuje zwrot ciepła do atmosfery (rys. 44).

Z efektem cieplarnianym wiąże się zagrożenie globalnego ocieplenia na planecie, co z kolei doprowadzi do topnienia lodu na biegunach, zatopienia terenów przybrzeżnych, obniżenia urodzajności gleby.



Rys. 44. Efekt cieplarniany

Tlenek węgla (czad)

Tlenek węgla powstaje w wyniku niecałkowitego spalania paliwa. Może on być niebezpieczny (zobacz tabelę 8) – zastępuje tlen we krwi człowieka i można się zatruć (zaczadzić).

Tabela 8

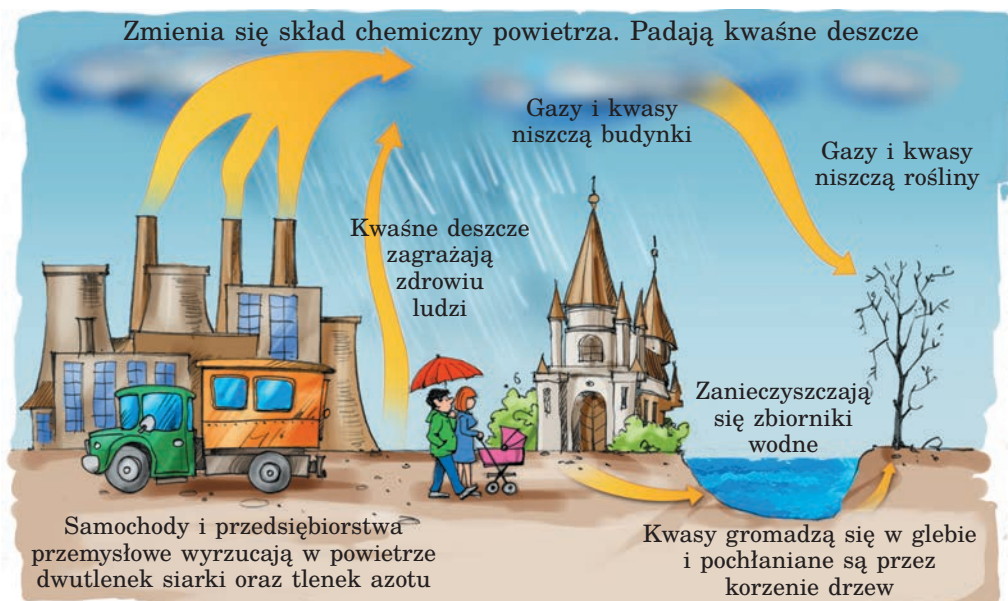
Koncentracja tlenu węgla (CO) w powietrzu

| Koncentracja tlenu węgla CO (ppm*) | Skutki znajdowania się w atmosferze o podwyższonej koncentracji CO | Koncentracja CO w realnym życiu |
|------------------------------------|--|--|
| od 50 do 100 | ból głowy, pogorszenie samopoczucia | 10–75 ppm – na autostradach w godzinach szczytu |
| od 250 | silny ból głowy, zawroty głowy, śpiączka | 25–400 ppm – w godzinach szczytu w części głównej miasta 200–400 ppm – w pomieszczeniu o wysokiej koncentracji dymu tytoniowego |
| od 750 | śmierć | |

* ppm – liczba cząsteczek CO na 1 mln cząsteczek powietrza

Dwutlenek siarki

Prawie wszystkie kopaliny – węgiel, ropa naftowa, gaz, rudy metali żelaznych i nieżelaznych – zawierają siarkę. Dlatego podczas spalania węgla, produktów z ropy naftowej, gazu i topienia metali powstaje dwutlenek siarki. Jest on jednym z najbardziej niebezpiecznych elementów zanieczyszczających atmosferę. Trwałe działanie nawet znikomej jego koncentracji wywołuje choroby płuc i żołądka. Dwutlenek siarki reaguje z kroplami wody, które są w powietrzu i przekształca je na kwas siarczany, który podwyższa kwasowość opadów (rys. 45).



Rys. 45. Schemat powstawania i wpływu kwaśnych deszczy

Tlenki azotu

Powstają podczas spalania w wysokich temperaturach. Znajdują się w gazach samochodów. Wysokie koncentracje tlenków azotu mają odcień czerwono-brunatny. Przez to dymy fabryk, które produkują kwas azotowy i nawozy mineralne, nazywamy „ogonami lisa”.

Tlenki azotu, reagując z kroplami wody, które są w powietrzu, przekształcają się w kwas azotowy, co z kolei zwiększa kwasowość opadów (rys. 45). Powodują one uszkodzenia dróg oddechowych człowieka, rujną hemoglobinę krwi, obniżają ciśnienie krwi. Tlenki azotu – źródło powstawania ozonu oraz innych elementów smogu fotochemicznego (rys. 46).

Węglowodory

Znajdują się w oparach benzyny, gazach spalinowych samochodów. W powietrzu najczęściej występują takie z nich jak metan, propan, benzol, toluen. Trwałe ich działanie na organizm podwyższa ryzyko chorób onkologicznych.

Ozon

Ozon znajduje się w dwóch warstwach atmosfery: w troposferze – koło powierzchni Ziemi oraz w stratosferze – na wysokości około 40 km. W zależności od tego ozon może być korzystny bądź szkodliwy dla życia na naszej planecie (rys. 46).

W warunkach upalnej bezwietrznej pogody czasami powstaje smog (od ang. „smoke” – dym oraz „fog” – mgła) fotochemiczny – w powietrzu powstaje ozon oraz inne substancje przypominające gaz pieprzowy. Są to niebezpieczne składniki smogu.

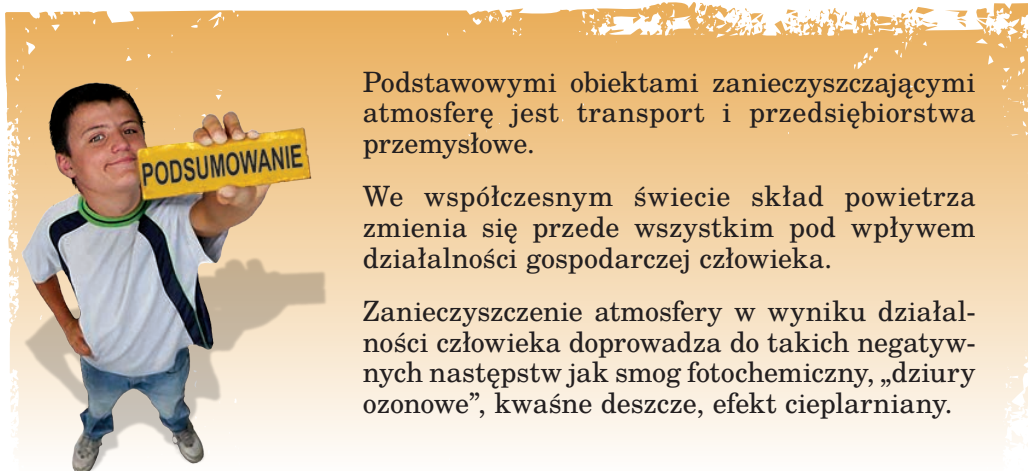


Rys. 46. Wpływ działalności człowieka na koncentrację ozonu w atmosferze Ziemi



Ustal zależność między zjawiskami ekologicznymi i przyczynami ich powstawania:

- 1) smog fotochemiczny;
 - 2) „dziury ozonowe”;
 - 3) kwaśne deszcze;
 - 4) efekt cieplarniany;
- a) zwiększenie koncentracji dwutlenka węgla w atmosferze;
 - b) dostarczanie freonu;
 - c) zanieczyszczenie atmosfery dwutlenkiem siarki i tlenkami azotu;
 - d) inwersja temperatury;
 - e) zanieczyszczenie atmosfery substancjami węglowodanów i tlenkami azotu.



Podstawowymi obiektami zanieczyszczającymi atmosferę jest transport i przedsiębiorstwa przemysłowe.

We współczesnym świecie skład powietrza zmienia się przede wszystkim pod wpływem działalności gospodarczej człowieka.

Zanieczyszczenie atmosfery w wyniku działalności człowieka doprowadza do takich negatywnych następstw jak smog fotochemiczny, „dziury ozonowe”, kwaśne deszcze, efekt cieplarniany.

§ 23. PROBLEM CZYSTEJ GLEBY



W tym paragrafie:

- dowiesz się o wpływie działalności człowieka na litosferę;
- przeanalizujesz negatywne skutki jej zanieczyszczenia;
- wykonasz projekt ekologiczny.

Człowiek jako siła geologiczna

Wpływ człowieka na litosferę (twardą warstwę Ziemi) jest coraz bardziej dotkliwy. Według przewidywań genialnego naukowca W. I. Wernadzkiego człowiek staje się „największą siłą geologiczną”. Co roku na planecie wydobywa się taką ilość kopalin, która jest tylko trzykrotnie mniejsza od tej, którą wyrzucają do oceanu wszystkie rzeki planety.



1. Metodą burzy mózgów wymień podstawowe obiekty zanieczyszczające litosferę w wyniku działalności gospodarczej człowieka.
2. Porównaj swoje wyniki z podanymi na s. 146–147.

Podstawowe obiekty zanieczyszczające atmosferę, wody gruntowe i podziemne (transport, przedsiębiorstwa przemysłowe, energetyka) szkodzą jednocześnie glebie. Awarie w przedsiębiorstwach przemysłowych lub elektrowniach atomowych mogą uczynić glebę nieprzydatną do zamieszkiwania ludzi i rolnictwa (*rys. 47 na str. 146*).

Ale ciężko jest wymienić inną dziedzinę gospodarki, która dorównywałaby górnictwu ze względu na siłę wpływu na środowisko przyrodnicze w zwykłym reżimie bezawaryjnym. Tam, gdzie wydobywane są bogactwa naturalne, doszczętnie niszczonej jest krajobraz naturalny, niszczy się świat roślin i zwierząt. Ogromne terytoria na dziesiątki lat przeznaczane są na hałdy, kamieniołomy, obiekty przemysłowe, węzły transportowe. W wyniku wydobycia kopalin użytecznych i budownictwa komunikacji podziemnych obniża się sejsmiczna stabilność skał. W takich regionach możliwe jest zapadanie się gleby nawet bez trzęsień ziemi.

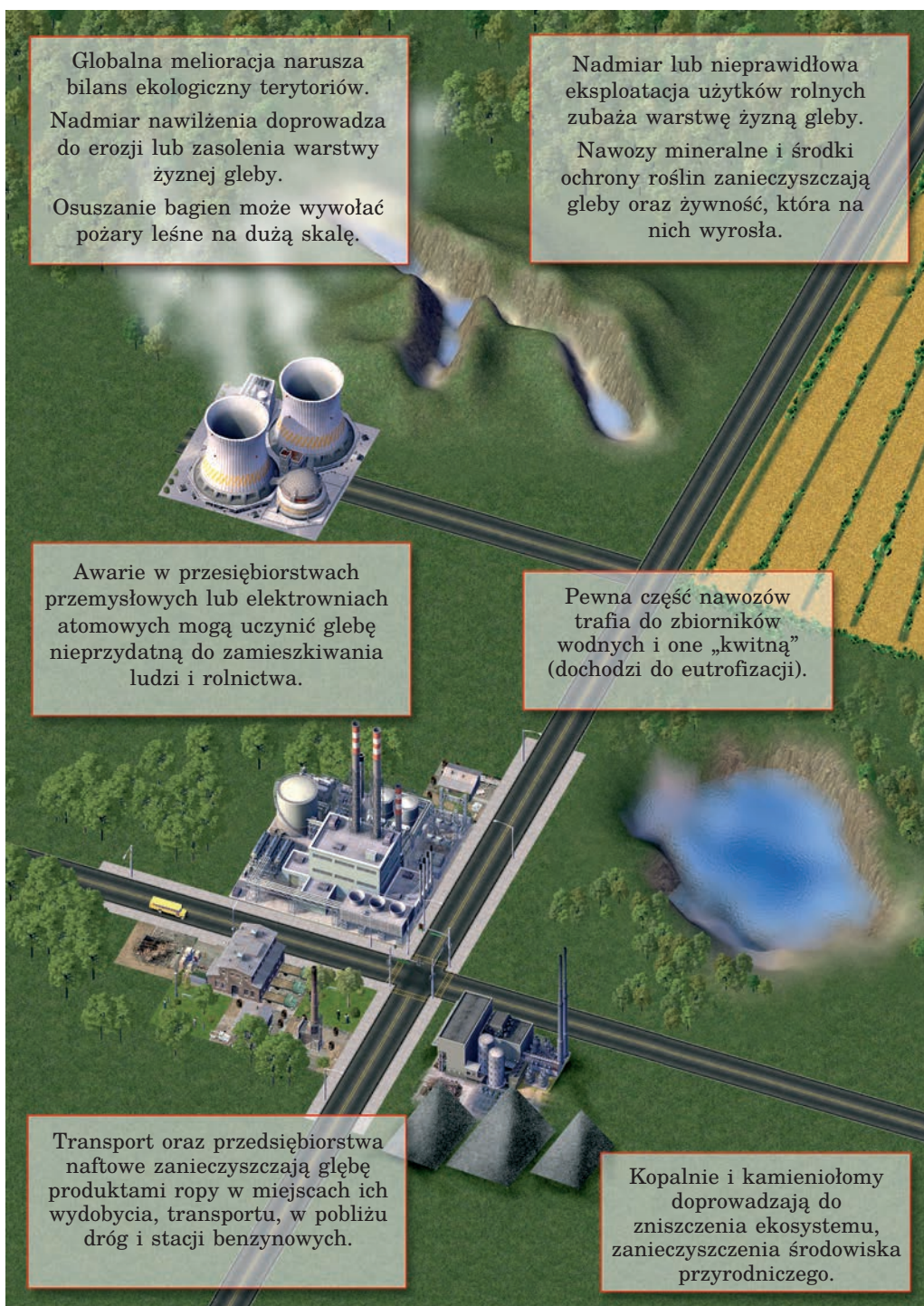
Czy wiesz, że...

Wydobyciu węgla towarzyszy powstawanie pustych odłogów. Dla wydobycia 1 kg węgla trzeba wynieść na powierzchnię 6 kg gruntu, który składa się w hałdach.

W hałdach sporadycznie wybuchają pożary i do atmosfery wydostaje się czad, dwutlenek siarki oraz inne niebezpieczne gazy.

Z kopalni cały czas wypompowywana jest woda podziemna: na każdy kilogram węgla przypada 3 l słonych i mętnych wód kopalnianych, którymi zanieczyszczane są okoliczne rzeki i jeziora.

Nawet przez wiele lat po zamknięciu kopalni hałdy zagrażają pożarami, a grunty – zapadaniem.



Rys. 47. Wpływ działalności człowieka na litosferę

Wpływ zanieczyszczenia litosfery na środowisko naturalne i zdrowie ludzi

| Nazwa obiektu zanieczyszczającego | Negatywny wpływ na środowisko naturalne i zdrowie ludzi |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Intensywna uprawa ziemi</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Degradacja warstwy żyznej gleby. 2. Erozja wodna i wiatrowa, powstawanie jarów. |
| <p style="text-align: center;">Nawozy mineralne</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Producenci nawozów mineralnych – przedsiębiorstwa o podwyższonym ryzyku ekologicznym. 2. Stosowanie nawozów mineralnych czyni rośliny mniej odpornymi na choroby. 3. Rośliny są zdolne do gromadzenia nitratów. Może to wywołać zatrucie. 4. Zmywanie nawozów mineralnych do zbiorników wodnych doprowadza do eutrofizacji i pogorszenia jakości wody. |
| <p style="text-align: center;">Pestycydy (chemiczne środki ochrony roślin)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Niszczą nie tylko szkodniki, lecz również wiele rodzajów żywych organizmów. 2. Mogą gromadzić się w organizmie człowieka. 3. Mogą mieć „efekt bumerangu” – odnowienie i zwiększenie populacji szkodników. |
| <p style="text-align: center;">Melioracja</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Osuszanie bagien rujnuje ekosystemy, ginie dużo rodzajów roślin i dzikich zwierząt. 2. Na torfowiskach, które powstały na wysuszonych błotach, wybuchają pożary, z którymi bardzo ciężko jest walczyć. Stosowanie jej w uprawie roli rujnuje warstwę żyzną gleby. 3. Nadmiar nawilżenia wywołuje podwyższenie poziomu wód gruntowych, zabłocenie lub zasolenie gleby. |
| <p style="text-align: center;">Przemysł (chemiczny, górniczy, elektrownie atomowe)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. W przypadku awarii w przedsiębiorstwie przemysłowym lub elektrowni atomowej zanieczyszczeniu ulegają ogromne obszary. 2. Przedsiębiorstwa węglowe i metalurgiczne tworzą kamieniołomy, hałdy. Zanieczyszczają one środowisko naturalne, na hałdach często wybuchają pożary. 3. Wydobywanie podziemne (kopalniane) bogactw naturalnych może wywołać zapadliska lub osuwanie się gruntu. |
| <p style="text-align: center;">Osiedla mieszkaniowe</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zabudowa ziem. 2. Zanieczyszczenie gleby transportem samochodowym (produkty przemysłu naftowego, olów). 3. Zanieczyszczenie odpadami komunalnymi (śmiećniki, wysypiska, ścieki). |

Era melioracji i pestycydów

Ukrainę kiedyś nazywano spichlerzem Europy. Mamy korzystny dla rolnictwa klimat i żyzne ziemie – światowy skarbiec czarnoziemu. W ciągu wielu wieków ludzie uprawiali na tej ziemi zboża i ona nie traciła swoich właściwości.

W XX w. intensywna uprawa roli oraz melioracja na szeroką skalę doprowadziły do utraty żyzności ukraińskich czarnoziemów, według niektórych informacji, aż o 40%. Uwzględnij to, że jednometrowa warstwa czarnoziemu powstawała w przyrodzie w ciągu 7000 lat (czyli te straty można uważać za nieodnawialne).

Przez nadmierną eksploatację jedną trzecią ziem ornych na Ukrainie zrujnowano przez **erozję**, większość ziem zanieczyszczono pestycydami, nawozami mineralnymi i odpadami. Osuszanie ukraińskiego Polesia zachwiało równowagę ekologiczną terytorium i nawet nie doprowadziło do zaginięcia perły Polesia – wielu jezior, wśród których jest jezioro Świtez, znane ze swoich właściwości leczniczych.

Na południu Ukrainy zaczęto nawadnianie stepu. Wraz z wodą, którą bierze się z rzek, na pola co roku przenoszone są tony soli. Kilka lat po tym o rekordowych plonach można było zapomnieć, teraz zbiory na nawadnianych ziemiach są niższe, aniżeli na tych, których nie nawadniano.

Era pestycydów zaczęła się w 1939 roku, kiedy to została wynaleziona pierwsza broń chemiczna przeciwko owadom – DDT (azotox, ukr. *dust*). Podczas II wojny światowej niszczone nim pluskwy, wszy, komary malaryczne oraz inne pasożyty przenoszące choroby zakaźne.

W latach powojennych ten oraz inne środki zaczęto powszechnie stosować w rolnictwie dla ochrony roślin i nazwano je **pestycydami** lub trującymi środkami chemicznymi. Do pestycydów należą:

- insektycydy – środki do zwalczania owadów;
- herbicydy – preparaty do zwalczania chwastów;
- zoocydy – preparaty do walki z gryzoniami;
- fungicydy – środki przeciwko mikroflorze grzybowej.

Później wyjaśniono, że stosowanie pestycydów grozi nie tylko szkodnikom, lecz również innym organizmom: próbując zniszczyć kilka rodzajów szkodników,



Pestycydy przedostają się do roślin podczas opryskiwania lub pobierane są z roztworów wód gruntowych.



Drób i bydło karmione są trawą lub ziarnem zawierającym pestycydy.



Ludzie spożywają produkty, w których są zawarte pestycydy.

Rys. 48

zabijają setki rodzajów zwierząt pożytecznych. W taki sposób w wyniku opryskiwania roślin środkami owadobójczymi najczęściej ucierpiały ptaki, ponieważ owady są ich pokarmem.

Na terytoriach, na których powszechnie stosuje się pestycydy, zatruwają one łańcuchy pokarmowe i gromadzą się w organizmach ludzi (rys. 48 na str. 148). Ze względu na to, że pestycydy to substancje trwałe, ich koncentracja w każdym następnym ogniwie łańcucha pokarmowego dziesiątki razy jest wyższa niż w poprzednim.

W naszych czasach wpływ pestycydów na zdrowie ludzi porównuje się z wpływem radiacji. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) co roku na świecie pestycydy trują 2 mln osób, z nich 40 tys. umiera.

Jak zostać obrońcą przyrody

Niektórzy myślą, że ochrona przyrody – to wyjątkowo problem państwa i rozwiązywać go muszą urzędnicy, a nie zwykli obywatele, tym bardziej uczniowie. Ale to nie jest tak. Ochrona przyrody wymaga kształtowania świadomości ekologicznej i kultury każdego z nas.



Do wykonania projektu ekologicznego połączcie się w grupy po 5–6 osób. Podzielcie obowiązki (dziennikarz, operator, projektant, wydawca, koordynator projektu). Przeprowadźcie badania waszej miejscowości (osiedla) i:

- dustalcie podstawowe obiekty zanieczyszczające (przedsiębiorstwa przemysłowe, rolnictwo, transport czy ludność);
- zwróćcie uwagę na pracę zakładów komunalnych (czy w odpowiednim czasie wywożą śmieci, czy jest wystarczająco dużo kontenerów dla tego celu);
- zróbcie zdjęcia sytuacji, miejsc zanieczyszczenia środowiska naturalnego. Narysujcie gazetę lub tablicę. Nadrukujcie i rozdajcie mieszkańcom waszej miejscowości ulotki informacyjne.



Największe obiekty zanieczyszczające litosferę – górnictwo i rolnictwo.

Intensywna uprawa roli doprowadza do obniżenia żyzności gleby, aż do powstawania pustyni na ogromnych terytoriach, zabłocenia, zasolenia, zanieczyszczenia ziem ornych przez pestycydy i nawozy mieneralne.

Ochrona przyrody – obowiązek państwa, lokalnej wspólnoty mieszkańców i każdego człowieka.

§ 24. USTAWY I ORGANY ŚCIGANIA UKRAINY



W tym paragrafie:

- zapoznasz się z pewnymi faktami dotyczącymi ustaw, praw i funkcji organów ścigania;
- dowiesz się o prawach, obowiązkach i odpowiedzialności prawnej nieletnich.

Czy zastanawiałeś się nad tym, że całe nasze życie reglamentowane jest przez pewne zasady, normy i ustawy? Na przykład, pewnego letniego dnia obudziłeś się o 7. rano (działa rozporządzenie dotyczące czasu dekretowego i letniego), umyłeś się (działają standardy jakości wody oraz normy dostaw wody), zjadłeś śniadanie (standardy jakości żywności), wyszedłeś z domu i przeszedłeś przez drogę (Zasady Ruchu Drogowego), przyszedłeś do szkoły (ustawa o szkolnictwie oraz regulamin wewnętrzny szkoły).



Połączcie się w pary. Jeden z was nazywa niereglamentowaną na pierwszy rzut oka czynność (na przykład sen). Drugi próbuje udowodnić, że jest to regulowane przez pewne zasady, normy lub ustawy. Następnie wymieniacie się rolami.

Zasady ustalane dla pewnego miejsca (na przykład szkoły, sklepu) przez upoważnioną do tego osobę, w poszczególnych przypadkach przyjmowane są na zebraniu ogólnym osób zainteresowanych (zebranie uczniów, rada pedagogiczna).

Ustawy uchwalane są przez Werchowną Radę Ukrainy (Radę Najwyższą Ukrainy). Mają one wyższą siłę prawną, czyli reszta dokumentów prawnych nie może być z nimi sprzeczna i układana jest na ich podstawie. Działanie ustaw obejmuje wszystkich obywateli państwa.



Zapamiętajcie podstawowe fakty o ustawach. W tym celu:

- połączcie się w 10 grup i podzielcie między sobą fakty o ustawach (str. 151);
- uważnie przeczytajcie swoją część informacji i przygotujcie się do uczenia innych;
- zaczynajcie chodzić po klasie i wymieniać się informacją z kolegami z klasy, dopóki nie dowiecie się o wszystkich faktach;
- sprawdźcie swoje opanowanie wiedzy w gronie kolegów z klasy (każdy może zadać pytanie każdemu z uczestników).

Fakty o ustawach

1. Konstytucja Ukrainy to ustawa zasadnicza państwa. Ustawy nie mogą być sprzeczne z Konstytucją.
2. Ustawy na Ukrainie uchwała Werchowana Rada Ukrainy. Prezydent, rząd lub deputowani wnoszą projekty ustaw do rozpatrzenia przez Werchowną Radę. Projekt jest uchwalany w trzech etapach (pierwsze, drugie i trzecie czytanie). Na każdym etapie odbywa się głosowanie. Jeśli projekt ustawy uchwalono na wszystkich trzech etapach, to uważany on jest za uchwalony przez Werchowną Radę.



Werchowna Rada Ukrainy

3. Ustawa wchodzi w życie po jej podpisaniu przez Prezydenta i publikacji w środkach masowego przekazu. Prezydent posiada prawo do nakładania na ustawę sprzeciwu – weta. Werchowana Rada może znieść weto Prezydenta większością konstytucyjną (300 głosów).
4. Tylko ustawy mają wyższą moc prawną. Rozporządzenia Prezydenta, postanowienia Gabinetu Ministrów, rozporządzenia ministerstw, rozporządzenia samorządów terytorialnych są oparte na ustawach i mają one nazwę „akta prawne okołoustawowe”.
5. Organy ścigania (*tab. 9* na str. 152–153) nie uchwalają ustaw, a tylko je wykonują. W swojej pracy one również kierują się ustawami.
6. Jeśli obywatel naruszył ustawę (prawo) lub jest podejrzany, funkcjonariusz policji posiada prawo wylegitymowania go, zatrzymania oraz przewiezienia na posterunek policji.
7. W przypadku zatrzymania nieletniego policja zobowiązana jest poinformować o tym jego rodziców i rozmawiać z nim tylko w ich obecności lub w obecności osób, które nim się opiekują.
8. Brak znajomości ustaw nie zwalnia obywatela od odpowiedzialności.
9. W razie potrzeby każdy obywatel posiada prawo na pomoc adwokata.
10. Nikt nie może uznać obywatela winnym w dokonaniu przestępstwa, oprócz sądu. Czyli obywatel uważany jest za niewinnego, dopóki sąd nie podejmie decyzji o jego winie.

Organy ścigania Ukrainy

| Nazwa i skład organów ścigania | Podstawowe funkcje |
|---|---|
| <p><i>Policja</i> organy dochodzeniowe, patrolujące, karne, ochrony, specjalistyczne, o przeznaczeniu specjalnym</p> | <ul style="list-style-type: none"> • chroni bezpieczeństwo osobiste obywateli, ich interesy ustawowe, prawa i wolności; • zapewnia porządek w społeczeństwie; • chroni własność państwową i prywatną przed osobami, którym nie przysługuje na nią prawo; • zapewnia bezpieczeństwo ruchu drogowego; • zapobiega i zatrzymuje proces naruszenia prawa, ujawnia i wykrywa przestępstwa, poszukuje osób, które je popełniły itp. |
| <p><i>Sąd</i> Sąd Konstytucyjny Ukrainy, Verchowny Sąd (Najwyższy) Ukrainy, sądy lokalne, sądy administracyjne, sądy gospodarcze, sądy odwoławcze</p> | <ul style="list-style-type: none"> • rozwiązuje sprzeczności prawne, określa zgodność aktów prawnych z Konstytucją Ukrainy; • chroni zagwarantowane przez Konstytucję prawa i swobody obywateli; • ustala osoby winne naruszeniu ustawodawstwa oraz określa dla nich wymiar kary; • chroni prawa obywateli, organizacji lub państwa poprzez przyznanie im prawa na dziedziczenie, powierzenie mieszkalniową, powrót do pracy i inne. |
| <p><i>Prokuratura</i> Prokuratura Generalna Ukrainy, prokuratury Republiki Autonomicznej Krymu, obwodów, miast Kijowa i Sewastopola; miejskie, rejonowe, międzyrejonowe, wojskowe</p> | <ul style="list-style-type: none"> • susține acuzațiile de stat în judecată; • podtrzymuje oskarżenie państwowe w sądzie; • w ustalonych przez ustawodawstwo przypadkach reprezentuje interesy obywateli i państwa; • nadzoruje przestrzeganie ustaw podczas dochodzeń, działalności operacyjno-śledczej, przesłuchiwań; • nadzoruje przestrzeganie ustaw podczas wykonania decyzji sądów i przedsięwzięć powiązanych z ograniczeniem wolności osobistej obywateli. |
| <p><i>Adwokatura</i> adwokaci, którzy prowadzą działalność adwokacką indywidualnie, kancelarie radców prawnych, firmy, kolegia adwokackie oraz zrzeszenia</p> | <ul style="list-style-type: none"> • adwokaci udzielają porad dotyczących kwestii prawnych, sporządzają podania, skargi oraz inne dokumenty prawnicze, reprezentują interesy obywateli w sądach, przed innymi obywatelami bądź organizacjami; • udzielają pomocy prawnej przedsiębiorstwom, urzędom, organizacjom, wspierają prawnie działalność gospodarczą, komercyjną, w handlu zagranicznym; • świadczą usługi z zakresu pomocy prawnej osobom zatrzymanym podczas śledztwa oraz dochodzenia, bronią podejrzanych i oskarżonych, dbają o przestrzeganie praw i swobód swoich klientów. |

Funkcjonariusz organów ścigania ma prawo:

- wymagać wstrzymania naruszenia prawa;
- przechowywać, nosić oraz stosować broń palną oraz inne środki specjalne;
- jeśli ma podejrzenia w dokonaniu naruszenia prawa wylegitymować obywatela, zatrzymać i przetrzymywać go w specjalnie wyposażonych pomieszczeniach;
- podczas wszczętej sprawy karnej przeprowadzać przeszukania, przesłuchania, wymagać wyjaśnienia okoliczności, przeprowadzać inne czynności śledcze.



- rozpatrywać i decydować w sprawach podczas posiedzenia sądu, zapewniać oskarżonemu prawo na obronę, równe prawa i przedstawienie dowodów oskarżenia oraz obrony;
- rozpatrywać sprawy sądowe na zasadzie równości przed ustawodawstwem niezależnie od pochodzenia, statusu społecznego bądź mienia, przynależności narodowościowej, wykształcenia.



- zwrócić się do sądu z pozwem o obronę praw obywateli;
- złożyć wniosek o zniesienie lub zmianę wyroku sądu;
- jak organ nadzorczy: kierować podania, przesłuchiwać, wymagać wyjaśnień, przeprowadzać inne czynności określone przez ustawy.



- zbierać informacje o faktach, które mogą zostać wykorzystane jako potwierdzenia w sądzie;
- zwracać się o wydanie i otrzymywać dokumenty oraz ich kopie w urzędach i organizacjach (od obywateli – za ich zgodą);
- otrzymywać oficjalne orzeczenia od specjalistów w kwestiach potrzebujących specjalnej wiedzy (na przykład medycznej);
- zwracać się z podaniami i skargami do urzędników oraz otrzymywać pisemne umotywowane odpowiedzi na nie;
- być obecnym podczas rozpatrywania swoich podań i skarg, wyjaśniać je;
- na tajemnicę adwokacką.



Tabela 11

| Wiek | Twoje prawa, obowiązki i odpowiedzialność prawna |
|-----------|--|
| 6–7 lat | <ul style="list-style-type: none"> • Masz iść do szkoły • Powinieneś płacić za przejazd w komunikacji miejskiej. |
| 11 lat | Za popełnienie szczególnie okrutnego przestępstwa lub w przypadku ponownego popełnienia przestępstwa mogą cię skierować do szkoły resocjalizacji. |
| 14 lat | <ul style="list-style-type: none"> • Masz prawo jeździć po drodze rowerem, być kierowcą zaprzęgu • Masz prawo wykonywać nieszkodliwą pracę w czasie wolnym od nauki, ale tylko za zgodą jednego z rodziców i nie więcej niż 24 godziny w tygodniu • Za pewne przestępstwa (umyślne zabójstwo, kradzież, rabunek, wymuszanie, gwałt, spowodowanie obrażenia ciała, akt terrorystyczny, agresywne chuligaństwo, umyślne uszkodzenie cudzego mienia) mogą cię przyciągnąć do odpowiedzialności karnej (grzywny, prac na rzecz społeczeństwa lub pozbawienia wolności). |
| 15 lat | <ul style="list-style-type: none"> • Masz prawo do samodzielnego zarządzania swoją pensją lub stypendium • Masz prawo autorskie na swoje utwory i wynalazki, czyli wynagrodzenie autorskie • Za zgodą rodziców masz prawo do zawierania wszelkich umów, na przykład sprzedawać lub oddawać w prezencie • Masz prawo otworzyć konto bankowe i korzystać z niego za zgodą rodziców • W przypadku wyrządzenia szkód materialnych jesteś zobowiązany pokryć straty (jeśli nie masz zarobku, muszą to zrobić rodzice). |
| 16 lat | <ul style="list-style-type: none"> • Dostajesz dowód osobisty • Masz prawo zmienić swoje imię i nazwisko • Masz prawo samodzielnie podjąć pracę, która trwa nie więcej niż 36 godzin w tygodniu • Masz prawo do prowadzenia motocyklu • Za wykroczenia administracyjne, na przykład przejazd bez biletu lub przejście drogi w zakazanym miejscu, będziesz musiał zapłacić karę • Odpowiadasz za wszystkie przestępstwa jak dorosły, ale z pewnymi ograniczeniami, na przykład nie dostaniesz kary dożywotniego pozbawienia wolności. |
| 17 lat | Jeśli jesteś dziewczyną, to masz prawo zawrzeć związek małżeński. |
| 18 lat | <ul style="list-style-type: none"> • Zgodnie z ustawodawstwem stajesz się w pełni dorosły • Masz prawo do głosowania i bycia wybranym do samorządu • Możesz prowadzić samochód • Możesz zawrzeć związek małżeński . |
| 20–21 lat | <ul style="list-style-type: none"> • Od 20 roku życia chłopcy mogą zostać wezwani do odbycia służby wojskowej • Od 21 roku życia mogą cię wybrać na deputowanego parlamentu Ukrainy. |



1. Połączcie się w 3 grupy. Za pomocą *tab. 11* na str. 154 przygotujcie informacje jak zmieniają się z wiekiem:

grupa 1: prawa człowieka;

grupa 2: jego obowiązki;

grupa 3: odpowiedzialność prawna.

2. Po kolei poinformujcie o wynikach swojej pracy w klasie.

Całe nasze życie regulowane jest przez zasady, normy i ustawy.

Organy ścigania nie uchwalają ustaw, a tylko je wykonują. W swojej pracy one również kierują się ustawami.

Jeśli obywatel naruszył ustawę lub jest podejrzany, funkcjonariusz policji może go wylegitymować, zatrzymać i przewieźć na posterunek policji.

Brak znajomości ustaw nie zwalnia obywatela przed odpowiedzialnością.

Każde dziecko musi znać swoje prawa, obowiązki i odpowiedzialność prawną nieletnich.



§ 25. ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA NIELETNICH



W tym paragrafie:

- dowiesz się, jakie istnieją rodzaje czynów zabronionych;
- potrenujesz prawidłowe zachowanie w przypadku zatrzymania przez policję;
- przeanalizujesz cechy szczególne odpowiedzialności karnej nieletnich;
- omówisz „plusy” i „minusy” pomysłu wprowadzenia godziny policyjnej dla nastolatków.

Czyny zabronione i odpowiedzialność za nie

Czyn zabroniony – postępowanie ludzi naruszających Konstytucję państwa, jego ustawy lub akty ustawodawcze. Rozróżniamy następujące rodzaje czynów zabronionych:

- występki dyscyplinarne (spóźnianie się do pracy, naruszenie dyscypliny, opuszczanie zajęć lub pracy bez usprawiedliwienia, naruszenie innych obowiązków pracowniczych bądź służbowych);
- czyny zabronione w zakresie cywilno-prawnym lub mienia (uszkodzenie lub zniszczenie obcego mienia);
- występki administracyjne (naruszanie Zasad Ruchu Drogowego, brak ważnego biletu na przejazd, palenie ogniska na podwórku szkolnym, w parku lub innym zakazanym miejscu);
- kryminalne czyny zabronione, które są najcięższe i w ustawie nazywane są przestępstwami (kradzieże, spowodowanie obrażeń ciała oraz inne).



1. Przypomnij sobie przypadki, kiedy naruszyłeś zasady zachowania w domu, w szkole lub innych miejscach publicznych.
2. Przeanalizuj:
 - Co konkretnie się stało?
 - Co czułeś naruszając zasady?
 - Jakie następstwa miały te wykroczenia?
 - Jak będziesz działał następnym razem w podobnych sytuacjach?

Dlaczego ludzie dokonują czynów zabronionych? W jednym przypadku – z przyczyn ekonomicznych. Przykładowo, człowiek kradnie, bo nie może znaleźć legalnego zarobku, żeby przeżyć. W innym – przez niedoskonałe ustawodawstwo. Ale najczęściej przyczynami czynów zabronionych są błędy w wychowaniu, używanie alkoholu lub narkotyków, przynależność do niebezpiecznej grupy.

Przeważnie czyny zabronione – to nie tylko lekceważenie ustaw, lecz również uczynki, które wyrządzają szkodę innym ludziom lub organizacjom. Dlatego państwo nie tylko przeprowadza profilaktykę czynów zabronionych, ale również karze osób naruszających prawo, przyciąga ich do odpowiedzialności.

Odpowiedzialność – określone przez ustawy działania wobec osób naruszających prawo. Odpowiednio do rodzajów czynów zabronionych wyodrębniamy również rodzaje odpowiedzialności.

Tak więc, za występki dyscyplinarne człowieka można przyciągnąć do odpowiedzialności dyscyplinarnej (upomnienie, wpis do dziennika, nagana lub zwolnienie ze stanowiska).

Za uszkodzenie cudzego mienia istnieje odpowiedzialność cywilnoprawna – odszkodowanie wyrządzonych strat.

Za występki administracyjne istnieje odpowiedzialność w postaci sankcji administracyjnych – upomnienia oficjalnego (jak punkty karne wpisywane do prawa jazdy), mandat, pozbawienie uprawnień specjalnych (na przykład prawa jazdy), areszt administracyjny do 15 dni (stosowany od 18 roku życia).

Za przestępstwa ustalono odpowiedzialność karną w postaci mandatu, zakazu prowadzenia pewnej działalności, prac społecznych lub poprawczych, aresztu, ograniczenia wolności, tymczasowego lub dożywotniego pozbawienia wolności.

Czy wiesz, że...

Pod koniec XIX w. znany włoski kryminolog Cesare Lombroso powiedział, że ten, kto popełnia przestępstwo jest przestępcą od urodzenia.

Od tego czasu próbuje się udowodnić bądź zaprzeczyć powiązania między cechami genetycznymi człowieka a jego usposobieniem do dokonywania czynów zabronionych. Ale do dziś nie ma przekonujących dowodów na potwierdzenie lub negację tej tezy.

Osobliwości odpowiedzialności karnej nieletnich

Nieletni – osoby, które nie ukończyły 18 roku życia. Ustawa określa, że człowiek podlega odpowiedzialności karnej od 16 roku życia, a za ciężkie przestępstwa, których niebezpieczeństwo jest zrozumiałe nawet dla nastolatków, odpowiedzialność karna nastaje od 14 roku życia. Ale ona różni się od odpowiedzialności karnej nieletnich, ponieważ przeważnie ma na celu nie ukaranie, a wychowanie.

Najbardziej rozpowszechnionymi przestępstwami wśród nastolatków są kradzieże, zniszczenia lub uszkodzenia cudzego mienia, chuligaństwo, przemoc (bójki lub gwałty). Okoliczności obciążające odpowiedzialność – dokonanie przestępstwa umyślnie, w grupie lub w stanie nietrzeźwości.

Brak znajomości ustaw (prawa) nie zwalnia cię od odpowiedzialności!

Odpowiedzialność za uszkodzenie mienia

Zniszczenie lub uszkodzenie cudzego mienia to rozpowszechnione czyny zabronione wśród nastolatków, za które grozi odpowiedzialność karna i cywilna. Kodeks karny przewiduje różną odpowiedzialność za działania umyślne i nieumyślne.

Umyślne zniszczenie lub uszkodzenie mienia karane jest najbardziej srogo od 14 roku życia. Za wyrządzenie znacznych szkód przewidziana jest kara grzywny, prace naprawcze lub pozbawienie wolności do 3 lat. Znaczne szkody – wartość przekraczająca pewne granice lub istotne dla właściciela straty materialne. Tak samo, dokonane w drodze podpalenia, wybuchu, albo takie, które wyrządziło szczególnie duże straty lub ma obciążające następstwa, karane jest pozbawieniem wolności do 15 lat.

Szczególnie duże szkody – to na przykład zakłócenie pracy przedsiębiorstwa, elektrycznych linii przesyłowych, gazociągu, kolei, zniszczenie przez pożar działki lasu. Następstwa obciążające – wyrządzenie obrażeń ciała lub znacznych strat materialnych.

Nieumyślne zniszczenie lub uszkodzenie cudzego mienia powstać może przez brak ostrożności. Odpowiedzialność karna za taki czyn przewidziana jest tylko od 16 roku życia w przypadku ofiar ludzkich lub szczególnie znaczących strat materialnych.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym Ukrainy osoba, która zniszczyła lub uszkodziła cudze mienie (nie ma znaczenia umyślnie to zrobiła czy z powodu braku ostrożności), zobowiązana jest pokryć właścicielowi straty materialne.

Jeśli zatrzymała cię policja

Każdy może znaleźć się w sytuacji, kiedy zatrzymała go policja. Najczęściej bywa to z dwóch powodów: osoba popełniła czyn zabroniony lub jest w czymś podejrzana (na przykład jest podobna do tego, kto jest poszukiwany). Jeśli popełniłeś wykroczenie (przeszedłeś drogę w zakazanym miejscu) próbuj uregulować konflikt od razu. Zachowuj się spokojnie i życzliwie, przekonaj policję, że jesteś nieagresywny, a czyn zabroniony popełniłeś przypadkowo: zamyśliłeś się i nie zauważyłeś przejścia.

W przypadku poważnego konfliktu z funkcjonariuszami należy korzystać z pomocy adwokata. On wytłumaczy ci twoje prawa, zaproponuje plan działań, opowie o ich następstwach. Adwokat posiada prawo bycia obecnym na przesłuchaniach, występowania w twoim imieniu w sądzie, prowadzenia pertraktacji ze świadkami, odbierania wszelkich niezbędnych w sprawie dokumentów. Jednak usługi prywatnego adwokata są płatne i jeśli sprawa jest długotrwała oraz skomplikowana, twoi rodzice będą zmuszeni wydać sporo pieniędzy. Można również skorzystać z usług adwokata, którego wynajmuje państwo. Ale za wynagrodzenie państwowe nie każdy adwokat będzie twojej sprawie udzielał wystarczająco dużo uwagi. Dlatego ludzie częściej próbują wynająć niezależnego obrońcę.



1. Połączcie się w grupy 5–7 osób. Podzielcie role (nastolatek, policjant, dwoje rodziców lub jeden z nich, adwokat, obserwator) oraz rozegrajcie sytuację zatrzymania nastolatka przez policjanta.

2. Pytania do obserwatora:

- Czy były podstawy do zatrzymania?
- Czy prawidłowo zachowywał się nastolatek i jego rodzice?

Funkcjonariusze policji mają prawo:

- Wylegitymować. Jednocześnie zwrócić uwagę na twój wygląd zewnętrzny (niechlujny wygląd raczej wywoła podejrzenie) i zachowanie (nerwowość, a tym bardziej brak szacunku i demonstracyjna pogarda mogą nasilić podejrzenia, stać się powodem do zatrzymania).
- Zatrzymać i przewieźć na posterunek policji w celu ustalenia danych osobowych lub podejrzenia (jeśli nie miałeś przy sobie dokumentów lub jesteś podobny do osoby, która jest poszukiwana).
- Przeszukać i zarejestrować zatrzymanie. Rejestracja w księdze zatrzymanych – w twoich interesach, nawet jeśli tego nie chcesz, żeby się o tym dowiedziano. Za życie, zdrowie i mienie zatrzymanego odpowiada posterunek policji i jeśli tam dojdzie do nieprzyjemnego incydentu, to notatka w księdze zatrzymań będzie dowodem na to, że byłeś zatrzymany.
- Otrzymać od ciebie wyjaśnienia, ale tylko w obecności twoich rodziców.

Funkcjonariusze policji są zobowiązani:

- Poinformować twoich rodziców lub opiekunów o zatrzymaniu. Obowiązkowo skorzystaj z tej możliwości. Rodzice nie zezwolą na skrzywdzenie ciebie, a jeśli zajdzie taka potrzeba znajdą adwokata.
- Wypuścić po 3 godzinach, jeśli nie ma poważnej winy.

Profilaktyka naruszania prawa przez nastolatków

Ludzie na Ukrainie, jak również w wielu innych państwach, są przejęci wzrostem przestępczości wśród nastolatków. Dla jej profilaktyki oferują różne przedsięwzięcia. Na przykład we wszystkich stanach amerykańskich istnieją ustawy o godzinie policyjnej dla nastolatków, które ograniczają czas przebywania nastolatków do 16 roku życia poza domem bez asysty rodziców w dni powszednie od 23-ej, a w weekendy od 24-ej godziny do 6-ej rana. Rodzice nastolatków naruszających te zasady muszą zapłacić mandat. Czy są potrzebne takie ustawy na Ukrainie?



Przeprowadźcie debaty na temat: „Za” i „przeciw” godziny policyjnej dla nastolatków”. Podczas debaty spróbujcie ustalić:

- Czy są takie ustawy naruszeniem praw nastolatków?
- Czy są one naruszeniem praw rodziców?
- Czy pomogą te ustawy rodzicom poradzić sobie z „trudnymi” nastolatkami?
- Czy będą one sprzyjać obniżeniu poziomu przestępczości wśród nastolatków w waszej miejscowości?
- Czy spodobają się nauczycielom i administracji waszej szkoły? Zaangażujcie ich do dyskusji.



Do następnej lekcji (§ 26), wykorzystując materiały zamieszczone w środkach masowego przekazu lub Internecie przygotujcie komunikat o sytuacji, kiedy należy uciekać się do samoobrony.

W przypadku zatrzymania nieletniego policja zobowiązana jest poinformować jego rodziców oraz rozmawiać z nim tylko w ich obecności.

Jeśli jest taka potrzeba, to każdy obywatel ma prawo na pomoc adwokata.

Brak znajomości ustaw nie zwalnia obywatela od odpowiedzialności.

Ustawa określa, że obywatel podlega odpowiedzialności karnej od 16 roku życia, a za przestępstwa ciężkie, których niebezpieczeństwo jest zrozumiałe nawet dla nastolatków, odpowiedzialność karna grozi od 14 roku życia.



§ 26. OCHRONA SAMEGO SIEBIE I SAMOOBRONA DOPUSZCZALNA



W tym paragrafie:

- dowiesz się co to jest ochrona samego siebie;
- zapoznasz się z pojęciem granic samoobrony dopuszczalnej;
- uświadomisz niebezpieczeństwo destrukcyjnych sekt i terroryzmu;
- potrenujesz unikanie sytuacji napaści i grabieży.

Podstawy ochrony samego siebie

W poprzednich klasach uczyłeś się zasad bezpiecznego zachowania w środowisku społecznym: jak zachowywać się w tłumie ludzi, komunikować się z nieznanymi ludźmi, chronić swoje mieszkanie. Najlepszym sposobem zachowania swojego życia, zdrowia lub mienia – unikać sytuacji kryminogennych lub samodzielnie ich nie stwarzać.



1. Przeczytaj przypowieść chińską. Jak myślisz, na czym polega wyższa mądrość Mistrza?
2. Opowiedz, jak unikać sytuacji kryminogennych.

Wyższa mądrość

Pewnego razu do starego Mistrza chińskich sztuk walki przyszedł młody Europejczyk i zapytał:

– Nauczycielu, jestem mistrzem swego kraju z boks i walki francuskiej. Czego mógłbyś mnie jeszcze nauczyć?

Stary Mistrz uśmiechnął się i powiedział:

– Wyobraź sobie, że spacerujesz przez miasto i przypadkowo wpadłeś tam, gdzie czekają na ciebie mięśniacy, żeby pobić i okraść. Tak więc pouczę cię, żebyś nie spacerował w takich miejscach.



Najprostsze zalecenia, jak unikać niebezpiecznych sytuacji:

- pieniądze i cenne rzeczy trzymajcie przy sobie, plecaków i torebek nie pozostawiajcie bez kontroli;
- przed powieszeniem swojego palta na wieszak lub tył krzesła w kawiarni lub barze, wyjmijcie z niego pieniądze i dokumenty;
- nie otwierajcie drzwi nieznanym osobom;
- bierzcie ze sobą tyle pieniędzy, ile macie wydać;
- nigdy nie noście razem pieniędzy i dokumentów;
- nie wracajcie do domu w nocy pojedynczo.

Ale czasami zdarzają się sytuacje, w których trzeba się bronić przed napastnikami. **Samoobrona (ochrona samego siebie)** – to działania zgodne z ustawodawstwem, skierowane na ochronę życia i zdrowia broniącego się człowieka. Ale zawsze trzeba pamiętać o granicach dopuszczalnej samoobrony.

Samoobrona jest skrajną potrzebą. Polega ona na:

- stosowaniu siły fizycznej, czyli walki wręcz;
- stosowaniu środków specjalnych (pistolet gazowy, pojemnik z gazem pieprzowym, automatyczne urządzenia sygnalizujące).

O samoobronie dopuszczalnej i jej granicach

Człowiek teoretycznie może przeżyć życie, nie będąc w sytuacjach, w których trzeba się bronić. Jednak groźby, wymuszanie, napaści to dość rozpowszechnione niebezpieczeństwa socjalne. Żeby prawidłowo działać w takich sytuacjach, musisz znać ustawodawstwo określające prawa człowieka w zakresie samoobrony dopuszczalnej.

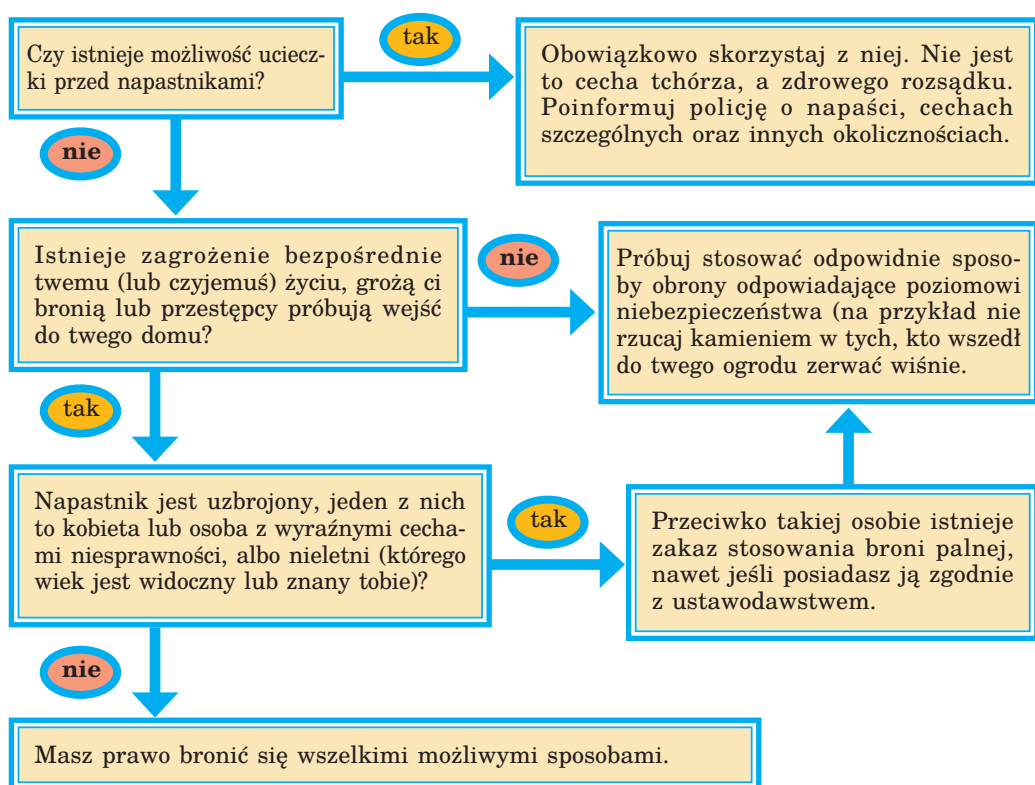
Samoobrona dopuszczalna – działania dokonane w celu ochrony własnego życia, mienia lub życia (mienia) innego człowieka, jeśli nie wykraczają one poza granice samoobrony dopuszczalnej.

Przekroczeniem granic samoobrony dopuszczalnej jest **umyślne** wyrządzenie napastnikowi ciężkich szkód, które wyraźnie nie odpowiadają potencjalnemu niebezpieczeństwu. Nie jest przekroczeniem granic samoobrony dopuszczalnej stosowanie broni przeciwko uzbrojonym napastnikom, a także wszelkie działania dotyczące obrony przed wtargnięciem do mieszkania czy innego pomieszczenia niezależnie od szkód wyrządzonych napastnikowi.



Przeczytaj opis sytuacji i za pomocą schematów oceń, czy zostały przekroczone granice samoobrony dopuszczalnej.

1. 12-letni nastolatek wszedł do sadu emeryty. Ten wziął broń myśliwską, wystrzelił w chłopaka i zranił go.
2. Na dziewczynę napadli na klatce schodowej. Podczas walki stanęła ona obcasem na nogę przestępcy. Ten zwolnił ręce, spadł ze schodów i skręcił kark.



Jak nie zostać ofiarą handlu ludźmi

Handel ludźmi – jeden z najbardziej zyskownych rodzajów nielegalnego „biznesu” po handlu bronią i narkotykami. Co roku na świecie jego ofiarami zostaje od 700 tysięcy do 2 milionów osób. Najczęściej są to dziewczyny i młode kobiety z biednych państw Afryki, Azji, Ameryki Łacińskiej, Europy Wschodniej, które w wyniku ciężkiej sytuacji materialnej szukają pracy za granicą.

Często kobiety telefonują na numery telefonów z ogłoszeń, chcąc pracować jako kelnerka, tancerka, gosposia domowa, czasami są po prostu wykradane. Jeśli miały szczęście i wróciły do domu, opowiadają straszne historie o tym, co się z nimi stało.

Oto co przeżyła 15-letnia dziewczyna z niewielkiego miasteczka na wschodniej Ukrainie.

Pewnego razu wyszła z domu i nie wróciła. Rodzice i policja daremnie jej szukali. Dopiero za rok dziewczyna zatelefonowała z Moskwy. W domu jeszcze długo nie mogła z nikim rozmawiać i nic nie opowiadała o tym, co przeżyła.

Trochę później opowiedziała bliskim, że wtedy, kiedy szła do swoich kolegów, koło niej zatrzymał się samochód i dwóch mężczyzn zaproponowało ją podwieźć. Jednego z nich znała – był to krewny kolegi jej brata. Ale zamiast tego, żeby ją podwieźć, dziewczynę przywieziono w nieznane miejsce, zamknięto w piwnicy, a następnie nielegalnie dostarczono do Turcji. Tam wbrew jej woli zrobili kilka zastrzyków z narkotyków i zmusili do pracy w domu publicznym. Znalazł się człowiek, który zlitował się nad nią i zawiózł do Moskwy w walizce. Dziewczyna doznała takiego urazu psychicznego, że już na wolności przez dłuższy czas nie mogła sobie przypomnieć ani swego imienia, ani adresu. W ośrodku rehabilitacyjnym otrzymywała pomoc medyczną i psychologiczną. Dopiero po tym dziewczyna przypominała sobie numer telefonu rodziców.

Niebezpieczeństwo handlu ludźmi grozi nie tylko kobietom, lecz również mężczyznom i dzieciom. Są oni wykradani do eksploatacji seksualnej, do pracy przymusowej, usynowienia wbrew woli i nawet usunięcia narządów do transplantacji.

Organizacje państwowe i międzynarodowe od wielu lat prowadzą walkę z handlem ludźmi. Ale ustawodawstwo w tym zakresie jest niedoskonałe, a handel ludźmi – dobrze zorganizowanym „biznesem” przestępczym z ogromnymi możliwościami finansowymi. Dlatego ważne jest pilnowanie siebie i bronienie samego siebie. Przykładowo tak, jak to zrobili studenci jednej ze szkół propagowania kultury.

Grupie studentów zaproponowano kilkumiesięczne występy w Japonii. Studentom, którzy dopiero co przeszli trening z przeciwdziałania handlowi ludźmi, ta oferta wydała się podejrzana, więc zwrócili się do organów ścigania. Okazało się, że organizatorzy turnusu nie posiadali żadnych kontraktów ze stroną przyjmującą. Mieli oni za zadanie zebrać grupę młodzieży i wysłać ją do Władystoski, uzyskując za to spore wynagrodzenie.



1. Wymień przyczyny, dla których ludzie nielegalnie wyjeżdżają za granicę. Które z tych przyczyn, twoim zdaniem, są poważne?
2. Do jakich następstw to może prowadzić?
3. Wymień jak najwięcej przyczyn, żeby żyć i pracować na Ukrainie.
4. Uważnie zapoznaj się z informatorem dla tych, kto wyjeżdża za granicę (*str. 165*).

Problem braku opieki nad dziećmi oraz ich bezdomności

Wielu z tych, kto szuka lepszego losu za granicą, wyjeżdża tam nielegalnie, pozostawiając swoje dzieci pod opieką krewnych lub w internatach. Dzieci, które dorastają w niekorzystnym środowisku, mają sporo problemów.

Informator dla wyjeżdżających za granicę

1. Nikomu nie oddawaj swojego paszportu. Dokumenty tożsamości muszą być u ciebie, nikt nie ma prawa ich zabierać.
2. Jeśli zdecydowałeś się podpisać kontrakt na pracę lub naukę, przekonaj się, że wszystko w nim jest zrozumiałe i zawiera następującą informację:
 - a) państwo przyjazdu;
 - b) imię pracodawcy;
 - c) rodzaj i warunki pracy;
 - d) warunki opłaty, zakwaterowania;
 - e) termin ważności kontraktu.
3. Nigdy nie ufaj ofertom pomocy w znalezieniu pracy za granicą, nawet jeśli to robią twoi znajomi, krewni lub koledzy z pracy. Obowiązkowo skonsultuj się z prawnikiem w zakresie oferowanego kontraktu.
4. Zostaw swoim krewnym, bliskim, kolegom informację o sobie i swoim pracodawcy, informację o Ambasadzie Ukrainy w kraju, do którego wyjeżdżasz.
5. Termin pobytu na terytorium obcego państwa jest podany na wizie. Dłuższy, aniżeli podano, pobyt może pozbawić cię możliwości wyjechania za granicę w przyszłości.
6. Pamiętaj, że znajomość języka państwa pobytu pomoże ci w skomplikowanych sytuacjach.
7. Niestety policja w niektórych państwach może być częścią problemu, a nie jego rozwiązaniem. Znane są przypadki, kiedy kobiety, które zwróciły się po pomoc do policji, sprzedawano ponownie. Jeśli trafiłeś w skomplikowaną sytuację, postaraj skontaktować się z Ambasadą Ukrainy.

Brak opieki, troski rodziców, złe odżywianie, negatywny przykład stosowania substancji psychoaktywnych, przemoc psychiczna i fizyczna mogą być połączone z zaangażowaniem dzieci do niebezpiecznego rodzaju biznesu i ciężkiej pracy. Powiedzmy, dziecko mogą zmusić do pracy w dużym ogrodzie, kołysania w nocy niemowląt, nawet do żebrania, kradzieży lub sprzedawania narkotyków.



Niestety, w takich przypadkach dzieci nie zawsze zwracają się po pomoc i często wybierają błędne oraz niebezpieczne rozwiązania – ucieczkę z domu. Niektórych z nastolatków wabi „romantyka” życia ulicznego. Mieszkanie z rodzicami i nauka w szkole jest dla nich nudna, a życie „na wolności” uważają za zachwycająco interesujące oraz romantyczne. Ale to nie jest tak. Życie dziecka na ulicy jest ciężkie, poniżające i bardzo niebezpieczne.

Właśnie tych, kto szuka na ulicy romantyki, jest najmniej. Najczęściej dzieci uciekają przed tym, co czyni je nieszczęśliwymi: agresywne zachowanie, przemoc fizyczna i psychiczna, problemy rodzinne, ciężka sytuacja finansowa, konflikt z nauczycielami i rówieśnikami. Niektórzy uciekają przed problemami z alkoholem bądź narkotykami – swoimi lub rodziców.

Jeśli twój kolega ma zamiar uciec z domu – to poważny problem, dlatego że nie jest przygotowany do samodzielnego życia. Może twój kolega myśli inaczej, ale się myli. Ulica jeszcze dla nikogo nie skończyła się dobrem. Jeśli on jest w skomplikowanej sytuacji i ma zamiar pójścia z domu, *masz okazję uratować mu życie!*

Bez żadnych wahań zaoferuj mu razem poszukanie innego wyjścia, na przykład zwrócić się po pomoc do kogoś z dorosłych. Do tego, komu ufacie. Najlepiej jeśli to będą twoi rodzice. Albo zwróćcie się do nauczyciela, psychologa szkolnego, trenera, krewnego, sąsiada lub po prostu znajomego. On czy ona pomogą twemu koledze zrozumieć, że jest wiele innych dróg rozwiązania problemu. Na przykład, zatelefonować pod numer gorącej linii telefonu zaufania.

Linia ogólnoukraińska „Telefon zaufania” 0-800-500-45-10

Ogólnoukraińska bezpłatna linia dziecięca „Telefon zaufania” 0-800-500-21-80

Jeśli kolega jednak ucieknie z domu lub nie widziałeś go przez kilka dni i przypuszczasz, że to uczynił – natychmiast opowiedz rodzicom, nauczycielom lub policji. Pamiętaj: to nie jest zdrada. To najlepsze, co jeszcze możesz zrobić dla niego. Nie ukrywaj niczego. Każda informacja może pomóc odnaleźć dziecko i uratować mu życie!

Najlepszy sposób zachowania swojego życia, zdrowia lub mienia – nie trafiać w sytuacje kryminogenne lub samemu ich nie stwarzać.



Samoobrona (ochrona samego siebie) – to działania zgodne z prawem, skierowane na obronę życia i zdrowia człowieka, który się broni.

Ochrona samego siebie może być prowadzona w ramach samoobrony dopuszczalnej. Nie jest przekroczeniem granic dopuszczalnej samoobrony stosowanie broni przeciwko uzbrojonym napastnikom, a także wszelkie działania skierowane na ochronę przed wtargnięciem do mieszkania lub innego pomieszczenia niezależnie od szkody, którą wyrządzono napastnikowi.

Handel ludźmi oraz bezdomność dziecięca – najbardziej rozpowszechnione niebezpieczeństwo społeczne.

§ 27. UGRUPOWANIA DESTRUKCYJNE I TERRORYZM



W tym paragrafie:

- uświadomisz sobie niebezpieczeństwo ugrupowań destrukcyjnych, mianowicie sekt religijnych;
- dowiesz się, jak zachowywać się w warunkach zagrożenia terroryzmem;
- potrenujesz unikania sytuacji napaści, grabieży oraz włączenia do sekt destrukcyjnych.

Oszustwo i ugrupowania destrukcyjne

Istnieje mnóstwo rodzajów oszustwa, mianowicie loterie – „lochotrony”, gry hazardowe, wróżby.



Wymień znane ci rodzaje oszustwa. Przeprowadź analizę:

- jaki cel stawiają przed sobą oszuści;
- z jakich chwytów korzystają, żeby zaangażować ludzi;
- kto wchodzi do ugrupowań organizatorów oszustwa;
- jakie doświadczenie życiowe pomaga uniknąć oszustwa.

Celem działalności większości ugrupowań destrukcyjnych jest zdobycie pieniędzy lub mienia osób, które uległy pokusie obietnic oszustów.

Ale najniebezpieczniejszym rodzajem oszustwa jest wciąganie do sekt. Udział w sekcie pozbawia ludzi nie tylko pieniędzy, lecz również wolności, siły woli, możliwości decydowania o swoim mieniu, czasami nawet życia.

Polowanie na dusze

Kiedy i dlaczego to się zaczęło?

Jeszcze 20 lat temu nikt na Ukrainie nie zastanawiał się nad niebezpieczeństwem kultów i sekt religijnych oraz pseudoreligijnych. Obecnie niestety żaden człowiek nie jest ubezpieczony przed ich wpływem. Psychologowie tłumaczą to dwiema przyczynami.

Pierwsza przyczyna – człowiek jest istotą społeczną i jedną z jego potrzeb naturalnych jest przynależność do grupy, która ukształtowała się jeszcze w dawnych czasach, kiedy pierwotni ludzie żyli w świecie pełnym niebezpieczeństwa i czuli się komfortowo tylko w otoczeniu innych ludzi. Od tego czasu potrzebę przynależności do grupy, gdzie jesteś uznawany za swego, zakodowano w podświadomości.

Druga przyczyna – cechy społeczeństwa współczesnego. Żyjemy w społeczeństwie postindustrialnym (informacyjnym), w którym liczba informacji podwaja się co dziesięć lat. W nim, według powiedzenia Lewisa Carrolla, musimi jak najprędzej biec, żeby tylko nie zostawać na miejscu (a jeśli chcesz trafić na inne miejsce, trzeba biec z podwójną prędkością).

W takim tempie życia człowiek ma coraz mniej czasu, żeby myśleć i rozwiązywać własne problemy. Odrzuciwszy rozmyślenia, niektórzy z gotowością przyjmują z zaufaniem decyzje i ideały, które narzucają im przywódcy licznych sekt. A oni, korzystając z uznanej przez państwo wolności sumienia i wyznania, rozpoczęli prawdziwe polowanie na ludzkie dusze, przede wszystkim młode.

Specjaliści uznają, że ostatnio masowe wciąganie młodzieży do przeróżnych sekt przeistoczyło się w rozmiary epidemii psychicznej, która otrzymała nazwę „sektomania”. Członków sekt poddaje się praniu mózgu cudzymi ideami, pozbawia zdolności krytycznego myślenia, podporządkowuje woli przywódców duchowych.

W jaki sposób dochodzi do przyłączenia się do sekty?

Członkowie (adeptci) sekt opowiadają, że człowiek może rozwiązać swoje problemy, tylko kiedy oczyści się z grzechu i przyjdzie do Boga. Zapraszają ludzi na zebrania, zapoznają ich z liderami duchowymi, przyjmują nowych ludzi do swego środowiska jak krewnych.

Niektórzy (szczególnie ci, którzy przeżywają trudne czasy, chorują, są samotni oraz mają niski poziom równowagi psychologicznej) czują ulgę, znajdując ludzi, którzy ich rozumieją, obiecują fizyczne wyzdrowienie i doskonałość duchową.

„Oczyszczenie z grzechu” często zaczyna się od srogiego postu. Przywódca duchowy sekty nakazuje nowym osobom gwałtownie ograniczyć spożycie jedzenia, usunięcie z jadłospisu wielu ważnych produktów i sen nie dłuższy niż 4–5 godzin na dobę. W takim reżimie organizm fizycznie i psychicznie się wycieńcza.

Wycieńczenie nasila się wielogodzinnymi rytuałami, mszami, obrzędami i czytaniem specjalnej literatury. Uniemożliwia się otrzymywanie informacji z innych źródeł: zakaz czytania gazet, oglądania telewizji, słuchania radia. To zwiększa urojenia, doprowadza do utraty zdolności krytycznego myślenia, zakorzenia w świadomości idee odpowiadające nauce sekty, daje możliwość kontrolowania myśli, uczuć i zachowania nowicjuszy.

Niektóre sekty nie gardzą stosowaniem psychotechnik (kodowania, psychoprogramowania), które gwałtownie podwyższają urojenia. Mogą one często wprowadzać człowieka w trans, stan półhipnotyczny i hipnotyczny. Powszechnie praktykowane jest wykonywanie rytmicznych ruchów, śpiewów, powtarzanie jednokowych wyrazów, psychotechniki ze stopniowym wyłączeniem świadomości i samourojenia. W związku z tym człowiek



może wpaść w stan ekstazy religijnej z halucynacjami dźwiękowymi i wzrokowymi (podobne są do stanu upojenia narkotycznego), który z upływem czasu wywołuje ostrą zależność psychiczną i nawet fizyczną. Specjaliści uważają rzeczywistość sekt religijnych swoistym narkotykiem duchownym.

Na czym polega niebezpieczeństwo?

Stan półhipnozy, hipnozy, ekstazy, w który sporadycznie wprowadzają cię członkowie sekty, może doprowadzić nie tylko do powstania zależności, lecz również do poważnych zaburzeń psychicznych: ataków hysterii, ostrej psychozy, których leczenie możliwe jest tylko w szpitalu psychiatrycznym. Ten, kto trafił do sekty, traci ochotę do nauki, pracy, kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Pod wpływem liderów religijnych człowiek idzie żebrac lub wynosi z domu pieniądze i wartościowe rzeczy. Niektórzy oddają sekcie wszystko, co mają, sprzedają mieszkania, pozostawiają bez środków do życia swoje rodziny.

Jak z tym walczyć?

Z tym zjawiskiem walczy państwo. Najbardziej agresywne organizacje religijne, przez które ucierpiało wielu ludzi, uznano za destrukcyjne sekty religijne i ich działalność jest zakazana. Jednak trzeba pamiętać, że zakaz działalności sekty rodzi jej kopię, za każdym razem o niewinnej nazwie.

Mimo to ty sam musisz zawsze z ostrożnością podchodzić do tych, kto daje proste odpowiedzi na skomplikowane pytania. Jeśli chcesz uniknąć niewolnictwa duchowego, samodzielnie myśleć, działać, decydować o swoich dochodach i mieniu, rozwijaj przyzwyczajenia krytycznego myślenia, a także umiejętności odmowy niebezpiecznych propozycji.

Pamiętaj, że odmawiając obcemu człowiekowi, nie musisz tłumaczyć przyczyny odmowy. Wystarczy krótko powiedzieć „Nie” lub „Mnie to nie interesuje” z odpowiednią niewerbalną mową ciała (zimna intonacja głosu, gest wyobcowania, bezpośrednie spojrzenie).

Jeśli zdarzyła ci się sytuacja z presją psychologiczną, zdecydowanie odmów i odejdź. Kiedy jest to niemożliwe (powiedzmy jedziesz pociągiem), trzeba psychologicznie ograniczyć się przed tym współrozmówcą, na przykład czytając uważnie książkę lub obiecując przyjść na zebranie, ale nie robić tego. Jeśli masz potrzeby religijne, najlepiej je zaspakajać za pomocą tradycyjnego dla twojej rodziny kościoła.

Zagrożenie terroryzmem

Po 11 września 2001 roku, kiedy w USA porwane przez terrorystów samoloty atakowały drapacze chmur Ogólnoświatowego Centrum Handlu oraz Pentagonu, uznano, że terroryzm jest wrogiem numer jeden dla bezpieczeństwa ludzi na całym świecie.

Współczesny świat jest niezwykle mobilny. Ludzie wyjeżdżają za granicę do pracy, do krewnych, na urlop i w delegacje. Nikt nie jest ubezpieczony od wypadku zostania ofiarą ataku terrorystycznego lub bycia zakładnikiem.

Niestety w związku z okupacją przez Rosję Autonomicznej Republiki Krym oraz wojskową agresją na Donbasie, na Ukrainie istnieje rzeczywiste zagrożenie terroryzmem.

Dlatego każdy musi znać zasady zachowania się w przypadku ujawnienia urządzenia wybuchowego i wzięcia zakładników.

Urządzenia wybuchowe mogą zostać podłożone:

- do zaparkowanego w pobliżu budynków samochodu;
- do opakowania, walizki, torby, reklamówki (urządzenie posiadające coś na wzór anteny, baterii lub dochodzące z niego dźwięki podobne do tykania zegarka);
- do kosza na śmieci;
- do przesyłki pocztowej.

Wykrywszy urządzenie wybuchowe:

- Nie podchodź do podejrzanego przedmiotu, nie dotykaj go, nie dopuszczaj do niego innych.
- Nie korzystaj z telefonu komórkowego, który może wywołać detonację, ponieważ mogą w nim się znajdować czujniki na fale radiowe i poinformuj o tym innych.
- Natychmiast poinformuj policję lub inne organy ścigania o podejrzanym przedmiocie.
- Zaczekaj na stróżów prawa i wskaż im go.



Rys. 49. Centra handlowe, dworce, metro, przejścia podziemne najczęściej wykorzystywane są przez terrorystów do podkładania ładunków wybuchowych

Jeśli zostales porwany przez terrorystow:

- Opanuj sie.
- Fizycznie i moralnie przygotuj sie do wezwania.
- Nie denerwuj terrorystow, nie demonstruj nienawisci do nich.
- Od samego poczatku (szczegolnie w pierwszych godzinach) wykonuj wszystkie ich polecenia.
- Nie zwracaj ich uwagi na swoje zachowanie i twój aktywny sprzeciw. To moze pogorszyç twojà sytuacjê.
- Nie próbuj uciec, jeśli nie jesteś pewien w powodzeniu ucieczki lub jeśli to doprowadzi do pogorszenia sytuacji innych zakładników.
- Poinformuj terrorystow o złym stanie zdrowia.
- Zapamiêtaj jak najwiêcej informacji o nich (liczba, wygląd zewnêtrzny, postura, akcent, o czym rozmawiajà, maniera zachowania, broń).
- Postaraj się okreœliç miejsce swojego pobytu.
- Zachowaj aktywnoœç umyslowà i fizycznà. Pamiêtaj: słu¿by specjalne robià wszystko, żeby ciê uwolniç.
- Nie odmawiaj przyjmowania jedzenia i wody. To pomoze zachowaç ci siłê.
- Usiadz jak najdalej od okien, drzwi i terrorystow. To uchroni ciê w przypadku szturmowania pomieszczenia lub strzałów snajpera.
- Podczas szturmowania kładz się na podłogê twarzà w dół, poło¿ywszy rêce na kark.

Wielu ataków terrorystycznych udało się uniknąć dzięki uwadze obywateli, którzy w odpowiednim czasie ujawnili i pomogli obezwładnić terrorystów.



W rozwoju spostrzegawczoœci pomoze ci gra „Słu¿ba bezpieczeñstwa”.

Dwoch uczniow wychodzi z klasy. Oni – „słu¿ba bezpieczeñstwa” lotniska. Reszta – pasazerowie samolotu. Wśród pasazerow wybierzcie „terrorystê”, który ma przemieœciç na pokład samolotu schowanà w ubraniu „broñ” – niedu¿à ksià¿kê lub piórnik.



Kiedy „słu¿ba bezpieczeñstwa” wraca do klasy, pasazerowie stajà w kolejce i idà przez nià. „Słu¿ba bezpieczeñstwa” ma tylko trzy próby, żeby ujawniç „terrorystê” wedlug cech niewerbalnych – spojrzenie, mimika, gesty.

Zadanie praktyczne

Jak unikać napadu, grabieży i wciągnięcia do sekt destrukcyjnych



1. Połączcie się w 3 grupy („dom”, „dworzec”, „pociąg”). Przeanalizujcie bezpieczeństwo według cech wiktymologii:
grupa 1: prywatne mieszkanie;
grupa 2: pomieszczenie publiczne;
grupa 3: komunikacja miejska.
2. W tych samych grupach przygotujcie scenki:
pierwsza – dla przedstawienia rzeczy, gestów i zachowania wiktymologicznego w tych miejscach;
druga – dla przedstawienia bezpiecznego zachowania.
3. Rozegrajcie te sytuacje metodą „stop-klatki” – najpierw w całości, a następnie we fragmentach, z tłumaczeniem tego, co się odbywa.
4. Przygotujcie krótki komunikat o kultach i sektach religijnych.
5. Połączcie się w grupy po trzy osoby, podzielcie role (nastolatek, adept sekty, obserwator) i rozegrajcie scenkę odmowy zaproszenia do przyścia na spotkanie religijne.
6. „Obserwatorzy” opowiadają, jak działali „nastolatki”, czy udało im się zdecydowanie odmówić niebezpiecznych propozycji.

Sekty religijne – jeden z najniebezpieczniejszych rodzajów oszustwa. Strzeż się niewoli duchowej, rozwijaj umiejętności odmowy niebezpiecznych propozycji.



Terroryzm stał się wrogiem numer jeden dla bezpieczeństwa państw i ludzi na całym świecie, dlatego każdy musi wiedzieć, jak zachowywać się w przypadku znalezienia urządzenia wybuchowego lub wzięcia zakładników

§ 28. BEZPIECZEŃSTWO INFORMACYJNE

W tym paragrafie:

- przypomnisz sobie, czego uczyłeś się o bezpieczeństwie informacyjnym;
- dowiesz się, co to jest bullying (przemoc) oraz jego rodzaje;
- przeanalizujesz zasady bezpieczeństwa w Internecie.

Globalna przestrzeń informacyjna

Telewizja, radio, Internet, inne środki masowego przekazu pełnią ważną rolę w naszym życiu. Z nich dowiadujemy się o aktualnych wydarzeniach, wpływają one na nasze wartości, stosunek, decyzje i zachowanie. Ten wpływ może być pozytywny i negatywny. Przykładowo reklama produktów szybkiego przygotowania ma negatywny wpływ na kształtowanie naszych przyzwyczajeń żywieniowych, a więc jest szkodliwa.



Połączcie się w trzy drużyny („plus”, „minus”, „sędziowie”). Zadanie:
drużyna „plus”: podaje przykłady pozytywnego wpływu środków masowego przekazu;
drużyna „minus”: opowiada o negatywnym wpływie środków masowego przekazu;
drużyna „sędziowie”: słucha dowodów stron i daje im zalecenia, jak można osłabić negatywny i nasilić pozytywny wpływ środków masowego przekazu.

Skala wpływów informacyjnych środków masowego przekazu oraz szybkość kształtowania się opinii publicznej nieustannie rosną. Obecnie, dzięki wprowadzeniu najnowszych technologii informacyjnych, powstała gigantyczna informacyjna przestrzeń ludzkości, która działa w reżimie rzeczywistego czasu. To oznacza, że informacja o dowolnych ważnych wydarzeniach staje się błyskawicznie dostępna na całym świecie.

Z jednej strony obecność globalnej przestrzeni informacyjnej to bardzo pozytywne zjawisko sprzyjające wzajemnemu wzbogacaniu kultur, nasileniu powiązań między narodami i poszczególnymi ludźmi. Z innej strony – umożliwia ekspansję informacyjną innych państw, co jest rzeczywistym zagrożeniem dla bezpieczeństwa narodowego. Wojny informacyjne są cechą naszych czasów, stają się one czynną alternatywą nawet dla konfliktów zbrojnych. Ponieważ często za pomocą wojny informacyjnej można kształtować pożądaną opinię publiczną i w taki sposób wpływać na sytuację polityczną w naszym państwie.





W ciągu kilku ostatnich kilku lat rosyjskie środki masowego przekazu prowadzą wojnę propagandową przeciwko Ukrainie. Opowiedz:

- Do jakich negatywnych następstw to doprowadziło.
- Dlaczego istnieje zakaz emitowania rosyjskich kanałów telewizyjnych na Ukrainie.



Bezpieczeństwo informacyjne państwa

W 2009 roku zatwierdzono doktrynę bezpieczeństwa informacyjnego Ukrainy. W niej określono ważne dla funkcjonowania interesy państwa oraz zasady zapewnienia bezpieczeństwa informacyjnego.

Ważne dla funkcjonowania interesy państwa:

- niedopuszczenie do zależności informacyjnej, blokady informacyjnej Ukrainy, ekspansji informacyjnej ze strony innych państw oraz struktur międzynarodowych;
- efektywna współpraca organów władzy państwowej oraz instytucji społeczeństwa obywatelskiego podczas kształtowania, realizacji i korygowania polityki państwowej w zakresie informacyjnym;
- budowa oraz rozwój społeczeństwa informacyjnego;
- zapewnienie rozwoju gospodarczego i naukowo-technologicznego Ukrainy;
- kształtowanie pozytywnego imidżu Ukrainy;
- integracja Ukrainy ze światową przestrzenią informacyjną.

Zasady zapewnienia bezpieczeństwa informacyjnego Ukrainy:

- wolność zgromadzeń, przechowywania, wykorzystywania oraz rozpowszechniania informacji;
- prawdziwość, wszechstronność i obiektywność informacji;
- ograniczenie dostępu do informacji wyłącznie na podstawie ustawy;
- połączenie interesów osobistych, społecznych i państwowych;
- uprzedzenie o naruszeniu ustawodawstwa w sferze informacyjnej;
- uzasadnienie ekonomiczne;
- dostosowanie ustawodawstwa ukraińskiego w sferze informacyjnej do prawa międzynarodowego;
- priorytetowość narodowej produkcji informacyjnej.

Bezpieczeństwo komputerowe

Komputery są nieodłączną częścią naszego życia. Kierują one skomplikowanymi systemami zaopatrzenia energetycznego, wodnego, produkcyjnego, elektrowni atomowych, przelotów samolotów, sygnalizacji świetlnej i in.



Omów, jakie następstwa mogą mieć zakłócenia w pracy komputerów:

- w przedsiębiorstwach chemicznych;
- w punktach kierowania ruchem lotniczym;
- w elektrowniach atomowych;
- na skrzyżowaniach regulowanych przez sygnalizację świetlną.

Uwzględniając katastrofalne następstwa zakłóceń w pracy komputerów w systemach zapewniających życie i funkcjonowanie społeczeństwa, kwestie wiarygodności sieci komputerowych i oprogramowania są niezwykle ważne.

Jednym z największych zagrożeń w funkcjonowaniu takich systemów jest bezprawne przedostanie się do nich osób trzecich (hakerów) w celu uzyskania sekretnej informacji, albo częściowego lub całkowitego blokowania pracy systemu.



Dla komputerów domowych lub osobistych urządzeń komputerowych takie działanie oznacza dostęp osób trzecich do waszych informacji osobistych, plików lub całkowite zniszczenie systemu operacyjnego w wyniku działania wirusów komputerowych.



Omów, z jakich programów antywirusowych i środków ochrony przed bezprawnym dostępem korzystasz w waszych komputerach domowych, smartfonach, iPadach oraz innych urządzeniach.

Jak oceniasz niezawodność i efektywność tych środków ochrony?

Niebezpieczeństwo sieci komputerowych

Internet – interesujący i użyteczny środek masowego przekazu służący do nauki, wypoczynku, komunikowania się z kolegami. Jednocześnie światowa sieć komputerowa zawiera wiele niebezpieczeństwa dla użytkownika psychicznego i fizycznego użytkownika.



Połączcie się w cztery grupy: „cyberprzemoc”, „niebezpieczna treść”, „cyberoszustwo”, „cyberuwodzenie”.

Przeczytajcie informację na *str. 175–176* oraz ułóżcie komunikat dotyczący podstawowych rodzajów zagrożeń internetowych.

1. Cyberprzemoc (przemoc w sieci) – agresywne działania, w celu dokuczania, szkodenia, poniżania godności człowieka z wykorzystaniem środków informacyjno-komunikacyjnych (telefonów komórkowych, poczty elektronicznej, sieci społecznościowych i in.).

Istnieją następujące formy cyberprzemocy:

- napaści, stałe ataki mające na celu zmęczenie ofiary – powtarzające się, obraźliwe informacje skierowane do ofiary, na przykład setki SMS-ów, telefonów na telefon komórkowy i in.;

- fałszywe oskarżenia – rozpowszechnianie obraźliwej i nieprawdziwej informacji;
- samozwaństwo – osoba prześladowająca podaje się za ofiarę i prowadzi w jej imieniu negatywną komunikację;
- kłamstwo – uzyskanie informacji osobistej oraz publikacja jej w Internecie lub przekazanie jej tym, dla kogo ona nie była przeznaczona;
- prześladowanie – ukryte pilnowanie ofiary w celu zorganizowania napadu, pobicia, zgwałcenia i in.;
- umieszczenie w Internecie nagrań wideo z rzeczywistymi scenami przemocy fizycznej czy psychologicznej nad ofiarą.

2. *Niebezpieczna treść* – strony, zawierające informację, które są zagrożeniem dla zdrowia psychicznego, społecznego i fizycznego, na przykład:

propagują produkcję, rozpowszechnianie i używanie substancji odurzających;

nawołują do popełniania samobójstw;

zawierają foto lub wideo ze scenami przemocy.

3. *Cyberoszustwo* – wejście w posiadanie cudzego mienia (prawo na mienie) poprzez wprowadzenie w błąd.

Najczęściej odbywa się to poprzez pozyskiwanie od łatwowiernych lub nieuważnych użytkowników sieci danych osobowych klientów aukcji internetowych, sklepów internetowych, usług z przelewu czy wymiany walut.

4. *Cyberuwodzenie* – działania przestępców w sieci Internet skierowane na uwodzenie dzieci oraz wykorzystanie ich w celach seksualnych.

Zasady bezpieczeństwa w Internecie

Żeby ochronić swój komputer i bronić się samemu przed działaniami przestępców, należy przestrzegać prostych zasad.

- *Chroń swoje dane osobowe.* Ustaw parametry poufności w przeglądarce internetowej w taki sposób, żeby twoje dane osobowe były niedostępne dla wszystkich użytkowników.
- *Wystrzegaj się informacji z niesprawdzonych źródeł.* Nie ufaj wszystkiemu, co widzisz w Internecie. Krytycznie oceniaj to co czytasz, porównaj przeczytaną treść z informacją z wiarygodnych źródeł.
- *Pamiętaj o ogólnodostępności.* Internet – to przestrzeń publiczna, czyli wszystko to, co piszesz lub umieszczasz w Internecie na stronach może obejrzeć każdy. Temu procesowi trudno jest przeszkodzić, nawet jeśli usuniesz informację natychmiast po umieszczeniu. Miej to na uwadze przed tym, jak coś opublikujesz w Internecie.

- *Przestrzegaj praw autorskich.* W przypadku kopiowania informacji oraz jej dalszego wykrozystania obowiązkowo podawaj źródło informacji.
- *Dbaj o bezpieczeństwo.* Jeśli planujesz spotykać się ze znajomymi z internetu, poinformuj swoich bliskich z kim i gdzie się spotykasz, wybieraj dla spotkań bezpieczne i lubiane przez mieszkańców miejsca publiczne.



1. Wejdź na stronę kursu interaktywnego z bezpieczeństwa internetowego stworzonego w ramach programu Microsoft „Partnerstwo w edukacji”:

<http://disted.edu.vn.ua/media/bp/html/oppilaille.htm>

2. Ta strona zawiera materiały dla dzieci, rodziców i nauczycieli, a także krótkie testy, dzięki którym można opanować podstawy bezpiecznej pracy w Internecie.
3. Połączcie się w 10 drużyn. Do lekcji podsumowującej podzielcie między sobą paragrafy 19–28 podręcznika i ułóżcie mapy pamięci dla każdego z nich.

Skala wpływów informacyjnych środków masowego przekazu oraz szybkość kształtowania opinii publicznej nieustannie rosną. Obecnie, dzięki wprowadzeniu najnowszych technologii informacyjnych powstała gigantyczna przestrzeń informacyjna ludzkości.



Doktryna bezpieczeństwa informacyjnego Ukrainy określa ważne dla funkcjonowania interesy państwa i zasady ich bezpieczeństwa.

Podstawowym niebezpieczeństwem sieci Internet, które grozi zdrowiu psychicznemu ludzi jest bullying (przemoc), niebezpieczne strony internetowe, oszustwo i uwodzenie.

Żeby uchronić swój komputer i obronić się samemu przed działaniami przestępców, użytkownicy Internetu muszą przestrzegać zasad bezpieczeństwa.

ZADANIA PODSUMOWUJĄCE DO CZĘŚCI 2 ROZDZIAŁU 4



Obejrzyj wideo „Chwilę przed...” <http://goo.gl/ZyPNJA>
Omów:

- Czy miałeś do czynienia z podobnymi sytuacjami?
- Jak wystrzegać się podobnych sytuacji?



1. Po kolei ułóżcie komunikaty i pokażcie przygotowane przez drużyny karty pamięci na podstawie podręcznika § 19–28.
2. Podsumujcie to, czego uczyliście się w tych paragrafach.



Stwórzcie plakat „Bezpieczeństwo w Internecie”.

Umieśćcie stworzone plakaty na portalu edukacji prewencyjnej
www.autta.org.ua

ZASADY ZACHOWANIA W PEWNYCH NIEBEZPIECZNYCH SYTUACJACH (do § 3)

Informator dla tych, kto znalazł się w niebezpiecznej sytuacji:

- oceń poziom niebezpieczeństwa. Jeśli sytuacja grozi twemu życiu, nie zastanawiaj się, działaj natychmiast;
- jeśli nie ma zagrożenia życiu, najpierw uspokój się;
- jeśli sam poradzisz sobie w sytuacji, ułóż plan działania i postępuj zgodnie z nim;
- jeśli jest ci potrzebna pomoc, zwróć się do służb ratowniczych, krewnych, sąsiadów, przypadkowych przechodniów;
- jeśli pomoc nie nadchodzi, nie trać nadziei, sytuacja może się zmienić na lepszą w każdej chwili.

Zasady dla tych, kto zabłądził w lesie lub stepie:

- podstawowym celem dla tych, kto zabłądził podczas wyjazdu na łono natury, na wyprawie – wyjść do ludzi i zapytać ich o drogę;
- oznaki tego, że w pobliżu są osiedla ludzkie: ścieżki, kopy siana na polanach leśnych, śmieci komunalne, dźwięki pracujących silników, lekki zapach dymu;
- jeśli w pobliżu jest wysokie drzewo lub pagórek, skorzystaj z niego, żeby rozejrzeć się dookoła;
- zobaczywszy drogę, rzekę, osiedle, słupy elektryczne, idź do nich, sporadycznie sprawdzając kierunek ruchu;
- słuchaj uważnie i jeśli usłyszysz szum silników, pociągu, traktora, idź do tego dźwięku – w pobliżu ma być osiedle;
- wyszedłszy na drogę lub na tory kolejowe, poruszaj się wzdłuż nich;
- kierunek do osiedla można określić tam, gdzie ścieżka (droga) łączy się z inną ścieżką lub drogą. W kierunku osiedla łączą się one pod kątem ostrym;
- jeśli w pobliżu jest rzeka lub jezioro, idź wzdłuż brzegu. Wkrótce wyjdiesz do osiedla, ponieważ mieszkania ludzi zwykle znajdują się w pobliżu zbiorników wodnych;
- wyszedłszy na skraj miasta, wsi, zapytaj gdzie jest policja, poinformuj o sobie;
- jeśli w pobliżu nie ma punktów orientacyjnych, z których można skorzystać, poinformuj o swojej lokalizacji, zapalając ognisko sygnalizacyjne, podając sygnał SOS ogniem, dymem, lusterkiem, latarką, gwizdkiem.

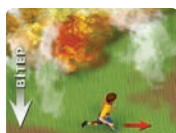


Jak zachowywać się podczas burzy:



- jeśli burza zastała cię w domu, zamknij okna, wyłącz z kontaktu urządzenia elektryczne, nie wychodź z domu;
- jeśli burza zastała cię na dworze, schowaj się w najbliższym pomieszczeniu;
- jeśli podczas burzy znalazłeś się na otwartej przestrzeni, schowaj się do jaru, pod krzewami;
- nie chowaj się przed grozą pod wysokim pojedynczym drzewem, linią dostaw energetycznych, w rzece
- odłóż na odległość 15–20 m od siebie wszystkie rzeczy metalowe;
- jeśli burza zastała cię w samochodzie, pozostawaj w nim.

Jak uratować się przed pożarem w lesie (stepie):



- odczuwając mocny zapach dymu lub zobaczywszy ogień, przede wszystkim określ kierunek wiatru;
- jeśli wiatr wieje w kierunku pożaru, nie bój się, idź pod wiatr – on odpędzi od ciebie ogień;
- jeśli w lesie pali się tylko ściółka leśna (liście, igliwie z drzew, trawa) oznacza to, że pożar jest nizinny. Jego front można szybko pokonać, poruszając się w stronę przeciwną kierunkowi wiatru i chroniąc narządy oddechowe ubraniami;
- jeśli w lesie palą się drzewa lub w stepie wysoka trawa oznacza to, że powstał bardzo niebezpieczny pożar górny;
- jeśli w pobliżu jest zbiornik wodny, przeczekaj w wodzie, dopóki przejdzie front ognia, chroń narządy oddechowe wilgotnym ubraniami;
- w pobliżu nie ma zbiornika wodnego – poruszaj się prostopadle do kierunku wiatru. Będziesz biegł szybko – będziesz miał szansę wyjścia ze strefy pożaru.

Zasady dla tych, kto znalazł się na terenach podtopionych:



- jeśli powódź zastała cię w domu, wyłącz elektryczność i gaz, przenieś niezbędne rzeczy na górne piętra, na strych, ubierz buty gumowe, kurtkę, weź zapas wody i żywności;
- nie masz możliwości opuszczenia budynku i przejścia do punktu ewakuacji lub na podwyższone miejsce – przejdź na górne piętro lub strych i wołaj o pomoc;
- woda zastała cię w lesie lub w polu – znajdź przedmiot, który pomoże ci utrzymać się na wodzie, wyjdź na pagórek lub wejdź na drzewo i wołaj o pomoc.

SŁOWNICZEK TERMINÓW

- Alunecare de teren* – mAnoreksja – choroba, w której człowiek odmawia przyjmowania pokarmu, uważając siebie za nadto grubym, nawet kiedy masa jego ciała jest o wiele mniejsza od normy.
- Antyk* – okres historii od 800 roku p.n.e do 600 roku n.e. w regionie Morza Śródziemnego.
- Czyn zabroniony* – uczynki ludzi naruszających Konstytucję państwa, jego ustawy lub akty ustawodawcze.
- Erozja* – procesy rujnowania powierzchni Ziemi pod działaniem wody, wiatru, temperatury i in.
- Gender (rola płci)* – cechy charakteru oraz cechy zachowania, które są uważane za charakterystyczne dla mężczyzn i kobiet w pewnym społeczeństwie. W odróżnieniu od płci, gender jest pojęciem kulturowym i społecznym.
- Konformizm* – zmiana zachowania pod wpływem zdania innych w celu zaszczytu pochleby lub uniknięcia krytyki.
- Kreatywność* – podejście twórcze, zdolność znajdowania świeżych pomysłów oraz oryginalne rozwiązania, myślenie bez przepon.
- Motocykl* – pojazd dwukołowy z napędem motorowym, którego pojemność silnika wynosi ponad 50 cm³.
- Nieletni* – osoby, które nie skończyły 18 roku życia.
- Odpowiedzialność* – określone przez ustawy działania wobec osób naruszających ustawy.
- Organizacja ruchu drogowego* – zespół przedsięwzięć inżynierskich zapewniający warunki dla niezawodnego i bezkolizyjnego ruchu pojazdów oraz pieszych na ulicach i drogach.
- Osuwiska* – przemieszczenie ziemi mas skalnych podłoża oraz zapadliny gleby.
- Pestycydy* – środki chemiczne stosowane dla ochrony roślin.
- Pluralizm* – obecność w zespole (społeczeństwie) szerokiego spektrum zdań i ocen. Jest sprzeczny z autorytaryzmem. Płeć zespół cech określających, czy jest człowiek mężczyzną czy kobietą. Jest ona uzasadniona przez strukturę genów i jest pojęciem biologicznym.
- Podejście holistyczne* – od gr. *holos* – cały, całościowy. Uświadomienie spójności biologicznej, psychologicznej i socjalnej natury człowieka, podejście kompleksowe do poprawy stanu zdrowia.
- Potrzeby* – to, czego potrzebuje człowiek do normalnego życia i rozwoju. Mają istotny wpływ na zachowanie ludzi.
- Przekroczenie granic samoobrony dopuszczalnej* – umyślne wyrządzenie napastnikowi ciężkich szkód, które wyraźnie nie odpowiadają potencjalnemu niebezpieczeństwu.
- Rola genderu* – patrz gender (rola płci).
- Samoobrona (ochrona samego siebie)* – to działania zgodne z ustawodawstwem, skierowane na ochronę życia i zdrowia broniącego się człowieka.
- Samoobrona dopuszczalna* – działania dokonane w celu ochrony własnego życia, mienia lub życia (mienia) innego człowieka, jeśli nie wykraczają one poza granice samoobrony dopuszczalnej.

- Skala Richtera* – skala określająca wielkość trzęsienia ziemi: 1 punkt – drgania niezauważalne rejestrowane tylko przez urządzenia specjalne; 2 punkty – drgania ledwo zauważalne tylko w epicentrum; 3 punkty – słabe drgania w epicentrum; 4–5 punktów – drgania wyczuwalne w promieniu 32 km od epicentrum, możliwe niewielkie zniszczenia; 6 punktów – trzęsienie ziemi umiarkowanej siły niszczącej; 7–8 punktów – silne i bardzo silne trzęsienie ziemi o wielkich zniszczeniach.
- Stereotypy płciowe* – uproszczone poglądy na temat sposobów zachowania ludzi różnej płci, w co się ubierać i czym się zajmować.
- Sterydy* – środki zwiększenia masy mięśni i możliwości fizycznych organizmu (zwykle siły i wytrzymałości).
- Systemy (konceptje) zdrowotne* – praktyczne metodyki dbania o zdrowie. Przykładowo: fizjoterapia – odzyskiwanie zdrowia dzięki roślinom, aromaterapia – odzyskiwanie zdrowia dzięki olejkom eterowym, hirudoterapia – odzyskiwanie zdrowia dzięki pijawkom, apoterapia – odzyskiwanie zdrowia dzięki pszczołom, hipoterapia – odzyskiwanie zdrowia dzięki koniom.
- Sytuacje nadzwyczajne (SN)* są to wydarzenia, które zakłócają normalny bieg życia ludzi, prowadzą do ich śmierci lub materialnych strat oraz istotnego pogorszenia w stanie środowiska.
- Trening* – to najbardziej skuteczna forma pracy grupowej, która zapewnia aktywny udział i twórcze współdziałanie uczestników między sobą i z trenerem.
- Trzęsienie ziemi* – chwieńie skorupy ziemskiej pod wpływem wstrząsów podziemnych. Silne trzęsienie ziemi może doprowadzić do poważnych zniszczeń i licznych ofiar wśród ludzi. Uczestnicy ruchu drogowego – osoby biorące udział w ruchu drogowym jako piesi, kierowcy, pasażerowie lub pasterze bydła.
- Ustawy* – akta normatywne uchwalane przez Verchowną Radę Ukrainy (Radę Najwyższą Ukrainy), mają wyższą moc prawną i są obowiązkowe do wykonania.
- Wartości* – to, co jest ważne dla człowieka, przy pomocy czego sprawdza i ocenia cokolwiek w swoim życiu, określa własne priorytety.
- Zasady* – reglamentują zachowanie i działalność ludzi. Ustalane są dla pewnego miejsca (na przykład szkoły, sklepu) przez upoważnioną do tego osobę, w poszczególnych przypadkach przyjmowane są na zebraniu ogólnym osób zainteresowanych (zebranie uczniów, rada pedagogiczna).
- Zatrucie pokarmowe* – to termin określający to, co odbywa się z człowiekiem, który spożywa produkty niskiej jakości, zepsute lub zarażone. Najczęściej zatrucie pokarmowe spowodowane jest przez bakterie lub toksyny.

Spis treści

Jak pracować z podręcznikiem 4

Rozdział 1. Zdrowie człowieka

§ 1. U progu dorosłego życia 7

§ 2. Ratowanie i ochrona ludzi podczas sytuacji nadzwyczajnych (SN) . . 13

§ 3. Zostań ratownikiem 20

§ 4. Abecadło pierwszej pomocy 26

Zadania podsumowujące do rozdziału 1 34

Rozdział 2. Zdrowie fizyczne

§ 5. Systemy i koncepcje zdrowotne 36

§ 6. Aktywność fizyczna i zdrowie 42

§ 7. Racjonalne odżywianie 48

§ 8. Bezpieczeństwo odżywiania 55

Zadania podsumowujące rozdział 2 61

Rozdział 3. Zdrowie psychiczne i duchowe

§ 9. Rozwój osobowości 63

§ 10. Kształtowanie systemu wartości 69

§ 11. Piękno i zdrowie 73

§ 12. Umiejętność uczenia się 80

§ 13. Rozwój pamięci i uwagi 87

Zadania podsumowujące do rozdziału 3 93

Rozdział 4. Socjalne składniki zdrowia

Część 1. Dobrobyt społeczny

§ 14. Płeć i role płci 95

§ 15. Relacje między płciami 100

§ 16. Ryzyko związane z dojrzewaniem płciowym 104

§ 17. Rezygnacja z niebezpiecznych propozycji 110

§ 18. Przeciwdziałanie przemocy seksualnej 116

Zadania podsumowujące do części 1 rozdziału 4 120

Część 2. Bezpieczeństwo w życiu codziennym i środowisku naturalnym

§ 19. Organizacja ruchu drogowego 122

§ 20. Motocykl i bezpieczeństwo 127

§ 21. Problem czystej wody 133

§ 22. Problem czystego powietrza 139

§ 23. Problem czystej gleby 145

§ 24. Ustawy i organy ścigania Ukrainy 150

§ 25. Odpowiedzialność prawna nieletnich 156

§ 26. Ochrona samego siebie i samoobrona dopuszczalna 161

§ 27. Ugrupowania destrukcyjne i terroryzm 167

§ 28. Bezpieczeństwo informacyjne 173

Zadania podsumowujące do części 2 rozdziału 4 178

Zasady zachowania w pewnych niebezpiecznych sytuacjach (do § 3) . . . 179

Słowniczek terminów 181

Навчальне видання

Бех Іван Дмитрович
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Страшко Станіслав Васильович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу
загальноосвітніх навчальних закладів
з навчанням польською мовою

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Переклад з української
Перекладачі *О. Слюсар, М. Хома*

Польською мовою

Редактор *Т. Калуські*
Художнє оформлення *С. Шпак*
Технічний редактор *С. Максимець*
Верстка *І. Стусика*
Коректор *Т. Калуські*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 14,90. Обл.-вид. арк. 14,91.
Тираж 113 пр. Зам. № 1128.

Видавець і виготовлювач видавничий дім „Букрек”,
вул. Радищева, 10, м. Чернівці, 58000.

www.bukrek.net

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ЧЦ № 1 від 10.07.2000 р.