

И. Д. Бех, Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник
для 9-го класса
общеобразовательных учебных заведений**

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины



Киев
Издательство «Алатон»
2017

УДК 51.204я721
О-88

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
(Приказ Министерства образования и науки Украины от 20.03.2017 р. № 417)

Издано за счет государственных средств.
Продажа запрещена

Эксперты, осуществлявшие экспертизу этого учебника во время проведения конкурсного отбора проектов учебников для 9-го класса общеобразовательных учебных заведений и сделавшие вывод о целесообразности предоставления учебнику грифа «Рекомендовано Министерством образования и науки Украины»:

Успенская В. Н., доцент кафедры дошкольного и школьного образования Сумского областного института последипломного педагогического образования.

Жадан А. Н., учитель основ здоровья Шелудьковский лицея Змиевского районного совета Харьковской области.

Раш А. А., методист отдела методики преподавания химии, биологии, экологии и основ здоровья КВУЗ Киевского областного совета «Академия непрерывного образования».

О-88 **Основы здоровья:** учебник для 9-го кл. общеобразов. учебных заведений / И. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Издательство «Алатон», 2017. — 224 с.
ISBN 978-966-2663-48-8

Учебник «Основы здоровья» создан в соответствии с учебной программой по основам здоровья для учащихся 9-х классов общеобразовательных учебных заведений. Он реализует компетентностный подход по тематическим направлениям и по методам обучения.

Содержание учебника направлено развитие жизненных навыков, благоприятных для здоровья, безопасности и гармоничного развития учащихся. Материал § 2 «Жизнь как проект» рассчитан на два часа.

Учебник разработан в сотрудничестве с ЮНЕСКО и Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ). За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

УДК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-48-8

© Т. В. Воронцова, текст, рисунки, 2016
© ООО Издательство «Алатон», текст, дизайн, рисунки, 2017

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В 9-м классе вы завершаете изучение предмета «Основы здоровья». Применять знания, умения и навыки, полученные на уроках основ здоровья, вы будете на протяжении всей жизни, независимо от того, кем станете, какую профессию выберёте.

Некоторые из этих навыков так и называются — жизненными. Это навыки развития самооценки, постановки и достижения цели, анализа проблем и принятия решений, разрешения конфликтов, управления стрессами, лидерства и работы в команде.

Со следующего года вы будете учиться в старшей школе, поэтому уже сейчас должны выбрать соответствующее направление. Учебник поможет каждому из вас сориентироваться в мире профессий, оценить свои природные наклонности и способности, разработать стратегию самореализации.

Впереди год напряжённой работы, подготовки к важным экзаменам. На уроках основ здоровья вы будете совершенствовать свои учебные навыки, развивать восприятие, память и внимание, учиться эффективно планировать время и готовиться к экзаменам.

Здоровье в современном мире — это намного больше, чем отсутствие болезней. Это способы мышления и поведения, которые повышают уровень общего благополучия, обеспечивают самореализацию и жизненный успех.

Мы живём на стыке эпох, когда нынешнее и будущее поколения должны заботиться о благополучии не только человека, но и всей планеты.

Здоровье — неоценимый дар, за который люди несут личную ответственность. Надеемся, что уроки и тренинги по основам здоровья оставят тёплые воспоминания в вашей душе, а почерпнутые на них знания не раз пригодятся в жизни.

Спасибо, что были с нами все эти годы.

Авторы



О чём этот учебник

Этот учебник призван помочь вам шаг за шагом развивать полезные для здоровья жизненные навыки.

Каждый параграф содержит информацию, практические упражнения и выводы. Большинство заданий вы будете выполнять на уроках в группах или индивидуально под руководством учителя. Некоторые задания предназначены для работы дома.

Учебник состоит из четырёх разделов.

Раздел 1 — «Здоровье человека» — ознакомит вас с критериями уникальности жизни и здоровья, убедит в необходимости придерживаться здорового образа жизни. Он содержит рекомендации относительно планирования жизни, раскрывает взаимосвязь различных аспектов благополучия.

Раздел 2 — «Физическая составляющая здоровья» — научит осуществлять экспресс-оценку физического здоровья, поможет проанализировать ваши режимы двигательной активности, личной гигиены, рационального питания и отдыха для согласования их с биологическими ритмами и для профилактики заболеваний.

Раздел 3 — «Психическая и духовная составляющие здоровья» — акцентирует внимание на необходимости самореализации, поможет оценить ваш психологический потенциал, научит поддерживать положительную самооценку. Вы попробуете определиться с будущей профессией, будете развивать навыки эмоциональной саморегуляции и эффективного обучения, будете учиться готовиться к экзаменам, ознакомитесь с методикой формирования характера.

Раздел 4 — «Социальная составляющая здоровья» — состоит из двух глав.

Глава 1 — «Социальное благополучие» — раскроет тему ценности семьи, ознакомит с информацией по сохранению репродуктивного здоровья, рисками, связанными с ранним началом половой жизни, научит правильно вести себя в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа. Вы будете учиться эффективно общаться и строить здоровые отношения.

Глава 2 — «Современный комплекс проблем безопасности» — посвящена рассмотрению общего комплекса проблем безопасности. Вы узнаете о глобальных угрозах, с которыми сталкивается человечество в XXI веке, ознакомитесь с положениями международного и национального законодательства в сфере безопасности, убедитесь в необходимости отказа от потребительской психологии и перехода к принципам устойчивого развития.





Условные обозначения



Каждый параграф учебника начинается со стартового задания. Выполняя его, узнаете, какой теме посвящён урок, вспомните, что вам известно по этой теме, определите свои ожидания.



Так обозначены вопросы и задания для самостоятельного выполнения. Задания повышенной сложности отмечены символом «*».



Задания этой рубрики предназначены для обсуждения в группах. Это может быть мозговой штурм, когда каждый предлагает собственные идеи, дискуссия в малых группах, анализ жизненных ситуаций, дебаты.



Внимательно отнеситесь к информации этой рубрики. Так обозначены предупреждения об особо опасных ситуациях, а также умения, которые необходимо тщательно отработать.



Так обозначены ролевые игры и инсценировки, с помощью которых вы отработаете модели поведения в различных жизненных ситуациях.



Под этой рубрикой вам предлагается выполнить проект самостоятельно или вместе с друзьями, или взрослыми.



Таким символом обозначены задания для выполнения дома, обычно для подготовки к следующему уроку.



Предложенные в задании видео или дополнительную информацию можно найти в сети Интернет.



Так дополнительно отмечены упражнения для обязательной отработки по учебной программе.

Встретив слова, выделенные *таким шрифтом*, обратитесь к словарю на с. 220.



Полезные советы для эффективного обучения

Учебники по всем предметам для 9-го класса содержат значительные объёмы информации. Поэтому выполнение домашних заданий, подготовка к контрольной или экзаменам требуют немалых усилий и времени.

С учётом того, что мы усваиваем всего 10 % того, что читаем, 20 % того, что слышим, 30 % того, что видим, однако уже 50 % того, что видим и слышим, 70 % того, что говорим, и до 90 % того, что говорим и делаем, были разработаны методы эффективного обучения.

С некоторыми из них вы уже знакомы и, возможно, ощутили преимущества их использования. Если нет, прочтите информацию на следующих страницах и начинайте применять эти методы с начала учебного года. Это позволит экономить время, получать более высокие оценки и успешно сдать экзамены.

Метод эффективного чтения «ПС три П»

Этот всемирно известный метод получил своё название по первым буквам слов: **П**росмотри! **С**проси! **П**рочитай! **П**ерескажи! **П**овтори! Каждое слово означает определённый этап работы с текстом.

Просмотри

Итак, сначала не читай, а просто *Просмотри* параграф:

- заголовок и подзаголовки;
- первый и последний абзацы;
- иллюстрации и подписи к ним;
- итоги.

Спроси

Во время просмотра *Спроси*:

- прочитай все вопросы, содержащиеся в параграфе;
- спроси себя, что ты знаешь по этой теме: помнишь из рассказа учителя, где-то слышал, читал, видел по телевизору;
- перефразируй заголовки в вопросы.



Затем внимательно *Прочитай* материал. Во время чтения:

- ищи ответы на вопросы;
- обрати внимание на выделенное другим шрифтом;
- замедляй темп чтения на сложных местах, выясни то, что непонятно.

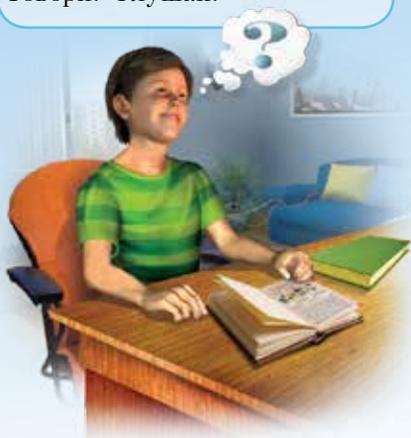
Перескажи прочитанное:

Задай себе вопросы и вслух ответь на них.

Тройной эффект: Читай!
Говори! Слушай!

Запиши самое важное на карточках.

Максимальный эффект: Читай!
Говори! Слушай! Пиши!



Повтори весь материал:



Просматривай карточки в произвольном порядке, пока не запомнишь всё.

Перед уроком ещё раз просмотри параграф и карточки.

Метод концептуальных карт

Обычно те, кто учится, пишут конспекты, состоящие из определений, цитат, дат, списков и т. п. Во время их подготовки в основном используются принципы запоминания, связанные с деятельностью левого полушария головного мозга. Оно отвечает за язык, логику, составление списков, операции с числами и не учитывает такой способности памяти, как ассоциативность.

Психолог Тони Бьюзен вместо классических конспектов предлагает разрабатывать так называемые концептуальные карты, или карты памяти. Они помогают создать целостный образ учебного материала — ключевых понятий и взаимосвязей между ними (рис. 1), привлекают к сбалансированной работе оба полушария головного мозга.

Для создания концептуальной карты вам понадобятся: чистый лист бумаги, простой карандаш и ластик, цветные карандаши, маркеры или фломастеры.

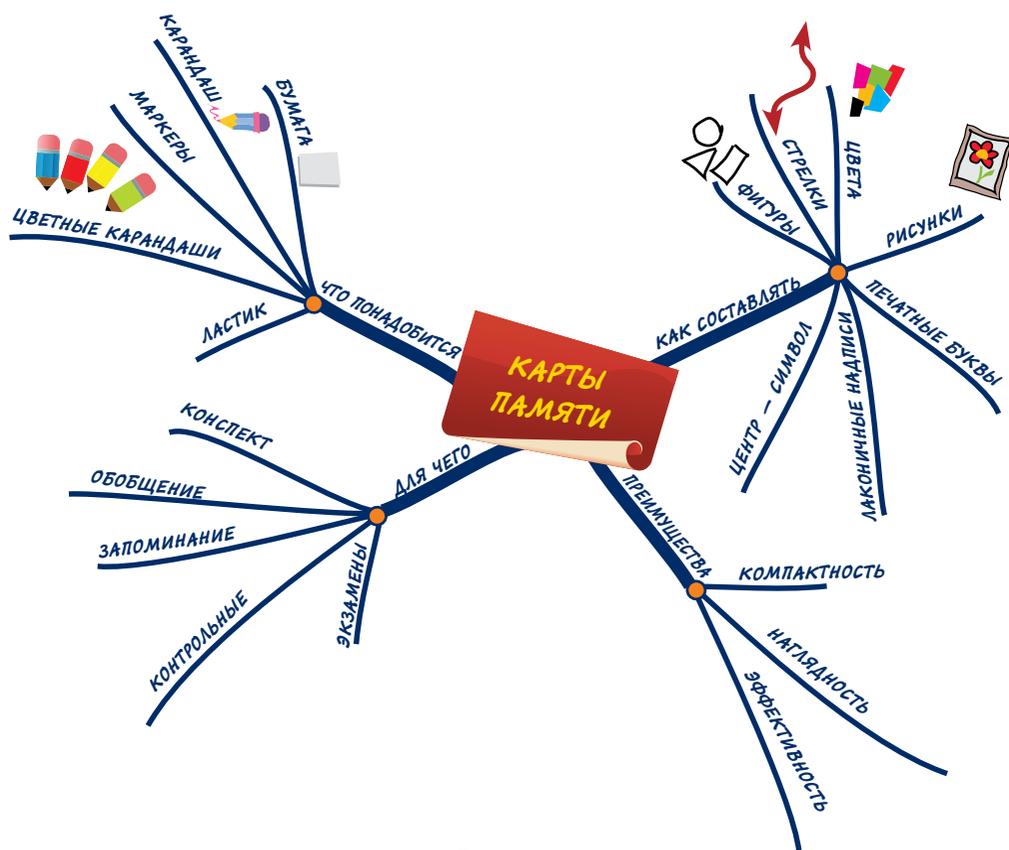


Рис. 1

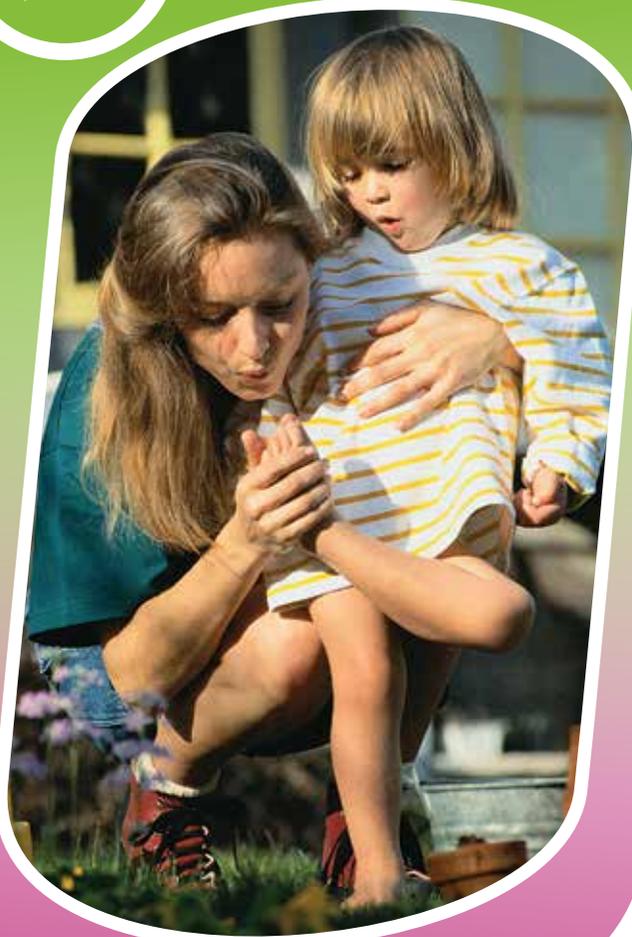


Как это делать:

1. Положите лист горизонтально (в альбомном формате). В центре напишите название темы и нарисуйте её символ.
2. От центра проведите линии, над которыми напишите или нарисуйте ключевые понятия, касающиеся темы. Следите, чтобы длина линии примерно равнялась длине ключевого слова.
3. У каждой линии могут быть разветвления, необходимые для раскрытия конкретного понятия.
4. Делайте линии плавными, а главные линии — более жирными, чем их продолжение.
5. Надписи должны быть лаконичными (не более двух-трёх слов).
6. Писать лучше печатными буквами, тогда текст легче читать и запоминать.
7. Старайтесь размещать надписи горизонтально или под углом не более 45°.
8. Используйте разные цвета — это способствует запоминанию, стимулирует процессы мозга.
9. Логические связи между понятиями обозначайте стрелками разных цветов и форм.
10. Используйте подчеркивания, геометрические фигуры (прямоугольники, овалы) для выделения понятий, которые повторяются или на которые следует обратить внимание.

РАЗДЕЛ 1

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА





§ 1. ФЕНОМЕН ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



В этом параграфе вы:

- ознакомитесь с критериями феноменальности жизни и здоровья;
- будете учиться распознавать состояния здоровья;
- вспомните, как образ жизни влияет на здоровье человека;
- начнёте проект укрепления здоровья.

Феномен жизни

Всё живое рождается, чтобы жить, но лишь человек способен задумываться над тем, что такое жизнь. Существует множество её определений: научные, религиозное, философское. Приведём лишь некоторые из них.

В биологии жизнь определяется как активная форма существования материи, характерной чертой которой является обмен веществ, самообновление и самовоспроизведение. В физике жизнь рассматривается как преобладание процессов синтеза над процессами распада, а в химии — как многомерная каталитическая циклическая реакция.

С точки зрения религии, жизнь — это дар от вечно живого Бога. Ряд философов трактуют жизнь как идеальную форму существования и движения материи.

Каждое из этих определений освещает лишь отдельные критерии жизни и не даёт целостного представления об этом феномене.

Объясняя нечто сложное, люди часто прибегают к метафорам. Например, Шекспир говорил, что жизнь — театр, а люди в нём — актеры, а по меткому определению одного из наших современников, жизнь похожа на супермаркет: бери что хочешь, но касса впереди.





1. Прочитайте «Манифест матери Терезы» (рис. 2).
2. Какие три выражения, на ваш взгляд, наиболее глубокие?
3. Сравните свой выбор с выбором ваших друзей.
4. Дополните манифест своими метафорами.

Манифест матери Терезы

Жизнь — это шанс. Воспользуйся им!
Жизнь — это красота. Восхищайся ею!
Жизнь — это мечта. Осуществи её!
Жизнь — это вызов. Прими его!
Жизнь — это долг. Исполни его!
Жизнь — это игра. Стань игроком!
Жизнь — это ценность. Цени её!
Жизнь — это клад. Береги его!
Жизнь — это любовь. Насладись ею!
Жизнь — это тайна. Познай её!
Жизнь — это юдоль бедствий. Преодолей всё!
Жизнь — это песня. Спой её до конца!
Жизнь — это борьба. Начни её!
Жизнь — это бездна неизведанного — ступи в неё без страха!
Жизнь — это удача. Поймай это мгновение!
Жизнь так прекрасна — не забуди её!
Жизнь — это твоя жизнь. Защищай её!



Рис. 2



Показатели жизни

Жизнь человека принято характеризовать такими показателями, как продолжительность, уровень и качество.

Продолжительность человеческой жизни рассматривается в трёх измерениях: продолжительность жизни человека как биологического вида; продолжительность жизни отдельного индивида; средняя продолжительность жизни в конкретном обществе. В биологическом смысле жизнь человека обычно длится не более 100 лет. Тех, кто переступает этот порог, называют долгожителями.

Уровень жизни — прежде всего экономическая категория, характеризующая доступность в среде обитания возможностей для удовлетворения материальных и духовных потребностей людей.

Качество жизни — категория, определяющая уровень удовлетворения жизнью. Она связана не только с материальным благополучием, но и с такими понятиями, как счастье, здоровье, успех, влияние. Эта категория субъективна. Например, оценки качества жизни оптимистом и пессимистом существенно разнятся.



5. Средняя продолжительность жизни в развитых странах мира значительно выше, чем в бедных. Как вы думаете, почему?
6. По каким признакам можно определить уровень жизни в стране (доступность жилья, продуктов питания...)?
7. Как вы оцениваете качество своей жизни по 10-балльной шкале?

Феномен здоровья

Здоровье является необходимым условием и неотъемлемой характеристикой жизни. Здоровье человека — это гораздо больше, чем отсутствие болезней. Это и хорошее самочувствие, энергичность, способность быстро выздоравливать, важный ресурс для того, чтобы ставить цель и достигать её.

В научной литературе приведено более 300 трактовок понятия «здоровье». Общепринятым является определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Здоровье не является чем-то неизменным. Это состояние динамического равновесия, которое организм постоянно поддерживает, реагируя на изменения во внешней и внутренней среде. Мы можем заболеть, например, при переохлаждении или при попадании в организм инфекции. Однако естественная способность организма восстанавливать равновесие вернёт здоровье в норму.

Болезнь не начинается и не заканчивается в одно мгновение. Казалось бы, вчера лёг спать здоровым, а наутро проснулся — болит горло и голова, поднялась температура. Но заболели вы не ночью. Инфекция попала в организм по крайней мере за несколько часов, а то и дней до того. «Болезнь — это драма в двух актах: первый разыгрывается в мрачной тишине наших тканей при погашенных свечах. Когда же появляется боль и другие неприятные явления, это почти всегда второй акт», — писал французский хирург Рене Лерих.

Упражнение «Самооценка уровня здоровья»



Между теоретическим понятием «абсолютное здоровье» и болезнью существуют промежуточные уровни (рис. 3). Прочтите их признаки и подумайте, на какой точке *континуума* находится ваше здоровье в данный момент. Как бы вы оценили уровень своего здоровья на протяжении последнего месяца, года?

Абсолютно здоров — состояние организма, при котором все органы и системы функционируют идеально (теоретическое понятие).

Практически здоров — организм поддерживает все показатели в пределах физиологической нормы. Он способен выдерживать нагрузки и за счёт внутренних резервов быстро адаптируется к изменениям в окружающей среде.

Нарушение адаптации — в результате продолжительного воздействия неблагоприятных факторов в организме нарушается система саморегуляции, накапливаются токсические вещества, снижается активность защитных сил.

Предболезнь — накапливаются дезадаптационные изменения, возникает иммунодефицит и нарушается обмен веществ. На этой стадии происходит снижение болевого порога, нарастает утомляемость и риск возникновения заболеваний.

Болезнь — патологический процесс, который проявляется в форме выраженных признаков (симптомов).



Рис. 3. Континуум здоровья





Объединитесь в три группы и проведите мозговые штурмы на заданные темы. Представьте их результаты классу:

группа 1: Как люди заботятся о своём здоровье? Почему они это делают?

группа 2: Как люди вредят своему здоровью? Почему они это делают?

группа 3: Каковы краткосрочные и долгосрочные последствия того, что люди не заботятся о своём здоровье?

Образ жизни и здоровье

Образ жизни — это совокупность типичных для человека видов жизнедеятельности. Он характеризуется привычками и особенностями поведения на работе, в быту, на отдыхе.

Некоторые наши поступки и привычки связывают с риском возникновения заболеваний. Например, курение может вызвать рак лёгких, а рискованные половые отношения — инфицирование ВИЧ, ИППП.

Другие привычки, наоборот, повышают защитные возможности организма и улучшают самочувствие и здоровье. Вот некоторые из них: спать 8–10 часов в сутки, каждое утро завтракать, употреблять разнообразную пищу и достаточное количество воды, выполнять физические упражнения, ежедневно бывать на свежем воздухе, заботиться о гигиене тела, одежды и дома, избегать травм, отказаться от вредных привычек.



Мотивация здорового образа жизни

Научно доказано, что люди, которые ведут здоровый образ жизни, обычно живут дольше, более полно реализуют себя и получают больше удовольствия от жизни. «Здоровье настолько превосходит все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля», — отмечал немецкий философ Артур Шопенгауэр.

Почему же так сложно убедить людей заботиться о своём здоровье? Врачи, психологи и учителя уверены, что одних только знаний недостаточно. Ведь знать о здоровом образе жизни — это одно, а вести его — совсем другое. Согласно законам психологии, люди склонны повторять действия, которые приносят удовольствие, и избегать того, что неприятно. К сожалению, последствия здорового и нездорового поведения бывают обманчивы, поскольку награда за здоровый образ жизни обычно отложена во времени, а удовольствие от неправильного поведения можно испытать мгновенно. То, что вредит здоровью, бывает вкусным (как пирожные или чипсы) или интересным (как компьютерные игры). Однако чрезмерное увлечение жирной и сладкой пищей может привести к ожирению, а частые игры в «стрелялки» и «бродилки» — к компьютерной зависимости. И наоборот, регулярные занятия спортом требуют самодисциплины, а здоровое питание предполагает определённые ограничения.

Поэтому выбор в пользу здоровья требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Вот факторы, которые способствуют такому выбору:

- личная ответственность за свою жизнь — вера в то, что на корабле своей жизни вы являетесь капитаном, а не пассажиром;
- высокий уровень самоуважения — уверенность, что вы достойны всего самого лучшего, что может дать вам жизнь;
- вера в то, что здоровое поведение обеспечивает положительные результаты;
- знание форм поведения, которые способствуют благополучию;
- специальные и жизненные навыки, благоприятные для здоровья.

Как изменить образ жизни

Среди навыков, необходимых для здорового образа жизни, очень важны навыки постановки и достижения цели. В 5–8-х классах вы уже выполняли проекты самосовершенствования. Вспомнив некоторые важные моменты, улучшайте свои умения.

Как выбрать цель

Цель должна восприниматься как достижимая и достойная усилий. Если очень хотите чего-нибудь добиться, но на это требуется много времени, разделите цель на несколько коротких этапов. Например, если вашей конечной целью является похудение на 10 килограммов, сначала поставьте цель снизить массу тела на 1 кг (этого добиться не очень сложно). Затем — похудеть ещё на два килограмма и так далее.



На пути к цели

Помните, что закрепляется лишь тот тип поведения, который доставляет удовольствие. Поскольку настоящая польза от здорового образа жизни отложена во времени, не забывайте награждать себя за маленькие успехи. Сделайте то, что может порадовать вас уже сегодня, например, посмотрите интересный фильм, купите диск, наденьте новую футболку или сделайте что-то другое, что принесёт вам радость и удовольствие.

Сконцентрируйтесь на своём успехе. Запомните этот момент и вспомните его, когда что-то не получается. Достижение весомых целей — дело непростое. Если вы вдруг почувствовали, что не можете двигаться дальше или даже отступили на шаг, не отчаивайтесь. Скорректируйте свои планы или попробуйте ещё раз.

Упражнение «Определение целей и разработка планов в разных сферах жизни»



Американский президент Теодор Рузвельт говорил: «Делайте, что можете, с тем, что имеете, прямо там, где вы находитесь». Прислушайтесь к этому совету и начните новый проект совершенствования.

1. Сформулируйте цели, которые помогут вам укрепить здоровье, и запишите их на карточках.
2. Выберите цель, которой можно достичь за непродолжительное время (от нескольких дней до двух недель).
3. Напишите план достижения этой цели. Он должен состоять из нескольких простых шагов.
4. Каждый раз анализируйте, удаётся ли вам придерживаться плана, поздравляйте себя с каждым успехом.
5. Если у вас что-то не получается — обратитесь за помощью, попробуйте ещё раз или внесите коррективы в свой план.



Всё живое рождается, чтобы жить, и только человек способен задумываться над тем, что такое жизнь.

Здоровье — необходимое условие и неотъемлемая характеристика полноценной жизни.

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, обычно живут дольше, более полно реализуют себя и получают больше удовольствия от жизни.

Награда за здоровый образ жизни преимущественно отложена во времени, поэтому выбор в его пользу требует высокого уровня понимания и заинтересованности.



§2. ЖИЗНЬ КАК ПРОЕКТ



В этом параграфе вы:

- узнаете о критериях уникальности человеческой жизни;
- убедитесь в необходимости планирования своей жизни;
- задумаетесь над своим предназначением;
- сформулируете с одноклассниками миссию вашего класса.

Уникальность человеческой жизни



1. Проведите мозговой штурм и назовите не менее 10 критериев жизни.
2. Проанализируйте, какие из них являются критериями любых форм жизни, а какие — только жизни человека.

С точки зрения физиологии не существует принципиальной разницы между жизнью человека и животного. Однако человек, в отличие от самого умного животного, обладает такими элементами сознания, как язык, самосознание, воображение, совесть, свобода воли и целеустремлённость.

Обмен информацией между людьми происходит с помощью *речи* — системы абстрактных символов и знаков. Кроме общения, люди, в отличие от животных, пользуются речью для обучения и фиксирования новых знаний.

Лишь человек умеет возвыситься над собой как живым существом и сделать предмет своего познания всё, в том числе и себя самого.

Макс Шелер

Элементом сознания человека является способность к *самосознанию*. Например, в этот момент вы можете взглянуть на себя как бы со стороны и «увидеть», как читаете эти строки, подумать, почему вы это делаете. Ни одно животное не способно на подобное.

Ещё одно отличие человека от животного состоит в том, что у человека есть *воображение*. Благодаря воображению вы можете перенестись в будущее, увидеть себя через много лет.

Неотъемлемым компонентом человеческого сознания является *совесть* — способность формировать нравственные обязательства и осуществлять внутреннюю цензуру.

Греческий мыслитель Аристотель (384–322 гг. до н. э.) считал, что истинная цель человеческой жизни — блаженство, которое называется деятельностью. В своей деятельности человек руководствуется *свободой воли*. Ласточка, например, может свить гнездо, крот — прорыть подземный ход,



а бобр — построить плотину. Каждый из них делает лишь то, что диктуют ему инстинкты. А человек способен создать всё что угодно: гнездо, подземный ход или плотину, стоит ему только этого захотеть.

Человек, в отличие от животного, способен действовать *целенаправленно*. Сначала он моделирует будущий результат своей деятельности в голове, затем воплощает замысел в жизнь. Человек ставит перед собой цели, меняет их в соответствии с новыми представлениями.

Первое творение, второе творение

Всё, что мы делаем осознанно, создаём в два этапа. Сначала — проект (первое творение), а затем — реализация (второе творение). Качество второго творения зависит от качества первого. Например, когда люди строят дом, сначала представляют его в целом и продумывают малейшие детали, затем заказывают архитектурный проект и строительные чертежи. Всё это делают ещё до того, как на стройке будет заложен фундамент. Если кто-то решит пренебречь первым творением, то из-за вынужденной перестройки дом обойдётся ему намного дороже, да и результат будет хуже, чем ожидалось.

Всё в нашей жизни имеет первое творение. Даже самую маленькую безделушку (например, ложку, иглу) сначала проектируют. Почему же люди не всегда тщательно планируют главное своё творение — жизнь, почему позволяют другим людям и обстоятельствам решать их судьбу?

Почему важно планировать свою жизнь

Мы воспринимаем информацию из окружающего мира с помощью органов чувств: зрения, слуха, осязания, вкуса и запаха. Каждую секунду органы чувств «бомбардируют» наш мозг двумя миллиардами единиц информации. Но на уровне сознания мы способны обрабатывать одновременно от пяти до девяти информационных единиц. Чтобы уберечься от перегрузки, наше подсознание фильтрует этот поток. Подобно антенне оно всегда улавливает:

- то, что важно для выживания;
- всё новое и необычное;
- информацию с глубоким эмоциональным содержанием — ту, которую считаем важной для нас.

Планируя свою жизнь, представляя желаемый результат, мы делаем его эмоционально значимым и настраиваем на него своё подсознание. Отныне оно будет пребывать на страже и «охотиться» за всей важной информацией. Благодаря этому мы не упустим возможностей на пути к осуществлению своих мечтаний. Этот факт подтверждается социологическим исследованием. Группу выпускников Йельского университета (США) расспрашивали о планах на будущее. Лишь у 3 % опрошенных такие планы существовали в виде записей целей, ожидаемых результатов и этапов достижения. Через 20 лет доход этих 3 % выпускников превысил суммарный доход остальных 97 %. И субъективно они чувствовали себя более счастливыми и удовлетворёнными своей жизнью.

Проект вашей жизни

Вы можете разработать проект здоровой и успешной жизни с помощью плана из семи пунктов.

1. Представьте желаемый результат.
2. Поверьте в себя.
3. Руководствуйтесь универсальными принципами.
4. Помните о потребностях.
5. Избавьтесь от балласта.
6. Поддерживайте равновесие всех сфер жизни.
7. Сформулируйте жизненную миссию.

1. Представьте желаемый результат



Дома или в другом удобном месте выполните упражнение «Визуализация». Для этого:

- Найдите место, где вас никто не побеспокоит. Устройтесь поудобнее.
- Перенеситесь мысленно примерно на 35 лет в будущее и представьте себя на своём 50-летнем юбилее. За праздничным столом собрались гости — родители, муж (жена), дети, друзья, коллеги. Каждый из присутствующих поздравляет вас. Они рассказывают, какое место вы занимаете в их жизни, что вы для них сделали и чему они у вас научились.
- Какие слова вы хотели бы услышать от каждого из них? Запишите их в вашем личном дневнике или в специальном блокноте.
- Затем представьте, что одновременно видите себя настоящего и себя будущего. Спросите у себя будущего: как вам удалось достичь того, что имеете? Какие советы можете дать себе настоящему? Запишите эти советы.

«Я стал применять визуализацию, когда был в девятом классе, а теперь некоторые мои желания уже начали осуществляться», — сказал один из прошлогодних выпускников.

2. Поверьте в себя

Вера в себя очень важна для достижения желаемого. Она формирует убеждённость в том, что мы способны достичь желаемого, или в том, что заслуживаем этого. Ведь не существует никаких ограничений относительно того, что мы можем сделать и кем стать. Кроме тех, что находятся внутри нас и порождены нашим мышлением.

Секрет успешных людей — позитивное отношение к себе и вера в собственные силы. Как отметил основатель автомобильной компании Генри Форд: «Может тот, кто считает, что может. И не может тот, кто считает, что не может. Это непреложный закон».



3. Руководствуйтесь универсальными жизненными принципами

Принципы — это обобщения, которые люди делают в отношении себя, других людей, окружающего мира и правил поведения в нём. Жизненные принципы способны сделать нас здоровыми или больными, богатыми или бедными, вдохновить на достижение цели или обречь на неудачу.

В 7-м классе вы ознакомились с несколькими универсальными жизненными принципами, которые действуют как законы. Если люди руководствуются ими, их ждёт успех, если нарушают — поражение. Как удачно выразился один известный режиссёр, такие принципы нельзя разбить, о них можно только разбиться.



Объединитесь в пять групп, распределите между группами приведённые ниже универсальные принципы и подготовьте небольшие презентации о них по плану:

- Что, на ваш взгляд, означает этот принцип?
- Приведите примеры, когда люди придерживаются его и когда нарушают. К каким последствиям это может привести?
- Какие ещё универсальные жизненные принципы вы знаете (например, библейские заповеди)?

Принцип рулевого. На корабле своей жизни вы — рулевой, а не пассажир. Кто-то может подумать, что от него ничего не зависит и что у него нет другого выбора, кроме как подчиниться судьбе и плыть по течению. Но если человек берёт ответственность за свою жизнь на себя, он достигает большего успеха и более высокого уровня благополучия.

Принцип оптимизма. Сохраняйте оптимистичный взгляд на жизнь, философски относитесь к неудачам, с надеждой смотрите в будущее. Оптимисты чувствуют себя более счастливыми и чаще достигают цели, поскольку наши ожидания имеют свойство оправдываться.

Принцип альтруизма. Заботьтесь не только о себе, но и о других. Эгоцентричные люди склонны слишком сосредотачиваться на своих, часто мелких, проблемах. Это нередко делает их беспомощными перед трудностями, на которые другие даже не обращают внимания.

Принцип «золотой середины». Важно во всём поддерживать равновесие и заботиться обо всех аспектах своей жизни.

Принцип синергии (совместной энергии). Научившись объединять усилия, использовать сильные качества и компенсировать недостатки друг друга, люди многократно увеличивают свои возможности, достигают весомых результатов в отношениях и работе.

4. Помните о потребностях

Планируя свою жизнь, не следует забывать о базовых человеческих потребностях (рис. 4). Ведь они определяют устремления человека и влияют на его поведение. Например, пока нет крыши над головой и постоянно хочется есть, мало кто будет заботиться об общественном благе или духовном совершенствовании.

И не стоит сосредотачиваться лишь на материальном. Когда проблемы по обеспечению физиологических потребностей и безопасности минимально решены, дальнейшее накопление материальных благ, погоня за богатством не сделают вас счастливее. Это подтверждают и многочисленные научные исследования, и народная мудрость: «Не в деньгах счастье».



А как вы считаете, в чём состоит счастье? По очереди продолжите фразу: «На мой взгляд, счастье в том, чтобы...»



Рис. 4. Пирамида потребностей (по А. Маслоу)

5. Избавьтесь от балласта

На пороге взрослой жизни человек как бы собирается в далёкое путешествие. Некоторые считают его обычной прогулкой и отправляются в свободное плавание без определённой цели. Кто-то берёт с собой множество ненужных вещей. Такая жизнь похожа на плавание без штурвала и парусов или на перегруженном корабле. Она может закончиться трагически во время первого же шторма.





Прочтите отрывок из романа Джерома К. Джерома «Трое в лодке, не считая собаки». Подумайте:

- Что в современной жизни можно назвать хламом?
- Что стоит взять с собой в дорогу, чтобы корабль вашей жизни плыл налегке и на нём было лишь то, что действительно важно?

Возьмите в дорогу

Сколь многие, рискуя затопить свой корабль, нагружают его всякими вещами, которые кажутся им необходимыми для удовольствия и комфорта в пути, а на самом деле являются бесполезным хламом.

Как они загромождают своё утлое судёнышко по самые мачты дорогими платьями и огромными домами, бесполезными слугами и множеством светских друзей, которые ни во что их не ставят и которых сами они не ценят, дорогостоящими увеселениями, которые никого не веселят, условностями и модами, притворством и тщеславием и — самый грузный и нелепый хлам — страхом, как бы сосед чего не подумал; роскошью, удовольствиями, которые через день надоедают, бессмысленной пышностью, которая, подобная железному венцу преступников, заливая кровью наболевший лоб и доводит до обморока того, кто его носит!

Хлам, всё хлам! Выбросьте его за борт! Это из-за него так тяжело вести лодку, что гребцы вот-вот свалятся замертво. Это он делает судно таким громоздким и неустойчивым. Вы не знаете ни минуты отдыха от тревог и беспокойства, не имеете ни минуты досуга, чтобы отдаться мечтательному безделью, у вас нет времени полюбоваться игрой теней, скользящих по поверхности реки, солнечными бликами на воде, высокими деревьями на берегу, глядящими на собственное своё отражение, золотом и зеленью лесов, лилиями, белыми и жёлтыми, тёмным колышущимся тростником, осокой, ятрышником и синими незабудками.

Выбросьте этот хлам за борт! Пусть ваша жизненная ладья будет легка и несёт лишь то, что необходимо: уютный дом, простые удовольствия, двух-трёх друзей, достойных называться друзьями, того, кто вас любит и кого вы любите, кошку, собаку, сколько нужно еды и одежды, воды.

Вы увидите, что тогда лодка пойдёт свободно и не так легко опрокинется, а если и опрокинется — не страшно: простой, хороший товар не боится воды. У вас будет время не только поработать, но и подумать, будет время, чтобы упиваться солнцем жизни и слушать эолову музыку, которую божественный ветерок извлекает из струн нашего сердца...



6. Поддерживайте равновесие всех сфер жизни

Люди чувствуют себя счастливыми только тогда, когда реализуют себя во всех важных сферах жизни. Один достигает значительных карьерных высот, но страдает из-за того, что не сложилась личная жизнь. Другой посвящает себя только семье, но чувствует, что не полностью реализовал себя в выбранной деятельности. Поэтому, планируя будущее, необходимо позаботиться о сбалансированности всех важных аспектов жизни.



1. Используя метод мозгового штурма, назовите важные сферы человеческой жизни (семья, образование, друзья...).
2. Нарисуйте круг и разделите его на восемь секторов.
3. Выберите восемь самых важных для вас сфер жизни и запишите их в секторах (например, как на рис. 5).
4. Оцените уровень удовлетворённости этими аспектами вашей жизни по 10-балльной шкале (0 — провал, 10 — лучше не бывает).
5. Поставьте отметки на осях секторов согласно вашим оценкам и закрасьте сектора. Подумайте:
 - Довольны ли вы полученным результатом?
 - Какие важные аспекты вам сложно сбалансировать на данном этапе своей жизни?
 - Что вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию в будущем?



Рис. 5. «Колесо жизни»



7. Сформулируйте жизненную миссию

Жизненная миссия (кредо) — это ваша личная философия, основной закон вашей жизни. Жизненная миссия основывается на том:

- каким хотите быть (характер);
- во что верите (ваши идеалы);
- для чего пришли в этот мир (ваши цели);
- для кого живёте (ваше окружение).

Сформулировать жизненную миссию — значит задуматься над своим предназначением, определить ценности и общие принципы, составить правила для самого себя. Пусть эти правила станут маяком, свет которого указывает вам курс в бурном море жизни.

Не существует единого метода формулировки собственной жизненной миссии. Это может быть метафора, небольшое эссе, подборка цитат или даже коллаж.

Заботиться:

- о мире;
- о жизни;
- о людях;
- о себе.

Любить:

- себя;
- свою семью;
- свой мир;
- знания;
- обучение;
- жизнь.

Бороться:

- за свои убеждения;
- за свои увлечения;
- за свою цель;
- за своё достоинство;
- за честность;
- с унынием.

Вести корабль,
не позволять кораблю
вести себя.

Быть надёжным,
как скала.

Я хочу, чтобы меня
помнили.

Прежде всего, я всегда буду верить в Бога,
ценить силу единства семьи.

Не пренебрегу настоящим другом, но оставляю
время и для себя.

Я буду решать свои проблемы в порядке их
возникновения (разделяй и властвуй).

Все вызовы буду воспринимать с оптимизмом,
решительно.

Всегда положительно буду воспринимать себя.
Буду поддерживать высокую самооценку, зная,
что все мои намерения начинаются с неё.

Источник: Шон Кови. Семь навыков высокоэффективных тинейджеров



Рис. 6. Примеры жизненных миссий

Миссии формулируют не только отдельные люди. Их разрабатывают семьи, спортивные команды, небольшие организации и даже транснациональные корпорации. Известно, что компания IBM держится на трёх китах: человеческом достоинстве, высочайшем качестве и наилучшем сервисе. Эти три ценности являются общими для многочисленных подразделений IBM, базой её процветания и гарантией безопасности каждого, кто работает в компании.



Если уроки основ здоровья у вас проводятся в форме тренингов, вы ежегодно принимаете правила группы, которые помогают вам поддерживать дружескую и творческую атмосферу. В этом году мы предлагаем вместо правил написать миссию вашей группы. Попробуйте сформулировать миссию, которая будет не только устанавливать правила, но и вдохновлять каждого из вас.

Упражнение «Формулировка жизненного кредо»



Поработайте над формулировкой личной миссии. Выделите для этого определённое время в течение нескольких дней или недель.

- Сначала запишите всё, что придёт в голову (как вы делаете это во время мозгового штурма).
- Затем взгляните на этот список с позиции своего будущего успешного «Я» и выберите то, что кажется вам правильным.
- Проверьте сбалансированность всех важных сфер жизни.
- Перепишите положения вашей миссии. Выделите время для её оформления.
- Время от времени просматривайте положения личной миссии. Если у вас изменились цели или приоритеты, вам, возможно, придётся дополнить или даже переписать свою миссию.
-



Человеческая жизнь в корне отличается от жизни самых умных животных тем, что у человеческого сознания есть такие составляющие, как речь, самосознание, воображение, совесть, свобода воли и целеустремлённость.

Чтобы достичь высокого качества жизни, важно тщательно спланировать своё будущее: представить желаемый результат, поверить в себя, руководствоваться универсальными жизненными принципами, принимать во внимание базовые потребности, избавиться от лишнего балласта, поддерживать равновесие разных сфер жизни и сформулировать свою жизненную миссию.





§ 3. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ



В этом параграфе вы:

- сравните медицинский и холистический подходы к здоровью;
- проанализируете взаимосвязь отдельных составляющих здоровья.

Здоровье: медицинский и холистический подходы

Что лично для вас означает быть здоровым? Крепко спать ночью, просыпаться бодрым, иметь хороший аппетит, не принимать лекарства, радоваться встрече с друзьями, ощущать душевный комфорт?



1. По очереди продолжите фразу: «Для меня быть здоровым — это...».
2. Запишите свои высказывания на отдельных листах бумаги и соберите эти листы.
3. Выберите из них те, которые характеризуют физическое здоровье человека.

С XVII века западная медицина пошла по ложному пути, условно отделив человека от окружающей среды и разделив его на две самостоятельные сущности: тело (soma) и душу (psyche). С тех пор почти до середины XX века здоровым считали каждого, кто не был болен, а пациента рассматривали лишь как тело с отклонениями от физиологической нормы. Усилия врачей направлялись на компенсацию этих отклонений.

В те времена бытовало мнение, что скоро изобретут лекарство от любой болезни. Но этого не произошло, хотя медицина и достигла значительного прогресса в выбранном ею направлении. Врачи научились помогать при переломах, ранениях, многих опасных инфекциях, осложнениях во время родов. Увеличение средней продолжительности жизни людей было достигнуто благодаря улучшению питания, очистке питьевой воды, пастеризации молока, введению стерильности в больницах, изобретению вакцин и антибиотиков.



Но в борьбе с такими распространёнными в современном мире заболеваниями, как аллергия, рак, сахарный диабет, гипертония, нарушения пищеварения, медицина до сих пор не может похвастать весомыми достижениями.

Стало очевидным, что здоровье и болезни не только в теле или, наоборот, не только в психике. Начавшись в теле, болезнь приводит к подавленному психологическому состоянию. И наоборот, следствием длительного или очень сильного стресса могут быть физиологические отклонения и соматические (телесные) заболевания — инфаркт, язва желудка, сахарный диабет и т. п.

Учёные также осознали, что уничтожение природы как среды обитания — путь к самоуничтожению человечества, в том числе вследствие болезней. В связи с этим во второй половине XX века возник другой подход к здоровью — холистический, что в переводе с древнегреческого означает целый, целостный.

При холистическом подходе здоровье рассматривается не только как отсутствие хронических заболеваний, а гораздо шире — как состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Благополучие — это жизненная энергия, вдохновение и удовлетворённость насыщенными событиями жизнью. Это способность ставить цели и достигать их, максимально реализовывать свой потенциал. Это свобода от боли, разрушительных страстей, эгоизма и духовного упадка.

Холистическая модель не нова. Как сказал Марк Твен, «древние украли все наши новые идеи». Ведь ещё 2500 лет назад Гиппократ говорил, что здоровье человека является проявлением его внутренней гармонии и гармонии с окружающими.



Обратитесь к результатам стартового задания и с помощью *табл. 1* «Холистическая модель здоровья» проанализируйте, какие ваши высказывания являются критериями социального благополучия человека, а какие характеризуют психологические (интеллектуальные, эмоциональные или духовные) аспекты здоровья.

Таблица 1

Холистическая модель здоровья

Физическое благополучие		Хорошее физическое самочувствие, энергия, бодрость, способность выдерживать физические нагрузки
Психологическое благополучие	Интеллектуальное	Умение учиться и получать удовольствие от обучения, способность анализировать проблемы и принимать взвешенные решения
	Эмоциональное	Способность понимать чувства — свои и других людей, умение переживать неудачи, управлять стрессами
	Духовное	Осознание своего предназначения и смысла жизни, восприятие общечеловеческих ценностей, причастность к культурному наследию человечества
Социальное благополучие		Удовлетворённость социальным статусом и качеством отношений с окружающими, способность эффективно общаться и взаимодействовать с людьми





Объединитесь в три группы и с помощью материала этого параграфа подготовьте сообщения о:

группа 1: физическом благополучии;

группа 2: психологическом благополучии;

группа 3: социальном благополучии.

Физическое благополучие

Физическое благополучие — это совокупность критериев, которые характеризуют уровень развития человеческого организма, функциональные возможности его органов и систем. Базовыми показателями физического здоровья являются работа сердца, состояние иммунной системы и способность организма усваивать кислород, от чего зависит возможность поддержания жизни в организме. К основным показателям физического здоровья также относятся: состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной системы, кожи, системы пищеварения, эндокринной, репродуктивной и мочеполовой систем организма.

Крепкое физическое здоровье обеспечивает нам энергию для повседневной жизни, облегчает адаптацию к окружающей среде (например, погодным условиям), помогает выживать в экстремальных ситуациях. Физическое благополучие повышает шансы человека защищаться от инфекций, избегать травм, а также быстро восстанавливаться после болезни.

При отсутствии высокой температуры, боли, сыпи или других явных признаков болезни показателями физического нездоровья могут быть:

- нарушение сна;
- отсутствие аппетита;
- неспособность выдерживать физические нагрузки;
- нарушение пищеварения;
- испорченные зубы;
- нездоровая кожа;
- повышенная утомляемость;
- общая слабость.

Для поддержания физического здоровья важно полноценно отдыхать, иметь нормальную массу тела, заботиться о своей физической форме, личной гигиене, а также проходить регулярный медицинский осмотр и лечиться в случае необходимости. Также важно избегать вредного воздействия на организм табака, алкоголя, других психоактивных и токсических веществ.

Не существует «здоровьеметра», с помощью которого можно было бы точно измерить уровень своего здоровья. Поэтому каждый оценивает его субъективно (по собственным критериям). Здесь важно быть реалистом. Если под здоровьем подразумевать пять лет безо всяких болезней и способность пробежать марафонскую дистанцию, немногие назовут себя здоровыми. А если воспринимать здоровье как баланс и способность быстро выздоравливать — немалое число людей убеждены, что они здоровы.

Психологическое благополучие

Большинство людей считают себя здоровыми, если у них нет признаков нарушений физического здоровья. Однако у них могут быть заболевания, даже хронические или неизлечимые, которые не обнаруживаются никакими анализами и связаны с нарушениями их ментальной (эмоциональной, интеллектуальной или духовной) сферы.

Наше психологическое благополучие зависит от того, что мы думаем о себе, как преодолеваем стрессы, усваиваем информацию и принимаем решения. Важнейшим критерием психологического благополучия является ощущение психологического равновесия, которое связывают с гармоничной организацией психики и её возможностью адаптироваться к стрессам.

Люди с высоким уровнем психологического равновесия демонстрируют:

- *позитивную самооценку*, которая тесно связана со способностью управлять своей жизнью;
- *последовательность и предсказуемость*, что свидетельствует о сформированности характера;
- *целеустремлённость*, основанную на позитивном видении будущего и потребности в самореализации;
- *автономность (независимость)*, которая обеспечивается умением принимать ответственные решения;
- *ощущение единства с другими людьми*, которое приносит в жизнь стабильность и наполняет её смыслом.

Психологически уравновешенные люди больше наслаждаются жизнью и легче переживают вызовы и проблемы. Они даже относятся к ним иначе. «Здоровый человек видит в проблемах возможности, а больной — в возможностях проблемы», — отметил известный психиатр Аллан Фромм.

Психологически уравновешенные люди осознают свои чувства и умеют выразить их наилучшим образом. Они в состоянии принять мудрое решение, руководствуясь нравственными ценностями и ответственностью.

В табл. 2 приведены некоторые критерии психологического благополучия, а также признаки нарушения психологического равновесия.

Таблица 2

Критерии психологического благополучия	Признаки нарушения психологического равновесия
адекватное восприятие действительности	искажённое восприятие действительности
способность усваивать знания, логически мыслить	ухудшение памяти, внимания, других интеллектуальных способностей
способность анализировать проблемы и принимать взвешенные решения	хаотичность, категоричность мышления



целеустремлённость, активность, независимость	нерешительность, зависимость от чужого мнения
способность придерживаться социальных норм и правил	склонность к нарушению правил, моральных норм, законов
развитое чувство ответственности за себя (свою жизнь и здоровье)	уклонение от ответственности, наличие вредных привычек
критическое мышление	повышенная внушаемость
способность адекватно оценивать себя, самоуважение	заниженная самооценка, потеря веры в себя, свои возможности
естественность поведения, воспитанность, учтивость	демонстративность, грубость, тщеславие
способность сопереживать, доброжелательность	эмоциональная чёрствость, враждебность, агрессивность
умение прощать и забывать обиды	злобность
владение собой	импульсивность, разнообразные фобии
оптимизм	тревожность, уныние

Социальное благополучие

Люди — существа социальные и не могут нормально жить без взаимодействия с другими людьми и обществом. Важным критерием социального благополучия является показатель социальной адаптированности человека, который связывают с его способностью эффективно общаться и устанавливать здоровые межличностные отношения, адаптироваться к социальным нормам и правилам, принятым в обществе, взаимодействовать с государственными институтами.

Люди с высоким уровнем социального благополучия:

- обладают развитыми коммуникативными навыками, умеют слушать и говорить, избегать недоразумений;
- приятны в общении, демонстрируют толерантность и уважение к собеседнику, их манера общения вызывает уважение к ним;
- в случае конфликта заботятся об интересах всех сторон, способны предложить взаимовыгодное решение или пойти на компромисс;

- легко знакомятся, хорошо чувствуют себя даже в незнакомой компании;
- умеют дружить и выбирать хороших друзей, заботятся о тёплых родственных отношениях;
- умеют оказывать и получать помощь, работать в команде;
- способны мотивировать и убеждать, быть лидером и вести за собой.

О низком уровне социального благополучия свидетельствуют:

- частые конфликты и недоразумения;
- отсутствие близких друзей, чувство одиночества;
- чрезмерная застенчивость, неспособность обратиться за помощью;
- нездоровые отношения в семье, в школе, со сверстниками.

Взаимосвязь различных аспектов здоровья

Все три аспекта здоровья (физический, психологический и социальный) тесно взаимосвязаны (подобно треноге, на которую установлен фотоаппарат: если одна из ножек короче других, устойчивость конструкции нарушается). Поэтому важно сохранять равновесие и заботиться обо всех аспектах благополучия.

Например, в походе (рис. 7) юноши и девушки не только тренируют своё тело (*заботятся о физическом благополучии*), но и закаляют волю, учатся чему-то новому, получают удовольствие от общения с природой



Рис. 7





(психологическое благополучие), а также приятно проводят время со своими друзьями, учатся быть командой, стремятся вдохновлять и поддерживать друг друга (социальное благополучие).

В тех же группах обсудите и сообщите классу результаты:

группа 1: как ухудшение физического здоровья (например, травма) может повлиять на другие аспекты благополучия;

группа 2: как неумение принимать ответственные решения может повлиять на физическое и социальное благополучие подростка;

группа 3: как агрессивная манера общения может повлиять на физическое и психологическое состояние человека и его окружения.



Современное представление о здоровье основывается на холистическом подходе, при котором здоровье рассматривается как состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Физическое здоровье обеспечивает энергию для повседневной жизни, облегчает адаптацию к условиям окружающей среды, помогает выживать в экстремальных ситуациях.

Психологическое (духовное, эмоциональное, интеллектуальное) благополучие — это ощущение психологического равновесия, которое зависит от умения человека находиться в согласии со своим внутренним миром.

Социальное благополучие зависит от способности человека ладить с другими людьми, качества его общения и отношений.

Все три аспекта здоровья (физический, психологический и социальный) тесно взаимосвязаны, поэтому важно сохранять равновесие и заботиться о них всех.



§ 4. ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ



В этом параграфе вы:

- вспомните факторы, влияющие на здоровье;
- проведёте исследование вашего образа жизни и его влияние на различные аспекты здоровья;
- оцените уровень сформированности своих жизненных навыков.



Средняя продолжительность жизни в разных странах мира существенно отличается. Например, граждане Японии в среднем живут 82 года, тогда как жители Анголы — 38.

Чем, по вашему мнению, объясняется такая разница в продолжительности жизни в этих странах? Обоснуйте ответ.

Что влияет на здоровье населения



Рис. 8

Состояние здоровья населения оценивается по трём показателям. Первый — показатель детской смертности. Второй — число рабочих дней, пропущенных по болезни. Третий — средняя продолжительность жизни. Влияние медицины на эти показатели, по оценкам ВОЗ, не превышает 10 %. Остальное зависит от наследственности (20 %), состояния окружающей среды (19 %), а больше всего (51 %) — от нашего образа жизни (рис. 8).

На некоторые из этих факторов мы можем влиять полностью, на другие — лишь частично, на остальные не имеем никакого влияния.

Наследственность

Наследственность — это то, что биологически передаётся человеку от родителей: цвет глаз, форма носа, рост, особенности телосложения и прочее.

Научно доказано влияние наследственности практически на все аспекты физического и психического здоровья. Однако это не снимает ответственности каждого за своё здоровье. Напротив, те, кто унаследовал склонность



к определённом заболеванию (например, к диабету), должны вести такой образ жизни, чтобы снизить вероятность его возникновения.

Кроме физического здоровья, наследственность влияет на базовые интеллектуальные способности и таланты в спорте, музыке, изобразительном искусстве.

Медицина

Качество и доступность медицинских услуг — важный фактор здравоохранения. В кризисных ситуациях он является решающим. Но гораздо важнее предупредить проблемы со здоровьем, то есть больше внимания уделять профилактике. Недаром британцы говорят, что фунт профилактики лучше тонны лекарств.

Окружающая среда (природная, техногенная, социальная)

Даже сторонники здорового образа жизни не в состоянии полностью компенсировать влияние неблагоприятных климатических условий, загрязнённого воздуха, повышенного уровня шума, радиации или последствий социальных потрясений.

Из *природных факторов* на здоровье людей больше всего влияют неблагоприятные погодные условия. Летом возрастает риск для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а осенью и зимой увеличивается число заболевших простудой и гриппом. Рискует и те, кто попал в зону стихийного бедствия: землетрясения, извержения вулкана, засухи или наводнения.



Технологии — это доступные нам достижения технического прогресса. Современные медицинские технологии в диагностике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, ВИЧ-инфекции помогают многим людям жить дольше и повысить качество жизни. Другие технологии — пастеризация молока, дезинфекция в больницах, вакцинация — значительно уменьшили распространение инфекционных заболеваний. Существуют технологии очистки выбросов промышленных предприятий, обеспечивающие снижение уровня загрязнения окружающей среды. Однако развитие технологий может и негативно сказываться на здоровье. Механизмы и автоматы почти полностью освободили человека от физического труда. Сейчас многие ведут малоподвижный образ жизни: сидят на работе, пользуются транспортом вместо того, чтобы ходить пешком, дома отдыхают перед телевизором или играют в компьютерные игры. Уровень физической активности таких людей очень низок, и у них возникают проблемы со здоровьем.



Негативным следствием технического прогресса являются *техногенные аварии*, угрожающие жизни и здоровью людей. Общий эффект техногенных загрязнений (химических, радиационных, шумовых) влияет на каждого, кто проживает в загрязнённых зонах или употребляет выращенные в них продукты.

Социальная окружающая среда — это прежде всего семья, друзья, другие люди, с которыми вы ежедневно общаетесь. Благоприятное окружение — важный фактор поддержания психологического равновесия.



Неотъемлемой частью жизни подростков является общение со сверстниками (друзьями, приятелями, одноклассниками). Те, кто заботится о своём здоровье, могут положительно влиять и на здоровье своих друзей. А те, кто ведёт себя рискованно (курит, употребляет алкоголь, нарушает закон), нередко психологически давят на своих друзей, спекулируя на их потребности принадлежать к группе.

Социальная окружающая среда человека не ограничивается его ближайшим окружением. На здоровье влияют и такие социальные факторы, как культура и средства массовой информации.

Особенности национальной кухни, народные традиции, религия — всё это элементы культуры, которые могут оказывать влияние на здоровье. Познание культуры своего народа помогает лучше понять самого себя, способствует формированию идентичности, а знакомство с разными культурами помогает лучше понимать других людей, формирует толерантность.

Средства массовой информации (СМИ) — телевидение, Интернет, радио, газеты, журналы, печатная реклама — предоставляют информацию. Они также играют решающую роль в формировании общественного мнения. К сожалению, не вся распространяемая в СМИ информация достоверна. Так, целью рекламы является увеличение прибыли от продажи товара, поэтому нередко освещаются лишь его лучшие качества и скрываются недостатки.

При выборе товаров, продуктов, от которых зависит наше здоровье, доверять следует только достоверным источникам информации (например, публикациям профессиональных организаций в сфере здравоохранения — Академии медицинских наук, Министерства здравоохранения, государственных санитарных служб и т. п.).

Образ жизни

Здоровье и благополучие зависят в первую очередь от нас самих. Каждому под силу правильно питаться, совершенствовать физическую форму, управлять стрессами, не курить, не употреблять алкоголь или другие психоактивные вещества. Каждый способен позаботиться о своём окружении, гармоничных отношениях с другими людьми, личностном развитии и наполненности жизни глубоким смыслом.



Расспросите родителей, других близких родственников, были ли у членов вашей семьи случаи заболевания сахарным диабетом второго типа, онкологические и сердечно-сосудистые заболевания.

Если у вас есть наследственная предрасположенность к этим заболеваниям, вам необходимо регулярно проходить медицинский осмотр и вести здоровый образ жизни. Ведь главными факторами риска этих заболеваний являются несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни, а также избыточная масса тела и ожирение.



Важный элемент здорового образа жизни — обладание благоприятными для здоровья специальными и жизненными навыками, с которыми вы подробно ознакомились в 5–8-х классах (табл. 3).

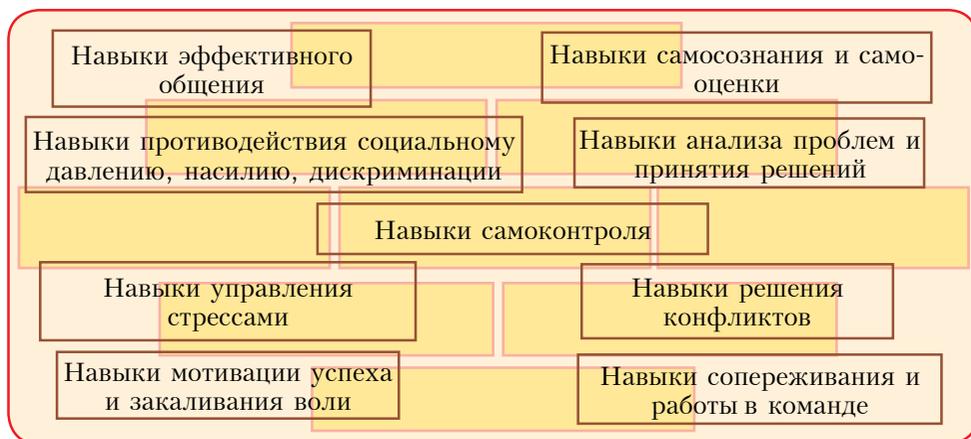
Таблица 3

Социальные навыки	Психологические навыки	
	Интеллектуальные	Эмоционально-волевые
<p><i>Эффективное общение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • активное слушание; • умение чётко выражать свои мысли и чувства без тревоги и обвинений; • владение «языком жестов»; • адекватная реакция на критику; • просьба о помощи. <p><i>Навыки сопереживания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность понимать чувства и проблемы других людей; • умение оказать поддержку и помощь. <p><i>Разрешение конфликтов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность различать конфликты взглядов и конфликты интересов; • умение решать конфликты взглядов на основе толерантности; • умение решать конфликты интересов путём конструктивных переговоров. <p><i>Противостояние социальному давлению:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • навыки уверенного поведения; • умение отстаивать свою позицию и отказываться от опасных предложений; • противодействие дискриминации. <p><i>Навыки работы в команде:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение быть членом команды, уважать вклад других людей; • лидерские навыки; • умение устанавливать контакты, мотивировать и убеждать. 	<p><i>Самосознание и самооценка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность осознать свою уникальность; • позитивное отношение к себе, другим людям и жизненным перспективам; • умение реально оценивать свои способности и возможности; • адекватно воспринимать оценки других людей; • осознание своих прав, потребностей, ценностей и приоритетов; • постановка жизненной цели. <p><i>Анализ проблем и принятия решений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определить суть проблемы и причины её возникновения; • способность сформулировать варианты решения проблемы; • умение предвидеть последствия каждого варианта для себя и других людей; • способность выбрать оптимальное решение. <p><i>Критическое мышление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение отличать факты от мифов; • анализ отношений, ценностей, социальных норм и стереотипов; • анализ влияния сверстников и СМИ. 	<p><i>Навыки самоконтроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • контроль проявлений гнева; • умение преодолевать тревогу; • умение переживать неудачи. <p><i>Управление стрессами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование времени; • позитивное мышление; • методы релаксации; • умение пережить горе, потерю, травму, насилие. <p><i>Мотивация успеха и закаливание воли:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вера в то, что ты — хозяин своей жизни; • настроенность на успех; • способность концентрироваться на достижении цели; • развитие настойчивости и трудолюбия.



Оцените уровень сформированности своих жизненных навыков. Для этого на отдельных карточках запишите группы жизненных навыков и разложите карточки в форме бриллианта:

- вверху — группа навыков, которыми владеете лучше всего;
- внизу — наименее сформированные у вас навыки;
- остальные карточки разложите посередине.



Влияние медицины на здоровье не превышает 10 %. Врачи могут помочь вылечить некоторые болезни, но прежде всего от нас самих зависит, будем ли мы здоровы.

Каждому под силу правильно питаться, совершенствовать физическую форму, управлять стрессами, отказаться от курения, употребления алкоголя и наркотиков. Каждый способен позаботиться о гармоничных отношениях с окружающими, личностном развитии и наполненности своей жизни глубоким смыслом.



ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 1



1. Объединитесь в четыре группы и распределите между группами параграфы 1–4 учебника. С помощью советов на с. 8–9 составьте концептуальные карты для каждого параграфа.



2. По очереди продемонстрируйте подготовленные концептуальные карты.

3. Составьте из концептуальных карт коллаж и разместите его на видном месте.

§ 1. Феномен жизни и здоровья человека

§ 2. Жизнь как проект

§ 3. Современное представление о здоровье

§ 4. Факторы влияния на здоровье



Подытожьте главное из того, что вы изучали в разделе 1.

ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Какая наука даёт такое определение понятия «жизнь»: «Жизнь — это активная форма существования материи, характерной чертой которой является обмен веществ, самообновление и самовоспроизведение»?

- а) биология;
- б) физика;
- в) химия.

2. Какие признаки свидетельствуют об уровне здоровья, который называется «нарушение адаптации»?

- а) снижение тонуса;
- б) хроническая усталость;
- в) наличие хронических заболеваний;
- г) метеочувствительность;
- д) частые смены настроения.

3. К потребностям дефицита (по пирамиде потребностей А. Маслоу) относятся:

- а) эстетические потребности;
- б) потребность в безопасности;
- в) физиологические потребности;
- г) потребность в самореализации.

4. Показателями нарушений здоровья могут быть:

- а) повышенная утомляемость;
- б) нарушения сна;
- в) температура тела 36,6 °С;
- г) сыпь;
- д) боль;
- е) нарушение аппетита.

5. Какой фактор оказывает наибольшее влияние на здоровье?

- а) доступность и качество медицинских услуг;
- б) образ жизни людей;
- в) состояние окружающей среды;
- г) наследственность.

Правильные ответы:

1 а; 2 а, г, г, г, г, г, г, д; 3 б, в; 4 а, б, г, г, г, г, д; 5 б.





1. Раскройте значение приведённых в рамке терминов.

2. Прочитайте предложения 1–7 и проверьте, правильно ли употреблены подчёркнутые в тексте термины. Запишите в тетради правильные ответы.

- | | |
|---|--|
| а) эффективное общение | д) управление стрессами |
| б) разрешение конфликтов | е) работа в команде |
| в) противодействие социальному давлению | ж) критическое мышление |
| г) навыки самоконтроля | з) мотивации успеха и закаливания воли |

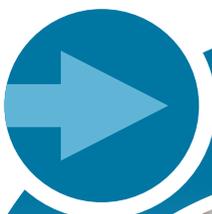
1. Умение преодолевать тревогу и переживать неудачи является составляющей навыков работы в команде.
2. Тренируясь отличать факты от мифов, мы развиваем навыки самоконтроля.
3. Навыки мотивации успеха и закаливания воли предполагают умение активно слушать.
4. Способность концентрироваться на достижении цели является составляющей навыков критического мышления.
5. Противодействие социальному давлению требует умения решительно отказываться от опасных предложений.
6. Составляющей навыков управления стрессами является умение проявлять уважение к вкладу других людей.
7. Для разрешения конфликтов важно научиться вести конструктивные переговоры.

Правильные ответы:

1 г; 2 е; 3 а; 4 е; 5 в; 6 д; 7 б.

РАЗДЕЛ 2

ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ





§ 5. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



В этом параграфе вы:

- вспомните, от чего зависит физическое здоровье;
- проведёте экспресс-оценку уровня физического здоровья и проанализируете её результаты.



Используя метод мозгового штурма, назовите минимум 10 принципов (правил) здорового образа жизни. Запишите их на доске. Проанализируйте, какие из них касаются личной гигиены, рационального питания, двигательной активности, отдыха.

Чтобы жить, нам необходима пища, вода, мы должны двигаться, отдыхать и заботиться о своём теле. Иначе рискуем иметь серьёзные проблемы с физическим здоровьем, которое является основой психологического равновесия и высокого качества нашей жизни. «Столпами», поддерживающими наше физическое здоровье, являются личная гигиена, отдых, рациональное питание и двигательная активность.



Экспресс-оценка индивидуального уровня физического здоровья

Для детальной оценки уровня физического здоровья существуют десятки параметров, в том числе флюорография грудной клетки, измерение жизненного объёма лёгких, определение содержания гемоглобина или глюкозы в крови и др.

На практике часто используются упрощённые методы экспресс-оценки, показателями которых является частота сердечных сокращений, артериальное давление, соотношение роста и массы тела, стаж регулярных оздоровительных тренировок, сила, ловкость и другие параметры тренированности, эффективность работы иммунной системы, наличие (отсутствии) хронических заболеваний.

Экспресс-оценка позволяет обобщённо оценить уровень здоровья в конкретный момент и в ближайшем будущем.



Объединитесь в пары и проведите экспресс-оценку индивидуального уровня физического здоровья. Для этого:

1. Прочитайте информацию на с. 44–46 и измерьте показатели (Т1–Т7).
2. С помощью табл. 4 (с. 46) подсчитайте баллы.
3. Оцените свой результат (с. 47).
4. Сделайте соответствующие выводы.

Вам понадобятся: секундомер, тонометр (прибор для измерения артериального давления), весы, ростомер, рулетка (рис. 9).



Рис. 9

Т1. Частота сердечных сокращений (ЧСС)

При повышенной частоте пульса нетренированное сердце совершает за сутки на 14 тысяч сокращений больше, чем тренированное, и потому быстрее «изнашивается». Чем мощнее сердечная мышца, тем ниже показатель ЧСС в состоянии покоя. В этом случае сердце работает в более экономном режиме: за одно сокращение перекачивает больший объём крови, а паузы для отдыха увеличиваются.



Мал. 10

ЧСС измеряют в положении лёжа после пяти-минутного отдыха или утром после сна, прижав два пальца (указательный и средний) одной руки в области запястья второй руки (рис. 10). Посчитайте свой пульс за 20 секунд и умножьте результат на 3.



Т2. Артериальное давление (АД)

Контролировать своё артериальное давление необходимо не реже двух раз в год. Это можно сделать в поликлинике или самостоятельно. Для измерения АД используются тонометры различных типов. Пользоваться некоторыми из них очень просто, достаточно ознакомиться с инструкцией и немного потренироваться. Оптимальным показателем артериального давления является 110/70 мм ртутного столба. Показатель 120/80 также считается нормальным. Эти показатели желательно поддерживать на протяжении всей жизни.



Т3. Соотношение роста и массы тела

Доказано: чем больше избыточная масса тела, тем чаще возникают серьёзные проблемы со здоровьем, тем короче продолжительность жизни человека. Существует множество таблиц и формул для определения показателя соотношения роста и массы тела. Одним из самых популярных является индекс массы тела (ИМТ). Люди с очень низким или очень высоким ИМТ чаще болеют.

Для определения ИМТ:

- определите свой рост (в метрах) и массу тела (в килограммах);
- вычислите ИМТ по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Т4. Стаж регулярных оздоровительных тренировок

Регулярные тренировки существенно улучшают состав тела (соотношение жировых и мышечных тканей), а также работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. С увеличением стажа регулярных тренировок показатели здоровья повышаются. Подсчитайте, в течение скольких лет вы регулярно тренировались не реже двух раз в неделю (продолжительность занятий не менее 20 минут).

Т5. Сила, ловкость и другие показатели тренированности

Прыжок с места позволяет оценить силу мышц ног, брюшного пресса, ловкость, гибкость позвоночника, координацию движений и вестибулярную устойчивость. Тест выполняется после обязательной разминки, из исходного положения, стоя на невысокой опоре. Расстояние измеряется от кончиков пальцев ног до ближайшего места касания земли или пола.

Т6. Эффективность работы иммунной системы

Этот показатель можно оценить лабораторным путём, исследовав количество *антител* в крови. Но легче всего оценить эффективность иммунной системы по результатам её деятельности — по количеству случаев простудных заболеваний в течение года.

Т7. Наличие (отсутствие) хронических заболеваний

Наличие или отсутствие хронических заболеваний свидетельствует об уровне физического здоровья.

Подсчёт баллов

Для каждого из показателей (Т1–Т7) определите баллы по табл. 4. Добавьте баллы и разделите сумму на 7 (количество тестов). Средний балл *примерно* характеризует общий уровень вашего физического здоровья.

Таблица 4

Балл	Показатели экспресс-оценки								
	Т1 (уд./мин)	Т2 (мм рт. ст.)		Т3 (кг/м ²)	Т4 (годы)	Т5 (см)		Т6	Т7
						юноши	девушки		
1	> 90	>140/90	< 80/50	< 15 > 30		< 200	< 140	> 5	> 1
2	76–90	131– 140/ 81–90	80–89/ 50–54	15–17,9 25,1–30	до 1	200– 209	140–149	4–5	1
3	68–75		90–99/ 50–59		1–2	210– 219	150–159	2–3	
4	60–67	121– 130/ 76–80				220– 229	160–169		
5	51–59				3–4	230– 239	170–179	1	
6	< 50	111– 120/ 71–75	100– 105/ 76–80		5–7	>240	>180		
7	–			18–19,9 23,1–25	8–10			0	0
8	–	106– 110/ 60–70		20–23					
9					> 10				



Оценка результатов

Если вы набрали:

более 6 баллов — блестящий результат! Риск возникновения заболеваний близок к нулю. Так держать!

5–6 баллов — высокий уровень благополучия (практически здоров). Риск заболеваний с такими показателями здоровья составляет всего 3,6 %.

4–4,9 балла — нарушение адаптации, риск заболеваний возрастает.

3–3,9 балла — стадия предболезни (органы и системы работают с большим напряжением), необходимо усерднее заботиться о своём здоровье.

2–2,9 балла — ваш образ жизни — преступление против здоровья. Следует немедленно изменить его, не дожидаясь катастрофы.

менее 2 баллов — ваш организм находится в критическом состоянии. Необходимо срочно пройти медицинский осмотр и вместе со специалистом составить программу выхода из кризиса, постоянно контролируя её выполнение. Даже при таком подходе для перехода из одной группы здоровья в другую может потребоваться несколько лет.



Для оценки физического здоровья используются десятки параметров. Существуют также методы экспресс-оценки физического здоровья, главное преимущество которых заключается в получении быстрых результатов. Некоторые показатели образа жизни человека являются точным индикатором состояния его здоровья. Это стаж оздоровительных тренировок и показатели тренированности, а также соотношение роста и массы тела. Эти показатели свидетельствуют об уровне двигательной активности и о пищевых привычках человека.

Если результаты экспресс-оценки физического здоровья оказались низкими, необходимо незамедлительно пройти полное медицинское обследование и выполнять все предписания врача.



§ 6. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



В этом параграфе вы:

- узнаете, какие виды двигательной активности наиболее популярны в вашем классе;
- ознакомитесь с пирамидой двигательной активности;
- обсудите влияние движения на физическое, психологическое и социальное благополучие.

Двигательная активность — это любые формы движения, во время которых организм использует энергию. Это могут быть занятия спортом (плаванием или гимнастикой) либо такие повседневные дела, как уборка или выгуливание собаки. Большинство видов двигательной активности улучшают нашу физическую форму.



1. На отдельных листах бумаги запишите виды двигательной активности, которыми занимаетесь регулярно.
2. Добавьте ещё три вида двигательной активности, которые бы вы хотели попробовать в будущем. По очереди скажите, почему они вас привлекают.
3. Определите три самых популярных в вашем классе вида двигательной активности.

Принципы двигательной активности

Выделяют как минимум три принципа двигательной активности, о которых важно помнить.

1. *Принцип индивидуальности* — означает, что каждый человек обладает уникальными характеристиками, определяющими его способность адаптироваться к физическим нагрузкам. Генетические особенности, возраст человека, состояние его здоровья влияют на интенсивность обмена веществ, нервной и эндокринной регуляции. Одна и та же тренировочная программа может идеально подходить одному человеку и совершенно не подходить другому.
2. *Принцип систематичности* — означает необходимость регулярных тренировок. В случае прекращения или значительного уменьшения нагрузок результаты, которых удалось достичь, быстро теряются. Из этого принципа возникло популярное выражение: «Используй или теряй».
3. *Принцип постепенности* — означает необходимость постепенного увеличения нагрузок. Пренебрежение этим правилом может привести к травме и потере интереса к занятиям.



Пирамида двигательной активности

Существует шесть составляющих физической формы: выносливость (общая и мышечная), сила, ловкость, гибкость и состав тела. Для поддержания хорошей физической формы есть специальные упражнения, в том числе те, которые сейчас называются фитнесом (от англ. *to be fit* — держать себя в форме). Большинство из них делятся на две категории: аэробные и анаэробные.

Аэробные упражнения — любые активности, в которых задействованы большие группы мышц и которые выполняются ритмично в умеренном темпе в течение не менее 10 минут трижды в день или 20–30 минут непрерывно. Примеры аэробных упражнений: бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, танцы. Эти активности тренируют сердце, улучшают кровообращение, и мышцы получают достаточное количество кислорода. Аэробные активности повышают показатели общей и мышечной выносливости.



Анаэробные упражнения — виды двигательной активности, во время которых мышцы вынуждены продуцировать энергию в условиях дефицита кислорода, поскольку кровь не успевает поставлять необходимое его количество. Забег на короткую дистанцию, тренировки на силовых тренажёрах — примеры анаэробных активностей. Они увеличивают объём мышц и повышают показатели мышечной выносливости и мышечной силы.



Кроме аэробных и анаэробных активностей, для поддержания хорошей физической формы следует регулярно выполнять упражнения для развития ловкости и гибкости.

Ловкость — хорошая координация движений и быстрая реакция. Ловкость развивают восточные единоборства, фехтование, все виды тенниса, бадминтон, танцы, плавание.

Гибкость — способность суставов обеспечить максимальную амплитуду движений. Потеря гибкости может привести к растяжениям мышц. Сильные же и эластичные мышцы обеспечат активность до самой старости. Упражнения для развития гибкости — это гимнастика, акробатика, танцы, восточные единоборства, йога.



Может возникнуть вопрос: «Где взять время для выполнения всех необходимых упражнений?» На самом деле поддержание хорошей физической формы в первую очередь зависит от нашего желания, тогда и время найдётся, и результаты не заставят себя ждать, ведь польза и удовольствие от занятий ощущаются почти сразу. Спланировать свои занятия поможет пирамида двигательной активности (рис. 11).



Рис. 11. Пирамида двигательной активности

Движение и здоровье



Двигательная активность является одним из главных факторов поддержания общего благополучия, которое положительно влияет на все аспекты здоровья — физическое, психологическое и социальное.

1. Объединитесь в три группы и с помощью материала учебника (с. 51–53) запишите на отдельных листах бумаги пользу от двигательной активности для:

- группа 1:* физического благополучия;
- группа 2:* психологического благополучия;
- группа 3:* социального благополучия человека.

2. Представьте результаты работы своих групп и художественно оформите плакат «Польза от движения».



Полезьа для физического благополучия

Физическая активность делает нас сильными, наполняет энергией, улучшает телосложение, координацию движений и скорость реакции. Она тренирует мышцы (в том числе и сердце), укрепляет кости, стимулирует обмен веществ, помогает поддерживать идеальную массу тела, уменьшает риск возникновения многих заболеваний. Регулярные тренировки улучшают показатели работы многих органов и систем, в частности:

сердечно-сосудистой системы — благодаря тому, что тренированное сердце меньше «изнашивается» и обеспечивает эффективное поступление кислорода и питательных веществ в каждую клетку организма;



респираторной системы — благодаря тому, что при физических нагрузках увеличивается объём легких и тренируются мышцы, задействованные в процессе дыхания (тренированные спортсмены меньше страдают от одышки при физических нагрузках);



скелета — благодаря тому, что физические упражнения способствуют увеличению плотности костной ткани и эластичности связок. В сочетании с полноценным питанием это лучшая профилактика *остеопороза*, который возникает из-за вымывания кальция из костей и чреват сложными переломами;



эндокринной системы — благодаря тому, что двигательная активность ускоряет обмен веществ, предотвращает ожирение и *диабет*;



нервной системы — благодаря тому, что регулярные тренировки улучшают координацию движений и скорость реакции, что особенно важно для тех, кто водит автомобиль или в будущем хочет стать водителем.



Рис. 12

Полезьа для психологического благополучия

Умеренные физические нагрузки способствуют выделению особых веществ — эндорфинов, которые также называют «гормонами счастья». Поэтому физически активные люди чаще пребывают в хорошем расположении духа, чувствуют себя психологически уравновешенными.

Спортивные достижения способны существенно повысить самооценку. Для этого не обязательно завоевывать олимпийские медали. Многим достаточно улучшить свой результат в беге на короткую дистанцию, освоить новый стиль плавания или научиться кататься на горных лыжах.

Физические упражнения помогают поддерживать идеальный вес, формируют прекрасную осанку. Compliments окружающих по этому поводу также улучшают настроение и повышают самооценку.

Занятия спортом закаляют волю, учат добиваться успеха в спорте и в учёбе. Благодаря насыщению крови кислородом улучшается работа мозга, повышаются интеллектуальные способности (конечно, если тренировать не только мышцы, но и интеллект).

Спортивные соревнования учат достойно переживать успехи и поражения (рис. 13). Физические упражнения снижают уровень стресса, уменьшают риск возникновения депрессии. Упражнения на растяжку (например, занятия йогой) расслабляют, снимают психологическое напряжение, тревогу. Интенсивные упражнения помогают справиться с такими сильными эмоциями, как, например, гнев.



Рис. 13



Полезьа для социального благополучия

Различные виды двигательной активности влияют на социальное благополучие человека. Даже если вы тренируетесь индивидуально, это благоприятно сказывается на ваших отношениях с окружающими. Например, регулярные тренировки улучшают внешний вид и, следовательно, человек чувствует себя уверенно даже в малознакомой компании.

Когда занятия проводятся в группе (к примеру, в клубе бальных танцев), есть возможность познакомиться со многими людьми, усовершенствовать свои навыки общения и найти новых друзей.

Если вы увлекаетесь командными видами спорта — спортивным туризмом, футболом или волейболом, то учитесь быть членом команды, вдохновлять и поддерживать друг друга, достигать общей цели.

Когда люди участвуют в спортивных мероприятиях, таких, скажем, как на рис. 14, они изучают национальные традиции, проявляют свою гражданскую позицию, совершают доброе дело, помогают тем, кто в этом нуждается. Такие мероприятия повышают социальный статус участников, объединяют их во имя благородной цели.



Пробег в День памяти жертв СПИДа — благотворительная акция, средства от которой направляются на нужды ВИЧ-положительных людей



Рис. 14

Впечатляющие успехи украинской параолимпийской сборной доказывают, что даже проблемы со здоровьем и физические недостатки не являются преградой для занятий спортом, достижения весомых результатов и поддержания высокого уровня физического, психологического и социального благополучия.



Двигательная активность является одним из важнейших факторов поддержания общего благополучия. Она влияет на все аспекты здоровья — физический, психологический и социальный.

Двигательная активность развивает мышцы, помогает поддерживать идеальный вес, уменьшает риск возникновения многих заболеваний. Физическая активность помогает поддерживать психологическое равновесие: снижает стресс и риск возникновения депрессии, улучшает работу мозга, повышает самооценку, учит добиваться успеха, достойно переживать победы и поражения, преодолевать тревогу и гнев. Многие виды двигательной активности способствуют знакомству с новыми людьми, развитию навыков общения и построению отношений.





§ 7. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И ЗДОРОВЬЕ



В этом параграфе вы:

- вспомните, какие бывают биологические ритмы;
- узнаете, как они влияют на здоровье и работоспособность человека;
- проанализируете свой образ жизни на соответствие биологическим ритмам;
- потренируетесь пользоваться пирамидой отдыха.

В отличие от наших далёких предков, мы живём не в пещерах, а в комфортабельных домах, пользуемся современной техникой и носим удобную одежду. Однако, как и первобытные люди, организовываем свою деятельность в соответствии с биологическими часами.



Вспомните материал о биологических ритмах, который вы изучали в 8-м классе:

- Чем обусловлена продолжительность суточного, месячного и годового ритмов?
- Кого называют «совами», «жаворонками», «голубями»?
- В паре с одноклассником определите, к какой категории относится каждый из вас.

Биологические ритмы

Биологические ритмы (биоритмы) — это ритмические колебания процессов жизнедеятельности, присущие всем живым организмам. Они бывают внутренними и внешними.

Внутренние биоритмы — это, в частности, дыхательный или сердечный ритмы, биоэлектрические колебания мозга, цикличность процессов пищеварения, выделения. Внешние биоритмы обусловлены циклическими изменениями таких параметров окружающей среды, как освещённость, влажность, температура воздуха, интенсивность солнечной радиации. Это, например, суточный, месячный или годовой циклы.

Большинство внешних биоритмов выработались в процессе эволюции, но некоторые считаются приобретёнными, то есть сформировавшимися под влиянием культурных традиций или образа жизни человека. Это, к примеру, недельный биоритм, рабочий график человека, его режим дня.



Биологические ритмы и здоровье

Периоды колебаний внутренних биоритмов (частоты дыхания, пульса, электрической активности сердца, электромагнитной активности мозга) имеют диапазоны допустимых значений. Любые отклонения за пределы этих диапазонов могут свидетельствовать о нарушении здоровья и даже об угрозе жизни.

Что касается внешних биоритмов, то организм человека умеет приспосабливаться к их изменениям, но иногда это приводит к сбою адаптации и негативно сказывается на здоровье.

Опаснее всего пренебрегать суточными биоритмами, ведь они сформировались в процессе эволюции и идеально подходят человеку. Поэтому те, кто ведёт ночной образ жизни или работает по скользящему графику, чаще подвержены сердечным заболеваниям, проблемам с желудочно-кишечным трактом. Ведь они активны в то время, когда организм должен отдыхать, и пассивны во время максимальной активности внутренних органов.

Годовые циклы, связанные со сменой сезонов зима–весна–лето–осень, также влияют на здоровье. Осенью врачи фиксируют «вспышки» нервных и сердечно-сосудистых заболеваний, психических расстройств и связывают это с сокращением продолжительности светового дня, ухудшением погодных условий.



Кто, по вашему мнению, больше страдает от сезонных колебаний — жители экваториальных широт или те, кто живёт за полярным кругом? Обоснуйте ответ.



Биоритмы и работоспособность человека

Биоритмы влияют на работоспособность человека, его умение обучаться и воспринимать информацию, на память, творческие способности, концентрацию, мышечную силу, быстроту реакции, настроение и пр. Более 300 физиологических процессов в организме человека подчиняются суточному ритму. Поэтому тем, кто стремится максимально использовать свой потенциал, следует учитывать суточные биоритмы в своём расписании дня.

Самочувствие и работоспособность человека меняются и в течение недели. Это потому, что существует семисуточный биологический ритм, который синхронизируется с социальным ритмом. Общей закономерностью семисуточного ритма является постепенное повышение работоспособности с понедельника по четверг и резкое снижение в пятницу и субботу. Это также стоит учитывать в планировании своей деятельности.



Прочитайте информацию на с. 57. Проанализируйте, насколько ваш привычный образ жизни учитывает ритмические процессы, происходящие в организме.





Примерно в 5 часов утра снижается уровень мелатонина (гормона, вызывающего сонливость) и нарастает выработка гормонов, отвечающих за активность (кортизола и адреналина). Повышается температура тела, артериальное давление, дыхание становится глубже, а слух — острее. В это время человек может проснуться от малейшего шороха или даже запаха.



7:00 — лучшее время для завтрака, поскольку максимальная активность системы пищеварения обеспечивает быстрое усвоение питательных веществ.



В 9:00 стоит начинать рабочий день с планирования и решения несложных задач, постепенно наращивая темп.



В 10:00 — всплеск активности, максимально возрастает работоспособность. Это время наиболее благоприятно для обучения, умственного и физического труда.



В 12:00 работоспособность несколько снижается, в 13:00 повышается активность желудочно-кишечного тракта. Итак, наступило время для обеда.



С 14:00 до 16:00 — работоспособность умеренная. Это время для выполнения монотонной (рутинной) работы, эффективной обработки и запоминания информации.



С 16:00 до 19:00 улучшается кровообращение. Это время самое подходящее для занятий физическими упражнениями, также наблюдается второй всплеск интеллектуальной активности, что создаёт условия для эффективного выполнения домашних заданий.



18:00–19:00 — идеальное время для ужина, ведь после 20:00 организм входит в режим восстановления, и еда усваивается хуже.



После 21:00 повышается уровень мелатонина и начинает снижаться температура тела. В это время лучше всего лечь спать, после 24:00 засыпать труднее.



Значение сна в подростковом возрасте

Отдых — это та составляющая образа жизни человека, которая больше всего подчиняется биологическим ритмам. Прежде всего человек нуждается в ежедневном ночном сне. Даже однократное игнорирование этой потребности негативно влияет на его самочувствие и работоспособность.



1. Вспомните, сколько часов каждый из вас спал прошлой ночью, запишите на отдельных листах бумаги.

2. Соберите листы и подсчитайте среднюю продолжительность ночного сна учеников вашего класса.



Подростки много работают. Они каждый день ходят в школу, выполняют домашние задания, посещают кружки и спортивные секции, у них есть определённые домашние обязанности. Также необходимо время, чтобы развлечься и погулять с друзьями.

Поэтому они нередко ложатся спать последними в семье, «экономя» на сне. Этого делать не стоит, ведь их потребность в отдыхе даже больше, чем у родителей. Взрослым вполне достаточно восьми часов сна. Подросткам — столько же, сколько двухлетнему малышу (9–10 часов). Тот факт, что двухлетнему ребенку необходимо спать днём, ни у кого не вызывает сомнения, ведь он растёт. А подростки, которые растут так же интенсивно, крайне редко отдыхают днём и часто недосыпают ночью.

Чтобы ваш сон был крепким и здоровым, старайтесь каждый день бывать на улице в светлое время суток и каждый вечер ложиться спать в одно и то же время. Это важно для настройки биологических часов. Перед сном выделите 10–15 минут, чтобы расслабиться. Можете полистать журнал или послушать спокойную музыку. Помогают и упражнения для релаксации.

Перед сном выполните следующее упражнение. Оно поможет успокоиться и настроиться на завтрашний день.



- Дышите медленно и глубоко, так, чтобы чувствовать дыхание, положив руку на живот.
- Представьте, что стоите у реки рядом с привязанной к берегу лодкой. Полюбуйтесь прекрасным видом, прислушайтесь к плеску волн, ощутите запах свежести.
- Вспомните события этого дня, словно перебирая фотографии. «Складывайте» в лодку те снимки, где запечатлены не очень приятные ситуации, с которыми вы хотели бы распрощаться навсегда. Представьте, как отвязываете лодку и отпускаете её. С каждым вашим выдохом лодку относит течением всё дальше. Наконец она скрывается за горизонтом...
- Теперь подумайте о следующем дне. Каждый раз, наполняя лёгкие воздухом, понемногу заглядывайте в этот день, размышляйте, как проживёте его. Пожелайте себе приятных снов и засыпайте.



Знаете ли вы, что...

Во время ночного сна человек в определённом ритме пребывает в четырёх фазах.

В первой и второй фазах активность мозга высокая.

В третьей фазе мозг отдыхает, и в это время организм вырабатывает некоторые гормоны, в том числе и гормон роста. Эта фаза у подростков намного продолжительнее, чем у взрослых, и составляет примерно $\frac{3}{4}$ всего сна. Поэтому, если хотите стать выше, не экономьте на сне.

В последней фазе (глубокого сна) кровяное давление снижается, пульс и дыхание замедляются. Если эта фаза не нарушается, утром просыпаетесь бодрым и полным сил, а когда вынужден прервать её — днём чувствуешь себя усталым, снижаются внимание, быстрота реакции, способность к концентрации.

Сон, несомненно, является главным видом отдыха. Однако люди — не машины. Они не могут работать всё время, когда не спят. На самом деле нам необходимо отдыхать 5–15 минут каждый час, 2–5 часов в день, 1–2 дня в неделю. Для активного отдыха существуют также короткие каникулы, государственные праздники и длительные летние каникулы (рис. 15).



Рис. 15. Пирамида отдыха



Пользуясь пирамидой отдыха, составьте режим вашего рабочего и выходного дня.



К следующему уроку выполните проект. Для этого:

- Объединитесь в четыре группы. Соберите коллекцию средств гигиены (можно в виде рисунков, фотографий или пустых упаковок), которые используются для:
 - группа 1:* ухода за кожей;
 - группа 2:* ухода за полостью рта;
 - группа 3:* ухода за волосами и ногтями;
 - группа 4:* ухода за домом.
- Подготовьте презентацию этих средств в виде рекламы. Обратите особое внимание на меры предосторожности, если они есть.



Биоритмы — это ритмические колебания процессов жизнедеятельности, присущие всем живым организмам.

Практически все функции нашего организма ритмически меняются с периодичностью 24 часа. Поэтому соблюдение заданного природой суточного ритма является основой здорового образа жизни.

Отдых — часть образа жизни человека, которая больше всего подчиняется биологическим ритмам.

Люди нуждаются в ежедневном ночном сне, регулярном отдыхе в течение дня, еженедельных выходных, периодических праздниках и продолжительном отпуске в течение года.





§ 8. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



- В этом параграфе вы:
- узнаете, какое существует отличие между общественной и личной гигиеной;
- ознакомитесь с пирамидой гигиены и принципами гигиены питания;
- критически проанализируете средства гигиены, которыми пользуетесь.



Продемонстрируйте рекламы средств гигиены, которые вы подготовили к этому уроку. Обсудите:

- Что вы узнали во время выполнения данного проекта?
- С какими трудностями столкнулись?
- Существуют ли меры предосторожности относительно применения отдельных средств гигиены? Какие именно?

Общественная и личная гигиена

Наука гигиена изучает влияние окружающей среды на организм человека и разрабатывает нормы, правила и рекомендации, которые помогают уменьшить воздействие негативных факторов окружающей среды на здоровье. Существуют меры общественной и личной гигиены.

Меры общественной гигиены направлены на сохранение здоровья населения. К ним относятся: государственный контроль за качеством продуктов, ветеринарный контроль, санитарный контроль больниц, заведений общественного питания, учебных заведений и т. п.

Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление индивидуального здоровья. Среди её составляющих — гигиена органов слуха, зрения, гигиена полости рта, гигиена кожи, волос, а также гигиена одежды, обуви, жилья, гигиены питания.



1. С помощью Интернета узнайте значение терминов «дератизация», «дезинсекция», «фумигация». Выясните, какое учреждение осуществляет эти мероприятия в вашем населённом пункте.

2. Используя метод мозгового штурма, назовите минимум десять процедур личной гигиены. Проанализируйте, от чего они защищают людей (например, мытьё рук помогает предотвратить попадание инфекций в организм через желудочно-кишечный тракт...).

Пирамида личной гигиены

Пирамида личной гигиены содержит рекомендации относительно частоты выполнения гигиенических процедур. Ознакомьтесь с ней (рис. 16) и выполните задания, размещённые внизу страницы.



Рис. 16. Пирамида личной гигиены



По очереди изобразите пантомимой одну ситуацию, после которой необходимо вымыть руки. Остальные ученики угадывают, какая ситуация имелась в виду.

1. Назовите гигиенические процедуры, не указанные в пирамиде (например, стирка белья, влажная уборка дома, мытьё посуды...). Обсудите, как часто их следует проводить.
2. Подумайте, меняется ли состав гигиенических процедур в течение года. Если да, то как именно?



Гигиена питания

Пищевые инфекции опасны для здоровья человека. Известно, что тяжёлые заболевания, в том числе рак, артрит и неврологические расстройства, могут быть вызваны загрязнённой пищей или водой.



Объединитесь в пять групп и подготовьте краткие сообщения о принципах безопасного питания, разработанных Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

1. Соблюдать чистоту

- Мыть руки перед контактом с продуктами питания, а также в процессе их приготовления.
- Мыть руки после посещения туалета.
- Мыть и дезинфицировать поверхности и кухонное оборудование.
- Защищать зону кухни от насекомых, паразитов и других животных.

2. Отделять сырое от готового

- Отделять сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов питания.
- Использовать отдельное оборудование (такое как ножи и доски) для работы с сырыми продуктами.
- Хранить продукты в контейнерах во избежание контакта сырых продуктов с готовыми.

3. Осуществлять тщательную тепловую обработку продуктов

- Проводить тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов.
- Доводить супы и блюда из тушёных продуктов до кипения, чтобы убедиться, что они достигли температуры 70 °С.

4. Хранить продукты при безопасной температуре

- Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более двух часов.
- Хранить в холодильнике скоропортящиеся готовые блюда и продукты.
- Не хранить продукты питания слишком долго, даже в холодильнике.
- Не размораживать замороженные продукты при комнатной температуре.

5. Использовать чистую воду и чистое пищевое сырьё

- Использовать чистую воду или дополнительно очищать воду, чтобы сделать её безопасной.
- Выбирать свежие и безопасные продукты и продукты, прошедшие обработку (например, пастеризованное молоко).

Как выбирать средства личной гигиены

Выбирая средства гигиены, некоторые в первую очередь обращают внимание на пометки «для женщин» или «для мужчин». И если не принимать во внимание аромат (женские средства обычно обладают цветочными запахами, а мужские — преимущественно свежими и резкими), то особой разницы между ними нет. Часто это лишь маркетинговый ход, который заставляет семьи тратить больше денег на приобретение средств личной гигиены.

А вот на что действительно следует обращать внимание, так это на состав продукта и срок его хранения. Помните, что на каждом косметическом средстве должны быть следующие обозначения (рис. 17):

Знак «Срок годности» — означает конечный срок годности косметического средства после вскрытия упаковки.

Срок годности — устанавливается изготовителем на основании соответствующих действующих нормативных документов с указанием установленных условий хранения.

Знаком «Продукт не проходил тестирование на животных» обозначается продукция, которая не проходила тестирование на животных.

Национальный и европейский знаки оценки соответствия — обозначается соответствие требованиям всех обязательных в Украине и ЕС регламентов и стандартов.



Рис. 17



Проанализируйте маркировку всех средств гигиены, которыми вы пользуетесь. Сделайте выводы.



Меры общественной гигиены направлены на сохранение здоровья населения.

Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека.

Соблюдение принципов гигиены питания поможет избежать многих опасных заболеваний.

При выборе косметических средств важно обращать внимание на состав продукта и срок его годности.





§ 9. ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



- В этом параграфе вы:
- вспомните принципы здорового питания;
- подготовите презентации о питательных веществах;
- проанализируете пирамиду питания;
- составите меню для своей семьи.



Используя метод мозгового штурма, назовите ваши любимые продукты питания или блюда. Обсудите:

- Какие из них полезны для здоровья?
- Какие из них следует употреблять в ограниченном количестве?

Питание и здоровье

Здоровое питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует профилактике заболеваний. Оно предполагает, что в организм регулярно, в нужном количестве и оптимальных соотношениях поступают все необходимые ему питательные вещества — белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.

Питательные вещества, попадающие в организм с пищей, выполняют множество важных функций. Одна из них — *энергетическая*. Только для поддержания дыхания и других функций организм подростка ежедневно нуждается в 1300–1500 ккал. Умеренная активность увеличивает потребность примерно на 1000 ккал, интенсивные занятия спортом — в 1,5–2 раза.

Другие важные функции питательных веществ — *защитная и восстановительная*. Наш организм постоянно противостоит множеству вредных факторов: стрессам, загрязнениям, инфекциям. Вещества, поступающие с пищей, помогают ему побороть негативные воздействия и дают силы и материал для восстановления и роста.

Однако питание влияет не только на физическое здоровье. Когда человек голоден, у него портится настроение, он становится раздражительным. И наоборот, вкусная еда — источник приятных эмоций, а совместные трапезы собирают для общения семью, друзей и даже деловых партнёров.

Принципы здорового питания

Здоровое питание предполагает соблюдение некоторых правил и принципов.

1. Питаться регулярно — значит употреблять пищу 5–6 раз в день с интервалом 2–3 часа. Регулярное питание улучшает обмен веществ, положительно сказывается на работе системы пищеварения и может способствовать снижению веса.
2. Контролировать размер порций — значит употреблять пищу в небольших количествах за раз — не больше размера сжатого кулака.
3. Обязательно завтракать — значит не пропускать утреннего приёма пищи. Утром обмен веществ быстрее, чем днём и вечером, поэтому пища быстро переваривается и обеспечивает организм энергией, которая эффективно расходуется в течение дня.
4. Увеличить потребление фруктов и овощей — значит обеспечить организм витаминами, минеральными веществами и клетчаткой.
5. Увеличить потребление молочных продуктов — значит употреблять достаточное количество молочных продуктов средней и низкой калорийности, обязательно обогащать свой рацион сыром твёрдых сортов с невысоким процентом жирности.
6. Пить достаточное количество воды — значит поддерживать нормальный водный баланс в организме.

Характеристика питательных веществ

Питательных веществ, которые не вырабатываются в человеческом организме, всего 40. Из них в организме образуются почти 10 тысяч различных соединений, необходимых для поддержания здоровья. Нехватка одного из таких веществ приводит к дефициту сотен необходимых соединений. И как следствие — нарушается обмен веществ, человек заболевает.

По молекулярной структуре учёные разделили питательные вещества на группы:

- белки (аминокислоты);
- углеводы;
- жиры;
- витамины и минеральные вещества.



1. Объединитесь в четыре группы («белки», «углеводы», «жиры», «витамины и минералы»).
2. С помощью материала на с. 67–70 подготовьте сообщения об этих питательных веществах и представьте их классу.



Белки

Белки выполняют в организме множество важных функций. Одни из них действуют как ферменты, то есть как катализаторы физиологических процессов. Другие, например белки эритроцитов, транспортируют различные питательные вещества и поддерживают жидкостное равновесие. Белки образуют кровяные сгустки, способствующие заживлению ран, участвуют в восстановлении повреждённых тканей, укрепляют сухожилия, связки и стенки кровеносных сосудов. Особенно важна роль белков в быстром образовании новых тканей, что имеет огромное значение в детском и подростковом возрасте, а также во время беременности.

В организме насчитывается до 50 тысяч различных типов белков. Все белковые молекулы состоят из четырёх элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определённым образом соединяясь между собой, образуют аминокислоты. Существует 21 тип аминокислот; 13 из них организм может вырабатывать сам, а 9 получает лишь из белков, поступающих с пищей. Аминокислоты, которые организм производит сам, называются заменимыми, а те, которые он должен получать с едой, — незаменимыми.

Почти в любой пище содержится определённое количество белков. Но есть продукты, в которых их намного больше. Такие продукты называют белковыми. Это, в частности, мясо, сыр, бобовые, орехи.

Полноценные белки, содержащие все незаменимые аминокислоты, есть в продуктах животного происхождения: говядине, телятине, баранине, мясе домашней птицы, рыбе, молоке, яйцах и сыре. Белки, входящие в состав растительных пищевых продуктов, обычно не содержат какую-то одну или несколько незаменимых аминокислот.

Недостаток незаменимых аминокислот по-разному влияет на детей и взрослых.

У детей нарушаются процессы формирования костей, замедляется физическое и интеллектуальное развитие. У взрослых из-за дефицита белков ухудшаются процессы кроветворения, обмен веществ, снижается иммунитет.

Избыток белков в рационе также вреден, поскольку в таком случае в организме повышается концентрация азотных соединений. Это может привести к образованию камней в почках и поражению суставов.

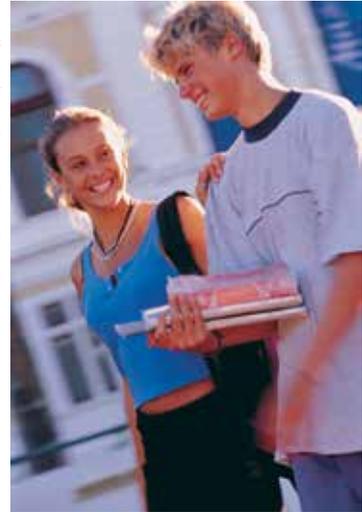
Дневная потребность организма в белках зависит от возраста, а для подростков — ещё и от пола (табл. 5).

Белки:

- строительный материал для организма;
- белки крови «транспортируют» питательные вещества;
- отдельные белки способствуют заживлению ран;
- ферменты и гормоны, состоящие из белков, регулируют обмен веществ и другие процессы в организме;
- антитела, которые также являются белками, защищают организм от инфекций.



Возраст (годы)	Белки (г)
1–3	53
4–6	65
7–10	78
11–13 (мальчики)	91
11–13 (девочки)	83
14–17 (юноши)	104
14–17 (девушки)	86
18–29	67
30–39	63
40–59	58



Углеводы

Главная функция углеводов — снабжение организма энергией. Углеводы делятся на простые и сложные. Простые углеводы быстро усваиваются организмом и являются лучшим источником энергии, когда необходимо быстро утолить голод или побороть усталость (например, после тренировки). Они содержатся в сахаре, мёде, фруктах и овощах, в соках и напитках. Но не следует увлекаться сладостями, поскольку, кроме углеводов, они не содержат других полезных веществ.

Продукты, богатые сложными углеводами, усваиваются дольше и надолго дают ощущение сытости. Наиболее распространён среди сложных углеводов крахмал. Поэтому богатые крахмалом продукты — пшеница, картофель, рис, кукуруза — традиционно являются основой пищевых рационов всех народов мира.

Углеводы:

- лучший источник энергии;
- простые углеводы помогают быстро утолить голод и побороть усталость;
- сложные углеводы надолго дают ощущение сытости;
- клетчатка и пектины способствуют нормализации процессов пищеварения.

Среди сложных углеводов особая роль принадлежит клетчатке. Её также называют пищевыми волокнами.

Клетчатка почти не усваивается организмом, но нормальный процесс пищеварения без неё невозможен. Проходя через желудочно-кишечный тракт, она ускоряет процессы пищеварения, очищает кишечник, предотвращает его расстройства. Важно и то, что, заполняя желудок, клетчатка вызывает ощущение сытости, имея при этом нулевую калорийность.



Нехватка клетчатки приводит к ожирению и вызывает сердечно-сосудистые заболевания. Во избежание этого следует включать в рацион богатые клетчаткой овощи, фрукты и продукты из цельного зерна, например овсяную и гречневую каши, хлеб из муки грубого помола.

Бытует мнение, что углеводы — это соединения, от которых полнеют. Однако причина не в углеводах, а в том, что богатые ими продукты (например, зерновые или картофель) традиционно готовят с большим количеством жиров (пирожные, сдоба, чипсы). Врачи-диетологи советуют тем, кто стремится похудеть, составлять пищевой рацион именно на основе углеводных продуктов, но с меньшим количеством жиров.



Жиры

Жиры — это соединения, способные образовывать в организме запасы. Поэтому многие считают их врагом номер один для здоровья.

Однако это мнение ошибочно. Жиры повышают устойчивость организма к стрессам, а также необходимы для усвоения кальция, магния, витаминов А, В, Е.

Способность жиров образовывать запасы полезна. Без этого у людей не было бы шанса выжить в условиях даже непродолжительного голода. Для нормального функционирования организма жизненно необходимо иметь 12–15 % жировой ткани. При дефиците жиров в организме снижается его общий тонус, нарушается репродуктивная функция, ослабевает иммунитет.

Жиры являются богатейшим источником энергии для организма человека. В 1 г жира содержится 9 ккал, в то время как в 1 г белков или углеводов — всего 4 ккал.

В наше время, когда люди питаются регулярно, эта способность жиров вместе с малоподвижным образом жизни приводит к избыточному весу и провоцирует многие заболевания — ожирение, сахарный диабет, повышенное артериальное давление, инфаркт миокарда и т. п.

Жиры делятся на насыщенные и ненасыщенные. В них содержится одинаковое число калорий. Однако некоторое количество ненасыщенных жиров (растительного масла или рыбьего жира) полезнее для здоровья, чем такое же количество насыщенных (сливочного масла или смальца).



Жиры:

- богатейший источник энергии для организма;
- защищают внутренние органы от переохлаждения и травм;
- необходимы для усвоения многих витаминов;
- улучшают вкус продуктов;
- образуют в организме запасы, которые используются во время непродолжительного голода.



Ненасыщенные жиры (преимущественно растительные) легко отличить от насыщенных: при комнатной температуре они жидкие, насыщенные — твёрдые. Исключением являются трансжиры, которые получают из ненасыщенных жиров в процессе гидрогенизации.

Трансжиры входят в состав маргарина, майонеза, кондитерского жира, их широко используют в изготовлении разнообразных фастфудов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует полностью изъять промышленные трансжиры из продуктов питания.

Холестерин — это вещество, которое образуется из жиров, но обладает более сложной структурой. Из него вырабатываются половые гормоны, он необходим для образования желчи, клеточных мембран и оболочек нервных волокон. Существует два вида холестерина — высокой и низкой плотности. Избыток холестерина низкой плотности повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому важно поддерживать высокий уровень физической активности, употреблять достаточное количество ненасыщенных жиров и исключить из рациона трансжиры.

Витамины и минеральные вещества

О важности витаминов свидетельствует их название (*vita* в переводе с латыни означает «жизнь»). Чтобы расти и развиваться, организм должен получать все необходимые витамины и минеральные вещества.

Витамины делятся на жирорастворимые и водорастворимые. Жирорастворимые (А, D, Е) должны поступать в организм вместе с жирами. В таком случае они хорошо усваиваются, могут накапливаться и оставаться в организме от нескольких дней до шести месяцев. Морковь, например, лучше всего есть со сметаной, потому что в таком сочетании она является превосходным источником каротина, который в организме превращается в витамин А. Водорастворимые витамины — С, В1, В2, В6, В12 — наоборот, не задерживаются в организме. Поэтому их желательнее употреблять ежедневно.

Содержание витаминов в свежих фруктах и овощах зависит от срока хранения. Поэтому лучше покупать свежие фрукты и овощи и хранить их в холодильнике не более недели. Зимой лучше употреблять замороженные фрукты, овощи, ягоды. Их замораживают сразу после сбора, поэтому витамины в них сохраняются даже лучше, чем в свежих.

Организм человека не может обойтись и без минеральных веществ. Некоторые из них, такие как кальций, натрий или калий, нужны в большом количестве. Они называются макроэлементами. А некоторые — в небольшом, например йод, железо или цинк. Они называются микроэлементами.

Натрий выполняет в организме важные функции. Он поддерживает водно-солевой баланс в крови и других жидкостях организма, участвует в проведении нервных импульсов, играет существенную роль и в деятельности сердца. Однако большинство людей употребляют слишком много натрия в виде поваренной соли (в среднем 9–12 г ежедневно) и недостаточно калия (менее 3,5 г).

Избыточное потребление натрия приводит к повышению кровяного давления, что, в свою очередь, увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

По данным ВОЗ, 1,7 миллиона случаев смерти ежегодно можно было бы предотвратить при условии сокращения потребления соли до рекомендуемого уровня — менее 5 г в день.





1. Узнайте, сколько вы потребляете соли. Для этого найдите в Интернете нужный онлайн-калькулятор.

2. Прочитайте советы, которые помогут сократить потребление соли. Подумайте, каким советам легко следовать, а каким — сложно.

Потребление соли можно сократить, если:

- во время приготовления пищи использовать специи вместо соли;
- при необходимости добавлять соль уже в готовое блюдо;
- использовать только йодированную соль, предотвращая таким образом йододефицит;
- ограничить потребление готовых солёных закусок;
- выбирать продукты с низким содержанием натрия;
- есть больше фруктов и овощей, содержащих калий. Это смягчит последствия чрезмерного употребления натрия.



Здоровое питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует профилактике заболеваний.

Белки выполняют в организме множество важных функций. Особенно важны полноценные белки, содержащиеся в продуктах животного происхождения.

Среди сложных углеводов особая роль принадлежит клетчатке. Проходя через желудочно-кишечный тракт, она ускоряет процессы пищеварения, очищает кишечник, предотвращает его расстройства.

Врачи рекомендуют исключить из рациона трансжиры, которые содержатся в маргаринах, майонезах, кондитерских изделиях и еде быстрого приготовления (фастфуде).

Организм должен получать все необходимые витамины и минеральные вещества. Безопасная суточная норма потребления поваренной соли — 5 граммов.



§ 10. ПИТАНИЕ И КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА



В этом параграфе вы:

- потренируетесь использовать пищевую пирамиду для составления своего рациона соразмерно энергозатратам;
- узнаете о причинах и последствиях ожирения;
- будете учиться контролировать массу своего тела.



По очереди расскажите о том, как вы определяли свой уровень потребления соли. Какие продукты оказались самыми крупными «поставщиками» соли в вашем рационе? Нашли ли вы приемлемый для себя способ контролировать уровень потребления натрия?

Люди нуждаются в питании, которое обеспечивает организм энергией и всеми питательными веществами. Но как определить необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в ежедневном меню? Пищевая пирамида (рис. 18) помогает правильно спланировать своё питание. Ведь включая в меню продукты из разных групп, вы гарантируете себе полноценную диету на каждый день.



Рис. 18. Пирамида здорового питания





1. Объединитесь в пять групп («зерновые», «овощи и фрукты», «молочные продукты», «мясо и заменители», «сладости и солёные закуски»).
2. Прочитайте соответствующий фрагмент материала параграфа и подготовьте краткое сообщение о продуктах вашей группы. Назовите примеры этих продуктов, объясните их полезность и возможные предостережения относительно потребления.
3. По очереди представьте свои сообщения, ответьте на вопросы одноклассников.

Зерновые продукты

Продукты из группы зерновых богаты углеводами, витаминами группы В, железом, белками. К этой группе относятся крупы (гречка, рис, кукуруза, овёс) и изделия из муки. Благодаря высокому содержанию клетчатки продукты из цельного зерна или муки грубого помола улучшают работу желудочно-кишечного тракта, помогают нормализовать процессы пищеварения. Завтрак из цельнозерновых продуктов заряжает организм энергией на целый день. Регулярное употребление таких продуктов улучшает состояние кожи, способствует уменьшению уровня холестерина, снижению кровяного давления, предупреждает возникновение сахарного диабета второго типа.



Фрукты и овощи

Фрукты и овощи содержат витамины А, С и пищевые волокна. Богатым источником витамина С являются цитрусовые, фруктовые соки и помидоры. Витамин С — водорастворимый. Поскольку неиспользованный избыток витамина С выводится из организма, его необходимо получать ежедневно.

Витамином А богаты все овощи тёмно-зелёного, жёлтого и оранжевого цветов. Он жирорастворимый и накапливается в организме, поэтому его можно потреблять через день.



Молочные продукты

Продукты этой группы богаты белками, кальцием, фосфором, витамином А. Особенно полезны кисломолочные продукты пониженной и средней жирности без сладких наполнителей. Продукты высокой жирности содержат много насыщенных жиров, а фруктовые йогурты и сладкие сырки — сахар в больших дозах.

Мясо и его заменители

С продуктами этой группы в организм поступают белки, железо, микроэлементы, витамины группы В. Эта пищевая группа состоит из продуктов, содержащих белки животного происхождения (говядина, телятина, баранина, свинина, домашняя птица, рыба, яйца), и заменителей мяса, содержащих растительные белки (бобы, горох, орехи).



Блюда из пищевых продуктов, богатых растительным белком, содержат около 30 % белков, которые есть в продуктах животного происхождения. Для сбалансирования диеты растительные белки лучше употреблять с молочными белками.

Примечательно, что дорогое мясо часто содержит много жира, что улучшает его вкус. Покупая постное мясо, можно сэкономить и одновременно снизить потребление насыщенных жиров.

Сладости, солёные закуски

Эти продукты не считаются крайне необходимыми, однако являются допустимыми в рационе в небольших количествах. Ежедневная норма их употребления — не более 2–3 порций, ведь они содержат слишком много жира и/или сахара, очень богаты энергией, однако практически не содержат витаминов и минеральных веществ. Злоупотребление сладким приводит к избыточному весу, ожирению, повышает риски для здоровья в результате сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Питание и энергозатраты

Калорийность

1 г жиров — 9 ккал

1 г белков — 4 ккал

1 г углеводов — 4 ккал

Пища обеспечивает организм энергией и питательными веществами, необходимыми для роста и поддержания жизнедеятельности. С этим связывают две характеристики пищевых продуктов — пищевую и энергетическую ценность.

Пищевая ценность (питательность) — это соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, содержащихся в 100 г продукта.

Энергетическая ценность (калорийность) — характеристика, указывающая на энергетические свойства продукта. Измеряется в калориях или килокалориях.

Некоторые продукты низкокалорийны, однако имеют высокую пищевую ценность — например, овощи, фрукты, морепродукты. Другие, наоборот, имеют высокую калорийность и низкую питательную ценность. Это, прежде всего, еда из ресторанов быстрого обслуживания (фастфуд). Она содержит мало витаминов и много трансжиров и простых углеводов. Некоторые злоупотребляют высококалорийными продуктами с низкой пищевой ценностью и могут одновременно страдать от избыточного веса и дефицита питательных веществ.

Состав здорового сбалансированного рациона зависит от индивидуальных особенностей человека: его возраста, пола, образа жизни, физической активности. Наименьшее количество порций рекомендуют употреблять взрослым женщинам, которые ведут малоподвижный образ жизни (1600 ккал), а наибольшее — активным подросткам (2800 ккал). Во время интенсивных тренировок или спортивных соревнований калорийность рациона подростков может увеличиваться до 3000–3200 ккал.

Как же рассчитать необходимую калорийность пищевого рациона и правильное соотношение в нём питательных веществ? Легче всего это сделать с помощью пищевой пирамиды.





Объединитесь в пять групп и потренируйтесь составлять пищевой рацион соразмерно энергозатратам. Для этого:

1. Рассчитайте калорийность дневного рациона, используя повышающий коэффициент (на него умножается минимальная дневная калорийность — 1600 ккал).

Группа 1 — малоподвижный образ жизни, повышающий коэффициент 1,2.

Группа 2 — умеренная физическая активность (тренировки 1–3 раза в неделю), повышающий коэффициент 1,4.

Группа 3 — высокая физическая активность (интенсивные тренировки 3–5 раз в неделю), повышающий коэффициент 1,6.

Группа 4 — очень высокая физическая активность (тяжёлые физические нагрузки 6–7 раз в неделю), повышающий коэффициент 1,8.

Группа 5 — предельная степень физической активности, повышающий коэффициент 1,95.

2. Нарисуйте в тетради пустой макет пирамиды питания. С помощью приведённой ниже таблицы определите число порций продуктов каждой группы в ежедневном меню и изобразите их на макете (например, нарисуйте стакан молока, кусочек сыра и йогурт там, где размещены молочные продукты).

Группы продуктов	Дневное число порций в соответствии энергетическим потребностям организма (ккал)						
	1400	1700	2000	2300	2600	2900	3200
Зерновые продукты	5–6	6–8	7–9	8–10	10–12	12–14	14–16
Овощи	3	3–5	3–5	4–6	4–6	4–6	5–7
Фрукты и ягоды	2	2–4	3–5	3–5	3–5	3–5	4–6
Мясо и заменители	2	2–3	2–3	3	3	3–4	4–5
Молочные продукты	2–3	2–3	2–4	2–4	2–4	2–4	2–4
Сладости, солёные закуски	0,5–2	1–2	1–2	2	2–3	2–4	2–4



В пределах пяти групп объединитесь в пары или тройки. Составьте пример дневного меню согласно созданной вами пищевой пирамиде. Помните, что в нём должны быть напитки, салаты, основные блюда, гарниры и десерты. Оформите свои варианты меню и по очереди представьте их классу.

Причины детского ожирения

По данным ВОЗ, количество детей с избыточной массой тела в мире за последние 25 лет возросло на треть. Это связывают с двумя основными тенденциями.

Первая — тенденция к увеличению в рационе доли переработанных продуктов, которые имеют высокую энергетическую и низкую питательную ценность. Проблема осложняется агрессивной рекламой высококалорийных продуктов и напитков, которая рассчитана в основном на детей и молодёжь.

Вторая — тенденция к общему снижению физической активности. Развитие компьютерных технологий снижает привлекательность активного досуга. И как следствие — возрастает число ребят, страдающих лишним весом, которым он мешает участвовать в активных играх и соревнованиях со сверстниками. Из-за этого они двигаются даже меньше, чем хотели бы, что приводит к дальнейшему накоплению жировых отложений.



Вспомните случай, когда вы захотели попробовать продукт после того, как увидели его в рекламе. В паре с одноклассником обсудите:

- Что вас привлекло в этой рекламе?
- Продукт оказался настолько вкусным, как о нём рассказывали?
- Можно ли считать этот продукт полезным для здоровья?



Попробуйте повысить уровень своей двигательной активности. Для этого в течение недели ежедневно заменяйте один час, который тратите на просмотр сериалов или общение в социальных сетях, на любую двигательную активность (танцы, физические упражнения, прогулку и т. п.).

Сделайте об этом фото- или видеотчёт и через неделю разместите его на своей странице в социальной сети под хештегом **#отключись**, призывая сверстников к активному досугу.

Механизм развития ожирения у детей и взрослых

По механизму развития детское ожирение отличается от того, которое развивается в зрелом возрасте.

Детский организм ещё растёт, и при нарушении энергетического баланса в нём образуется чрезмерное количество жировых клеток. В зрелом возрасте избыток жировых клеток мешает человеку худеть и способствует быстрому набору веса. Диета и физические упражнения помогают уменьшить размер жировых клеток, но их количество на протяжении жизни остаётся неизменным.

Ожирение, которое развивается в зрелом возрасте, обычно приводит лишь к увеличению размеров существующих жировых клеток. Поэтому людям, у которых ожирение возникает в зрелом возрасте, худеть и поддерживать надлежащую массу тела легче, так как жировых клеток у них меньше, чем у тех, кто был полным в детстве.



Проблемы и последствия детского ожирения

Дети и подростки с избыточной массой тела испытывают трудности с дыханием, особенно во время физических нагрузок. У них возрастает риск травм и переломов, чаще возникают проблемы с осанкой, а повышенная потливость может вызвать раздражение или воспаление кожи.

Среди последствий детского ожирения, которые становятся очевидными преимущественно в зрелом возрасте, — повышенный риск ранних сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, мышечно-скелетных нарушений, в особенности остеоартрита, и некоторых видов рака.

Контроль массы тела

Учитывая негативные последствия ожирения для здоровья, каждый должен контролировать массу тела в течение всей жизни. Если вы заметили, что набрали несколько лишних килограммов, стоит увеличить физические нагрузки и уменьшить размер порций.



Существуют компьютерные программы, созданные совместно с диетологами, которые дают рекомендации относительно питания в зависимости от ваших индивидуальных параметров. Одну из таких программ можете скачать на свой смартфон.



Пищевая пирамида помогает правильно спланировать своё питание. Включая в меню продукты из различных групп, вы гарантируете себе полноценную диету на каждый день.

Калорийность дневного рациона зависит от индивидуальных особенностей человека: его возраста, пола, образа жизни, физической активности.

Учитывая негативные последствия ожирения для здоровья, каждый должен контролировать массу тела в течение всей жизни.



§ 11. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ



В этом параграфе вы:

- убедитесь в необходимости заботиться о своём здоровье;
- с помощью специальных тестов оцените свою физическую форму.

Поддержание надлежащего уровня физического здоровья предполагает постоянный мониторинг — наблюдение, контроль. Некоторые параметры физического здоровья требуют медицинского мониторинга: профилактических осмотров, рентгена, ультразвукового обследования, анализов. Другие можно контролировать самостоятельно, например, следить за температурой тела, частотой пульса, кровяным давлением.



Прочтите притчу «Упрямый мельник». Обсудите:

- Какие признаки свидетельствуют о нарушениях здоровья?
- Почему важно обращать на них внимание?

Упрямый мельник

Жил-был упрямый мельник. Его маленькая водяная мельница стояла на берегу небольшой речушки. Выше по течению мельник перегородил речку плотиной, и за ней набралось столько воды, что образовалось целое озеро. По трубе вода стекала с высоты на мельничное колесо и вращала его. Каждый день мельник перемалывал много мешков зерна.

Однажды он заметил небольшую трещину в плотине, сквозь которую едва просачивалась вода. Мельнику посоветовали замуровать трещину, чтобы не случилось беды. Но он решил, что несколько капель воды не разрушат плотину. На самом деле ему не хотелось тратить время на ремонт, ведь тогда люди повезут зерно к другой мельнице, а он потеряет прибыль.

К вечеру трещина увеличилась. Рабочие сказали об этом мельнику, но уже вечерело, и все слишком устали, чтобы начинать ремонт. Поэтому мельник решил дожидаться утра.

В полночь люди проснулись от сильного шума. Они выбежали на улицу и увидели, что вода прорвала плотину. С этим уже ничего нельзя было поделать, и мельник со слезами на глазах смотрел, как вода разрушает мельницу и затапливает окрестные поля. Маленькая причина, а какие разрушительные последствия!



Очень важно на протяжении всей жизни контролировать массу своего тела и физическую форму.

Какая масса тела нормальная? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Всё зависит от роста, возраста, типа телосложения и состава тела человека. Если сравнить тренированную спортсменку и её нетренированную ровесницу ростом 165 см, то вес 65 килограммов для первой будет нормальным, а для второй — избыточным, поскольку мышечная ткань примерно в три раза тяжелее жировой.

При одинаковом росте (180 см) подростка и взрослого мужчины вес 85 килограммов будет слишком большим для подростка, но нормальным для взрослого (табл. 6).

Таблица 6



Рост (см)	Вес (кг) 14–17 лет	Вес (кг) после 18 лет
152,4	38,6–49,6	44,1–62,7
154,9	40,6–52,3	45,9–65,0
157,5	42,7–54,5	47,3–67,3
160	44,2–56,6	48,6–69,1
162,6	46,5–59,0	50,5–71,4
165,1	48,2–61,3	51,8–73,6
167,6	50,2–63,6	53,6–75,9
170,2	52,5–66,1	55,0–78,2
172,7	54,6–68,5	56,8–80,9
175,3	56,7–70,8	58,6–83,2
177,8	58,7–72,8	60,0–85,5
180,3	61,1–75,1	61,8–88,2

В практической работе на с. 44 вы определяли индекс массы тела. Этот показатель разработан по заказу страховых компаний, которые применяют его для страхования рисков, связанных со здоровьем. Доказано, что люди со слишком низким или очень высоким ИМТ чаще болеют. Поэтому они платят большие страховые взносы.

Итак, если ваш ИМТ меньше 15 — вам необходимо обратиться к врачу. Если вы стали без причины худеть и ощущаете слабость, также обратитесь к врачу. Это может быть признаком болезни, которую необходимо как можно скорее начать лечить.

Если же ваш ИМТ выше 25 — не игнорируйте проблему лишнего веса, ведь в периоды интенсивного роста в организме могут образовываться лишние жировые клетки. Взрослым людям, у которых в своё время была подобная проблема, сложнее контролировать массу тела в течение всей жизни, поскольку в сформировавшемся организме можно уменьшить только объём, но не число жировых клеток.

Хотите похудеть? Делайте это постепенно. Оптимально снижение веса на 0,5 кг за неделю. Продолжительный успех зависит от приобретения новых пищевых привычек в сочетании с умеренной двигательной активностью.

Избегайте слишком строгих диет, они вызывают «эффект маятника»: после резкого снижения веса человек быстро набирает потерянные килограммы и еще парочку в придачу.



Пищевой рацион, который содержит менее 800 ккал, может быть опасным для здоровья. У некоторых после таких диет образуются камни в почках, наблюдаются расстройства пищевого поведения, известны даже смертельные случаи.

В вашем возрасте вредно самому экспериментировать с диетами, ведь для нормального роста и развития важно полноценно питаться. Поэтому, если у вас есть проблемы с весом, обратитесь к врачу — терапевту или диетологу. Он поможет подобрать физические упражнения и диету, которая подойдет вам и обеспечит необходимое количество питательных веществ.

Самооценка физической формы



Важной составляющей мониторинга физического здоровья является самооценка физической формы. В спортзале или дома протестируйте показатели своей физической формы и сравните их с прошлогодними.

1. Измерьте показатели (Т1–Т5).
2. С помощью таблиц оцените свои результаты и запишите их в тетради.
3. Сравните полученные показатели с прошлогодними.
4. Сделайте соответствующие выводы.

Вам понадобятся:

- секундомер,
- ручной динамометр;
- коврик;
- картонная коробка;
- линейка.





Рис. 19

T1. Общая выносливость. Она определяется с помощью теста «Ступеньки» (рис. 19).

В течение 3 минут поднимайтесь на ступеньку и опускайтесь с неё так, чтобы за пять секунд совершить два подъёма. Через 3 минуты остановитесь и сядьте на стул. Спустя минуту измерьте свой пульс за 30 секунд и умножьте результат на 2. Таким образом узнаете частоту пульса за 1 минуту.

Оцените свою выносливость:

Общая выносливость	Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая	Очень низкая
Девушки	< 82	82–90	92–96	98–102	> 102
Юноши	< 72	72–76	78–82	84–88	> 88

T2. Мышечная выносливость. Выносливость мышц рук, плечевых и грудных мышц определяется с помощью отжиманий от пола. Выполните как можно больше полных (рис. 20, а) или модифицированных (рис. 20, б) отжиманий.

Оцените свой результат:

Мышечная выносливость	Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая	Очень низкая
Полные отжимания	> 48	34–48	17–33	6–16	< 6
Модифицированные отжимания	> 54	45–54	35–44	20–34	< 20

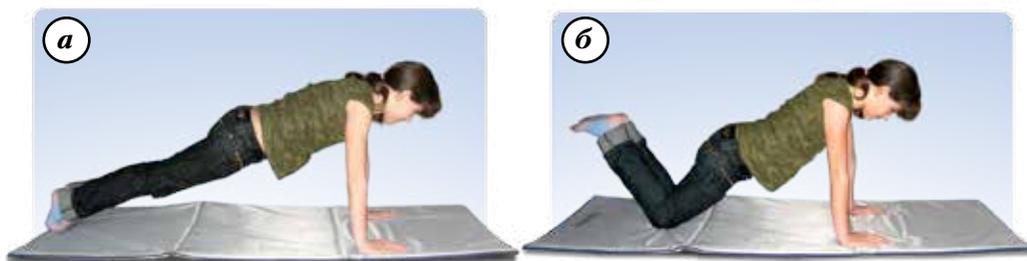


Рис. 20

Т3. Мышечная сила. Мышечную силу кисти можно определить с помощью ручного динамометра (он нередко есть в парке с аттракционами). Изю всех сил сжав динамометр (рис. 21), получите показатель силы в килограммах.



Рис. 21

Оцените свой результат:

Мышечная сила	Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая	Очень низкая
Девушки	> 40	38–40	25–37	22–24	< 22
Юноши	> 70	62–70	48–61	41–47	< 41

Т4. Гибкость. Одним из показателей гибкости является способность наклоняться вперёд. Перед выполнением теста сделайте разминку (наклоны вперёд-назад, повороты туловища).

Положите на пол любую коробку, а на неё линейку так, чтобы отметка 10 см совпадала с ближайшим к вам краем коробки (рис. 22).

Сядьте на пол, стопы должны касаться коробки. Медленно вытяните руки как можно дальше вперёд. Кончиками пальцев коснитесь линейки и задержитесь в этом положении на 3 секунды. Запомните цифру на линейке, до которой удалось дотянуться.



Рис. 22

Ваш результат — лучший из трёх попыток (не пытайтесь улучшить его за счёт резких движений).

Оцените свою гибкость:

Гибкость тела	Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая	Очень низкая
Девушки	> 28	25–28	15–23	5–12	< 5
Юноши	> 25	20–25	8–18	3–5	< 3





Рис. 23

Т5. Ловкость. Для самооценки ловкости выполните следующее упражнение. Правой рукой похлопайте себя по голове. Это очень просто.левой рукой погладьте круговыми движениями живот. Это тоже несложно. А теперь выполните эти движения одновременно (рис. 23). Примерно оцените свою ловкость по 5-балльной шкале.



Некоторые параметры физического здоровья требуют медицинского мониторинга, а некоторые можно контролировать самостоятельно.

На протяжении всей жизни важно контролировать массу своего тела и физическую форму.

ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 2



1. Объединитесь в семь команд. Распределите между собой параграфы 5–11 учебника и составьте концептуальные карты памяти для каждого из них.



2. По очереди сделайте сообщения и продемонстрируйте подготовленные командами концептуальные карты по материалу параграфов 5–11.

3. Составьте из подготовленных концептуальных карт коллаж и разместите его на видном месте в классе.

§ 5. Оценка уровня физического здоровья

§ 6. Двигательная активность

§ 7. Биологические ритмы и здоровье

§ 8. Личная гигиена

§ 9. Принципы здорового питания

§ 10. Питание и контроль массы тела

§ 11. Мониторинг физической формы



Подытожьте главное из того, что вы изучали в разделе 2.



ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

- Любые активности, в которых задействованы большие группы мышц и которые выполняются ритмично в умеренном темпе в течение не менее 10 минут трижды в день или 20–30 минут непрерывно, называются:
 - аэробными;
 - анаэробными.
- Полноценные белки содержатся в продуктах:
 - животного происхождения;
 - растительного происхождения.
- Какие продукты особенно богаты клетчаткой (пищевыми волокнами):
 - зелёные овощи;
 - молочные продукты;
 - сладости;
 - изделия из цельного зерна.
- Наиболее опасны для здоровья жиры, которые содержатся в:
 - сливочном масле;
 - подсолнечном масле;
 - фастфуде;
 - маргаринах;
 - орехах.
- Продукты какой пищевой группы должны преобладать в рационе?
 - зерновые продукты;
 - фрукты и овощи;
 - молочные продукты;
 - мясо и заменители;
 - сладости и солёные закуски.
- Соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, содержащихся в 100 г продукта, – это:
 - энергетическая ценность продукта;
 - пищевая ценность продукта.

Правильные ответы:

1. б; 2. а; 3. б, в, г; 4. а, в, г; 5. а; 6. б.



1. Раскройте значение приведённых в рамке терминов.
2. Прочитайте предложения 1–8 и проверьте, правильно ли употреблены подчёркнутые в тексте термины. Запишите правильные ответы.

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| а) остеопороз | д) ожирение |
| б) биологические ритмы | е) пищевая пирамида |
| в) холестерин | ж) пищевые волокна |
| г) индекс массы тела (ИМТ) | з) трансжиры |

1. Физические упражнения способствуют повышению плотности костной ткани и снижают риск возникновения остеопороза.
2. Пищевая пирамида — инструмент для мониторинга массы тела, созданный по заказу страховых компаний.
3. Индекс массы тела (ИМТ) — инструмент для планирования сбалансированного рациона питания.
4. Всемирная организация здравоохранения рекомендует полностью исключить пищевые волокна из рациона.
5. Проходя через желудочно-кишечный тракт, трансжиры ускоряют процессы пищеварения, очищают кишечник, предупреждают его расстройства.
6. Холестерин, который формируется в детском возрасте, затрудняет контроль над массой тела.
7. Ожирение повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
8. Для достижения максимальной работоспособности при планировании времени следует учитывать биологические ритмы.

Правильные ответы:

1 а; 2 г; 3 з; 4 в; 5 ж; 6 д; 7 в; 8 б



РАЗДЕЛ 3

ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ





§ 12. СТРАТЕГИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ



В этом параграфе вы:

- определите свои жизненные ожидания;
- узнаете о стратегии самореализации;
- ознакомитесь с инструментами самопознания;
- вспомните способы развития здоровой самооценки;
- ознакомитесь с формулой профессионального самоопределения.

Ценность подросткового возраста

Подростковый возраст нередко рассматривается только как подготовка к взрослой жизни. Однако это не так. Как и каждый этап человеческой жизни, юность имеет самостоятельную ценность и выполняет особую миссию.

В этот относительно непродолжительный период формируются жизненные ожидания и мировоззрение человека, система его ценностей и характер, происходят процессы самопознания и самоопределения. Преимущество юности в том, что она не ограничивает человека раньше времени, а наоборот, позволяет максимально расширить горизонты видения и оценить все имеющиеся возможности, прежде чем осознать своё призвание и выбрать профессию.



Возьмите лист бумаги, разделите его на три колонки и подпишите: «Осуществить. Обрести. Ощутить». Запишите ваши ожидания от жизни: что бы вы хотели сделать в течение своей жизни, какие духовные и материальные блага обрести, что ощутить (пример на рис. 24).



Рис. 24



Искусство самореализации

Самореализация — это способность человека познать себя и осуществить своё призвание. Каждому человеку необходима самореализация, однако не все осознают её значение. Автор теории потребностей А. Маслоу считал, что люди часто отказываются от возможностей самореализации и потому не так счастливы, как могли бы быть, ведь качество нашей жизни непосредственно связано с удовлетворением высших потребностей, в том числе потребности в самореализации.



1. Прочтите притчу «Божественный дух». Подумайте, какие сокровища таятся в глубинах человеческих сердец.
2. Возьмите листы бумаги и обведите на них цветными фломастерами свои ладони. Запишите на рисунках то, что считаете божественным даром: ваши лучшие черты, способности и таланты.

Божественный дух

Восточная притча

На Востоке существует поверье, что тысячи лет назад каждый человек на Земле обладал божественным духом, который давал ему силу Бога. Однако люди стали злоупотреблять своим могуществом, и Бог решил лишить их его.

Но где же спрятать божественный дух — источник человеческих талантов, могущества и славы?

Один из помощников Верховного Бога предложил:

— Давайте выроем глубокую яму и спрячем в ней божественный дух.

— Нет, — ответил Бог, — когда-нибудь люди научатся копать достаточно глубоко и найдут его.

Второй помощник сказал:

— Тогда спрячем это сокровище на высочайшей вершине мира.

— Нет, — ответил Бог, — когда-нибудь люди покорят эту вершину и найдут его.

Третий помощник сказал:

— У меня есть лучше идея. Давайте спрячем божественный дух на дне глубочайшей океанической впадины.

— Люди однажды доберутся и до этого места, — сказал Бог.

— Что же, спрячем его на другом конце Вселенной, — предложил четвёртый помощник.

— И туда когда-нибудь придут люди, — ответил Бог.

Затем на мгновение задумался и сказал:

— Я спрячу его в сердце каждого человека. Думаю, это последнее место во Вселенной, где люди станут искать его.

Искусство самореализации — это возможность осознать и реализовать свой личностный потенциал, способность жить динамично и вдохновенно, расти, развиваться, совершенствоваться, двигаться вперёд, ставить перед собой амбициозные цели и достигать их, преодолевать препятствия, находя оптимальные решения для себя и окружающих.

Самореализация возможна, когда человек определил её стратегию — пути личного развития и самосовершенствования. Стратегия самореализации включает пять составляющих: 1) самопознание и самооценка; 2) самоопределение; 3) саморегуляция; 4) самообразование; 5) самовоспитание.

Этот параграф посвящён составляющим стратегии самореализации 1–2, а способы саморегуляции, самообразования и самовоспитания рассмотрим в следующих параграфах.

Самопознание и самооценка

Познать себя — непростая задача. До определённого возраста это вообще невозможно. Для ребёнка существует только окружающий мир, и в нём он ищет причины всего, что чувствует, например: «Мне грустно, потому что меня расстроил братик».

Открытие своего внутреннего мира является главным психологическим достижением юности. В подростковом возрасте активно развивается самосознание, появляется желание понять себя, познать своё сходство с другими и отличие от них, осознать черты своей уникальности и неповторимости, постичь своё призвание.



Знаете ли вы, что...

Подростков нередко обвиняют в эгоцентризме. Однако причина этого — не плохое воспитание, а то, что они сосредоточены на поисках своего «Я». Только сформировав собственную идентичность, человек снова начинает интересоваться тем, что происходит вокруг.

В детстве мы будто стоим перед запотевшим зеркалом и не видим себя.

В подростковом возрасте протираем зеркало и пристально изучаем своё отражение.

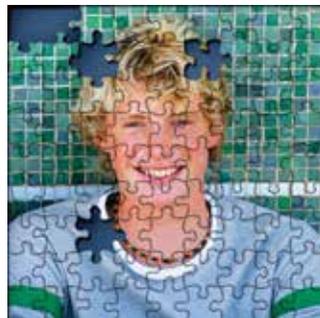
Во взрослом возрасте стираем серебристый слой на обратной стороне зеркала и начинаем видеть не только себя, но и то, что происходит вокруг нас.



Формирование идентичности

Самопознание в подростковом возрасте сосредоточено на поиске ответов на вопросы о самом себе: «Кто я?», «Какой я?», «Для чего пришёл этот мир?» Поиск собственной идентичности в чём-то похож на составление пазла, на частях которого изображены:

- ваши интересы;
- ваши цели и планы;
- ваши предпочтения (что вы любите и чего не любите);
- ваши таланты и способности;
- ваши возможности и ограничения;
- то, что вы цените, во что верите;
- ваши достижения и жизненный опыт.



Задача непростая, потому что изображения на некоторых деталях пазла размыты. Формирование идентичности происходит в процессе взаимодействия с другими людьми. Общаясь с друзьями, сравнивая себя с ними, прислушиваясь к «внутреннему голосу», вы постепенно проясняете изображения на частях пазла, осознаёте элементы собственной идентичности, составляете их в целостный образ «Я».



Составьте концептуальную карту своей личности по образцу на рис. 25.

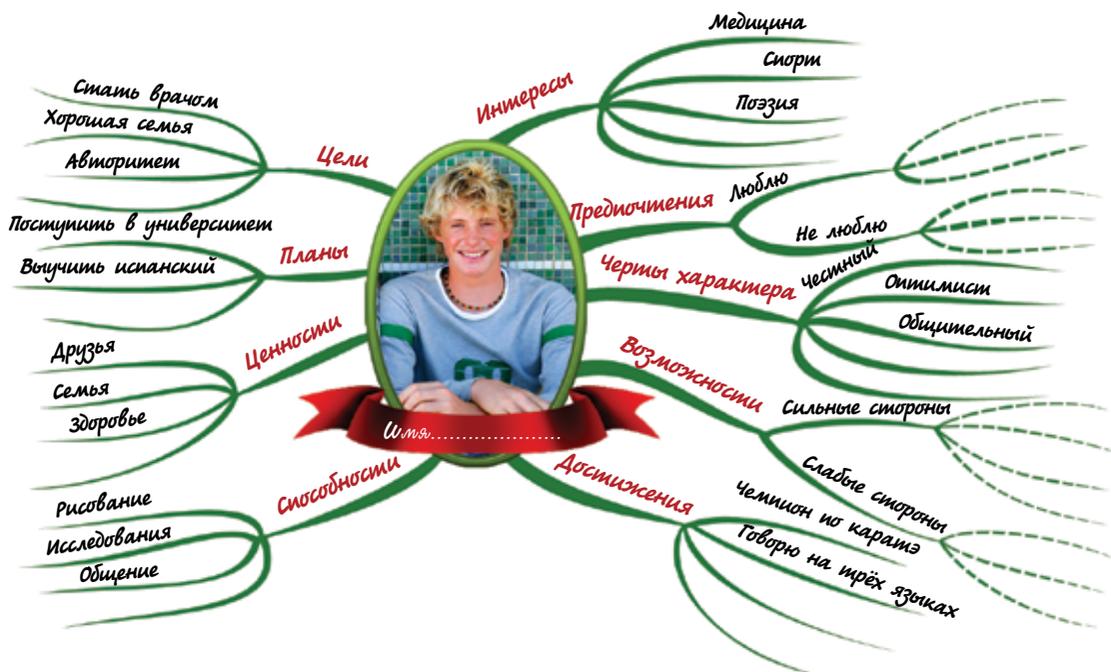


Рис. 25

Развитие позитивной самооценки

Самооценка — это то, как человек относится к себе и оценивает себя в разных сферах жизни (в учёбе, спорте, отношениях).

Самооценка является продуктом жизненного опыта (наших успехов и неудач), а также зависит от мнения других людей о нас.

В украинской культуре традиционно поощряется скромность и критическое отношение к себе. Поэтому кто-то может подумать, что лучше недооценить себя, чем переоценить. Однако ничто так не вредит достижению жизненного успеха, как заниженная самооценка. Она вызывает тревогу, нерациональные сомнения и страхи, блокирует интерес ко всему новому, усиливает психологическое напряжение и стресс. И наоборот, положительная самооценка, уверенность в собственных силах вдохновляют на новые достижения и играют решающую роль в самореализации.

Важно, чтобы позитивная самооценка была адекватной (реальной), ведь слишком завышенная самооценка также может привести к разочарованиям, психологическим травмам и ухудшению отношений.

Лучше всего иметь адекватную позитивную самооценку. В таком случае человек реально оценивает свои качества и при этом считает себя уникальной личностью, достойной любви, уважения и всего самого лучшего в жизни. Такую самооценку ещё называют здоровой.

Самооценка, как правило, формируется в детстве и в подростковом возрасте и в этот период больше зависит от окружения. Если ребёнка любят, поддерживают — он учится достигать успеха и обретает уверенность в себе. И наоборот, дети, с которыми обращаются жестоко и называют бездарями, вырастая, часто ждут неудач и уверены в собственной неспособности позаботиться о себе. Следовательно, у них нет уверенности в себе, необходимой для поиска новых возможностей.

Однако низкая самооценка в детстве — это не приговор. К счастью, история знает немало случаев, когда люди достигали выдающихся результатов несмотря на то, что их способности недооценили.



Е. Белокур

Так, Альберта Эйнштейна — гениального физика, создателя теории относительности — в детстве считали туподумом. Преподаватель физики (!) говорил ему: «Из вас, Эйнштейн, ничего стоящего не выйдет». В высшем техническом училище он прослыл старательным, но неспособным студентом.

Всемирно известную украинскую художницу, мастера декоративной живописи Екатерину Белокур дважды не приняли в техникум из-за отсутствия документа об окончании семилетки. Несмотря на неодобрение семьи, она продолжала рисовать, и Пабло Пикассо, увидев её работы, произнёс: «Если бы у нас была художница подобного уровня мастерства, то мы бы заставили заговорить о ней весь мир!»





Объединитесь в две группы и вспомните способы развития здоровой самооценки, которые изучали в предыдущих классах:

группа 1: как относиться к критике (справедливой и несправедливой);

группа 2: как повысить самоуважение с помощью собственных достижений и добрых дел.

Оценка психологического потенциала

Важным инструментом самопознания и самооценки является оценка своего психологического потенциала (ресурса) по следующим параметрам:

интеллектуальность — способность искать и обрабатывать информацию, умение читать, обсуждать, наблюдать, анализировать, критически и творчески мыслить, делать выводы, принимать решения, планировать действия;

самоконтроль — способность контролировать своё поведение, управлять эмоциями и стрессом;

социальная компетентность — способность налаживать контакты, поддерживать здоровые отношения, быть приветливым в общении, работать в команде, эффективно решать конфликты;

уверенность — знание себя и вера в собственные силы;

энергичность — заряженность, сила воли, настойчивость, способность достигать поставленной цели.



3. Оцените каждую составляющую своего психологического потенциала по 5-балльной шкале (5 — «отлично»; 1 — «очень плохо»).

4. Возьмите лист бумаги, сложите его пополам и без ножниц сформируйте половинку контура человеческого тела (рис. 26).

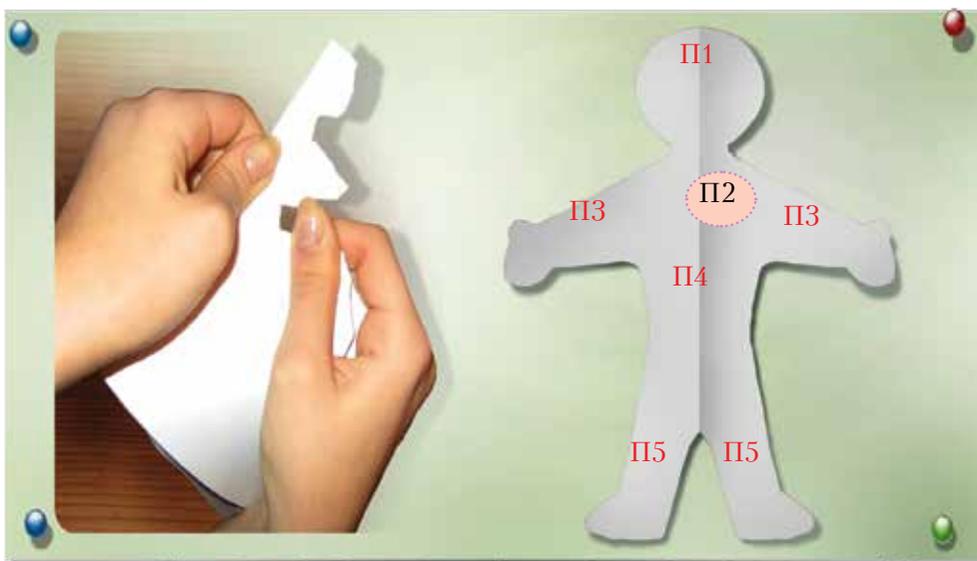


Рис. 26

5. Разверните фигурку и на частях тела поставьте оценки:
голова — интеллектуальность (П1);
сердце — самоконтроль (П2);
руки — социальная компетентность (П3);
туловище — уверенность (П4);
ноги — энергичность (П5).
6. «Автопортрет» поможет получить целостное представление о сильных и слабых сторонах вашего психологического потенциала. Сильные стороны — основа вашей самореализации, слабые — резерв для самосовершенствования.



Подростковый возраст играет важную роль в жизни человека: в этот период формируется мировоззрение, система ценностей и характер, происходят процессы самопознания и самоопределения, в том числе и выбор будущей профессии. Уровень благополучия человека связан с возможностью его самореализации в различных сферах жизни.

В наше время у каждого есть возможности для самореализации.

Важными компонентами стратегии самореализации являются самопознание и развитие позитивной самооценки, самоопределение, саморегуляция, самообразование и самовоспитание.





§ 13. ЖИЗНЕННОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

В этом параграфе вы:

- определите составляющие жизненного самоопределения;
- узнаете об основных видах профессий;
- проанализируете гендерные стереотипы относительно выбора профессий;
- ознакомитесь с формулой выбора профессии;
- потренируетесь определять мотивы выбора профессии.



1. Вспомните, кем вы мечтали стать, когда были ещё маленькими.
2. По очереди покажите движения, характерные для представителей этой профессии, например, покрутить руль.
3. Остальные ученики повторяют эти движения и стараются угадать профессию (например, водитель).

Составляющие самоопределения

Жизненное *самоопределение* является главной задачей подросткового возраста, важным условием дальнейшего развития и самореализации. Самоопределение имеет несколько важных составляющих (рис. 27).



Рис. 27. Компоненты жизненного самоопределения



Разделите лист А4 на четыре окошка и запишите в соответствующем окошке:

- каким человеком я хочу стать;
- какую я хочу иметь семью;
- кем я хочу быть;
- к какому социальному статусу я стремлюсь (руководитель, подчинённый, лидер, член команды...).

В процессе самоопределения человек осознаёт не только то, чего хочет достичь в будущем, но и то, какие шаги необходимо совершить на этом пути. Следовательно, это не только мечты о будущем, но и формирование твёрдых стремлений и ежедневные усилия для их реализации. В процессе самоопределения вам помогут следующие советы:

- Относитесь к своей жизни как к уникальному и очень ответственному шансу реализовать себя.
- Не зацикливайтесь преждевременно на чём-то одном, дайте волю своему воображению, примеряйте разные социальные роли и развивайте необходимые для их выполнения жизненные навыки.
- Всегда старайтесь брать на себя ответственность за то, что происходит в вашей жизни, не перекладывайте ответственность на других людей или обстоятельства.
- Планируя отдалённое будущее, всегда спрашивайте себя: «А что я могу сделать для этого уже сегодня?»

Какие существуют профессии

Все профессии условно можно разделить на пять групп:

1. Профессии «человек–природа» — объектом труда являются живые организмы (агроном, зоотехник, кинолог, ветеринар, садовод, лесничий, биолог и т. п.).



2. Профессии «человек–техника» — объектом труда являются технические системы, машины, оборудование, материалы, энергия (токарь, слесарь, шофёр, конструктор, инженер, тракторист, радиотехник, архитектор и т. п.).



3. Профессии «человек–знаковая система» — объектом работы здесь являются условные знаки, цифры, коды, таблицы (программисты, статистики, библиотекари, экономисты, топографы и т. п.).



4. Профессии «человек–художественный образ» — объектом труда являются художественные образы, их элементы и особенности (фотограф, художник, писатель, музыкант, ювелир, композитор, дизайнер, модельер и т. п.).



5. Профессии «человек–человек» — предметом труда являются люди, группы, коллективы (учитель, официант, продавец, воспитатель, юрист, врач, психолог, социолог, руководитель, дипломат, полицейский и т. п.).



Многие профессии можно отнести к нескольким типам одновременно, но основным показателем является главный объект, с которым работает человек.

Анализируем гендерные стереотипы



Используя метод мозгового штурма, назовите и запишите как можно больше профессий. Обсудите:

- Есть ли в этом перечне сугубо «мужские» или сугубо «женские» профессии?
- Знаете ли вы женщин, которые достигли успеха в так называемых мужских профессиях, и наоборот? Приведите примеры.
- Стоит ли позволять гендерным стереотипам ограничивать возможности людей в их желаниях и мечтах? Объясните свою позицию.

Как выбирать профессию

Какой вариант профессионального самоопределения можно считать удачным? Тот, который соответствует формуле: «Хочу. Могу. Надо».

ХОЧУ — выбор профессии должен соответствовать вашим желаниям. Конечно, можно воплотить мечту своих родителей и стать тем, кем они хотят вас видеть. Так, кстати, поступают многие — те, кто не определился со своими предпочтениями или привык во всём полагаться на взрослых. Но работать всю жизнь по выбранной специальности придётся вам, а не родителям. Поэтому и решение после консультации со взрослыми следует принимать самостоятельно.

МОГУ — выбирая профессию, необходимо учитывать свои способности к ней, а также отсутствие медицинских или психологических противопоказаний.

НАДО — вы принадлежите к первой в истории генерации людей, которые будут жить в эпоху стремительных перемен в технологиях и потребностях общества, когда едва ли не ежедневно будут появляться новые профессии и исчезать старые рабочие места. Поэтому, выбирая будущую профессию, следует принимать во внимание современную потребность в этой профессии и как можно точнее оценить её перспективы на рынке труда.

Когда все три компонента совпадают, человек получает удовольствие, у него всё получается, есть перспективы профессионального роста и достойный заработок. Возможность раскрытия своих способностей повышает мотивацию и результативность труда, обеспечивает достижение высокого уровня профессионального мастерства. За это человека заслуженно уважают. В свою очередь, это ещё больше стимулирует его энтузиазм.

О «сродном» (родственном) труде как о залоге человеческого счастья писал украинский философ Григорий Сковорода. Он считал, что важно вовремя заметить естественные наклонности ребёнка и ни в коем случае не создавать препятствий для его развития. Если разрешить деревенскому ребёнку, когда он этого хочет, стать музыкантом и всю свою жизнь посвятить этому прекрасному искусству, а сыну монарха, если у него нет желания, а главное — таланта руководить страной, позволить работать на земле, люди станут счастливее. Когда занимаешься любимым делом, даже результативность твоей деятельности ощутимо возрастает.

Григорий Сковорода размышлял не только о счастье отдельного человека: когда каждый будет заниматься сродным трудом, само общество станет лучше, ведь все — от земледельца до полководца — будут делать своё дело творчески, профессионально и с удовольствием.



Г. Сковорода





1. Чтобы определить круг профессий, которые соответствуют вашим желаниям, выполните упражнение «Рейтинг мотивов». Для этого:

- Запишите на карточках цифры от 1 до 17.
- Прочитайте перечень 17 важных для выбора профессии мотивов.
- Выберите мотив, который, по вашему мнению, является самым важным.
- Отложите карточку с номером этого мотива.
- Далее так же выберите ещё четыре карточки — получите пять личных мотивов для выбора профессии.

2. Объединитесь в пары и назовите по пять профессий, которые соответствуют вашим личным мотивам.

3. Подумайте, нет ли у вас к ним медицинских противопоказаний.

Мотивы для выбора профессии

1. Профессия открывает перспективу стать публичным человеком, прославиться.
2. Это возможность продолжить семейную традицию.
3. Позволяет продолжить обучение со своими друзьями.
4. Возможность служить людям.
5. Обеспечивает высокий заработок.
6. Имеет большое значение для страны, человечества.
7. Лёгкость трудоустройства («Без работы не останусь»).
8. Перспективность, возможность карьерного роста.
9. Даёт возможность проявить свои способности и личные качества.
10. Предполагает общение с людьми.
11. Обогащает знаниями, развивает интеллект.
12. Помогает поддерживать хорошую физическую форму.
13. Разнообразная по содержанию работа.
14. Романтичность, благородство профессии.
15. Работа творческая, есть возможность делать открытия.
16. Тяжёлая, сложная профессия.
17. Чистая, лёгкая, спокойная работа.

В мире существуют сотни специальностей. Осознанный выбор предполагает детальное ознакомление с миром профессий — профориентацию. До окончания школы постарайтесь узнать как можно больше о разных специальностях — из книг, фильмов, Интернета, от специалистов.



1. Если вас заинтересовала чья-то профессия, попросите рассказать о ней, устроить экскурсию или короткую стажировку. Также узнайте больше об этой профессии из других источников, например из Интернета. Это поможет определиться, подходит ли вам такая работа.

2*. Если есть возможность, проведите экскурсию в ближайший Центр занятости. Ознакомьтесь с текущей ситуацией на рынке труда, спросите, какие профессии пользуются наибольшим спросом, узнайте прогнозы на будущее.



3*. Проведите исследование с помощью СМИ. Для этого проанализируйте объявления в прессе с предложениями о работе, информацию с интернет-сайтов, посвящённых трудоустройству. Попробуйте найти ответы на вопросы, которые вас больше всего интересуют.

Жизненное самоопределение является главной задачей подросткового возраста, важным условием дальнейшего развития и самореализации.

В мире существуют сотни специальностей. Осознанный выбор предполагает детальное ознакомление с миром профессий — профориентацию.

Удачный вариант профессионального самоопределения соответствует формуле: «Хочу. Могу. Надо». Когда все компоненты формулы совпадают, человеку в удовольствие работать, он достигает высокого уровня мастерства и получает достойное вознаграждение за свой труд.

Сегодня практически не существует сугубо «мужских» или сугубо «женских» профессий, поэтому не стоит ограничивать свой выбор из-за гендерных стереотипов.





§ 14. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

В этом параграфе вы:

- узнаете об эмоциональной зрелости и значении эмоциональной саморегуляции;
- будете учиться распознавать самые важные эмоции;
- ознакомитесь с общей стратегией самоконтроля;
- потренируетесь применять некоторые приёмы управления эмоциями.

Рынок труда и эмоциональная компетентность



На предыдущем уроке вы размышляли, какую профессию выбрать. По очереди скажите:

- Определелись ли вы со своей будущей профессией?
- Что для этого необходимо (кроме соответствующего образования)?

Раньше в странах Запада было принято на самые престижные должности брать специалистов с наивысшим показателем по так называемому IQ-тесту (от англ. *Intelligence Quotient* — коэффициент интеллекта). Но впоследствии оказалось, что этот метод неэффективен, поскольку для личного, в том числе и профессионального, успеха необходимо нечто большее, чем то, что измеряется тестом на IQ. Кроме лингвистических и математических способностей, имеют значение и другие личностные качества кандидатов.



У профессионально успешных людей в основном средний IQ. Но они отличаются от коллег тем, что уверены в себе, адекватно оценивают себя и окружающих, активные и творческие, положительно настроенные, толерантные и менее консервативные.

На современном рынке труда эмоциональная компетентность ценится даже больше, чем интеллектуальная, поскольку эмоционально компетентный человек:

- психологически уравновешен и способен сохранять спокойствие в сложных обстоятельствах;
- хорошо организован, умеет избегать эмоционального выгорания даже при напряжённом рабочем графике;
- понимает чувства других людей, эффективно работает в команде;
- способен к самомотивации;
- может быть лидером, вдохновлять и поощрять.

Значение эмоциональной саморегуляции

Всё, что происходит в нашей жизни, мы сначала оцениваем эмоционально, а уже потом рационально. Иногда наша реакция опережает мысль, и мы действуем почти рефлекторно, в том числе при появлении неожиданной угрозы жизни. В подобных случаях быстрая реакция полезна — может даже спасти. Однако часто она неадекватна, и мы понимаем, что так не следовало поступать («Это был необдуманный поступок, я действовал под влиянием эмоций»). Такие действия могут привести к нежелательным последствиям — конфликту, испорченным отношениям, подорванной репутации.

Чрезмерная эмоциональность свойственна подростковому возрасту. Это связано с гормональным перестроением организма. Ведь если к началу полового созревания концентрация мужских и женских гормонов в организме ребёнка стабильна, то в подростковом возрасте она увеличивается в 10–20 раз. Врачи называют это «гормональным бунтом». Он вызывает множество изменений в организме, в том числе влияет на нервную систему, ускоряет процессы возбуждения. Поэтому подростки часто переживают сильные эмоции, страдают от перепадов настроения, стрессов и депрессий.

Человек — во многом самоуправляемая система. На физиологическом уровне мы можем наблюдать, как наш организм адаптируется к изменениям, восстанавливается после травмы или болезни. Психика человека также очень пластична. Она способна преодолевать даже очень сильные стрессы, восстанавливаться после потрясений и залечивать душевные раны.

Эмоциональная саморегуляция — это понимание природы эмоций, умение распознавать их и способность владеть собой.

Саморегуляция помогает достигать важных целей, избегать проблем, сохранять психологическое равновесие и принимать взвешенные решения в любом возрасте и при любых обстоятельствах.

Природа эмоций

Наш мозг можно сравнить с айсбергом: сознание — его вершина, а подсознание — девять десятых массы, которая находится под водой. Сознание может оперировать одновременно 5–9 единицами информации и способно помнить её лишь несколько часов.

Мощность подсознания намного выше. Его можно обозначить знаком бесконечность. Оно является вместилищем наших инстинктов, воспоминаний, интуиции, убеждений, навыков и привычек.

В отличие от сознания, которое отключается во время сна, подсознание работает непрерывно. Его можно сравнить с автопилотом — мощным компьютером, который, выполняя заложенную в нём программу, формирует картину реальности, мгновенно оценивает огромное количество вариантов развития событий и выбирает то, что лучше всего подходит для полёта.

Эмоции — это язык нашего подсознания. Когда ничего не угрожает жизни или нет конфликта между нашими мыслями и действиями, с одной стороны, и ценностями, убеждениями и привычками — с другой, мы чувствуем себя спокойно, уравновешенно. Если же возникает угроза и мы действуем



вопреки своему подсознанию, то испытываем эмоции (от лёгкого душевного дискомфорта до аффекта — очень сильных и разрушительных переживаний).

Учимся распознавать эмоции

Чаще всего мы знаем, какие эмоции испытываем и по какой причине. Но время от времени случаются резкие смены настроения без видимых причин, иногда мы переживаем смешанные эмоции (например, радость за друга и одновременно лёгкую зависть). Точное понимание того, что и почему мы чувствуем, является важной составляющей эффективной саморегуляции.



1. Прочтите информацию об отдельных эмоциях на с. 103–105. Объединитесь в группы и разыграйте ситуацию, которая может вызвать соответствующие эмоции:

группа 1: удовлетворение, радость;

группа 2: любознательность, вдохновение;

группа 3: любовь, эмпатия;

группа 4: тревога, страх;

группа 5: гнев;

группа 6: стыд, вина.

2. Все ли люди одинаково реагируют на одни и те же события?

Удовлетворение, радость

Удовлетворение от хорошо выполненной работы, радость общения с друзьями, достижение цели... Всё это — очень приятные и желанные эмоции. Они наполняют нас энергией, пробуждают творческий потенциал, вдохновляют на новые достижения.

Чаще всего мы испытываем эти эмоции, когда живём в гармонии с собой и с окружающим миром, можем реализовать свои мечты. Они усиливаются, когда есть люди, которые искренне радуются за нас. И наоборот, даже самая большая удача не радует, когда не с кем ею поделиться.



Любознательность, вдохновение

Это психологическая установка на познание мира и открытие нового, источник развития каждого человека и двигатель прогресса человеческой цивилизации.

Именно простое любопытство заставляет людей прилагать усилия, работать днём и ночью, преодолевать препятствия и отказываться от многих благ, поскольку это связано с удовлетворением познавательных потребностей и радостью открытия.



Любознательность — одна из самых ценных эмоций. Её потеря опустошает душу, вызывает скуку, даже может привести к депрессии. Поэтому всегда важно пробуждать и поддерживать в себе интерес к разным аспектам жизни (науке, искусству, природе и т. п.).

Любовь, эмпатия

Любовь — глубокое эмоциональное переживание, в котором объединились уважение, нежность и преданность. Любовь заставляет нас заботиться о нуждах других, уважать их личные ценности. Любовь — это не только слова, но и поступки на благо других: любимого человека, друга, семьи, государства.



Любовь невозможна без эмпатии — способности к сопереживанию и сочувствию. Это чувство эмоциональной близости с другим человеком, попытка поставить себя на его место, почувствовать то, что чувствует он. Эмпатия необходима в любых тесных отношениях — дружеских, семейных или романтических. Она помогает нам стать лучше, удерживает от слов и поступков, которые могут кого-то обидеть.

Страх, тревога

Страх — это предчувствие беды, когда мы ощущаем угрозу нашей жизни, здоровью, благополучию, отношениям, самоуважению. Страх может предостеречь нас от попадания в опасную ситуацию, а умеренное волнение — заставить лучше подготовиться к контрольной. Но иногда страх бывает настолько сильным, что парализует волю и «стирает память».

Тревога — ожидание существующей (или несуществующей) угрозы. Повышенная тревожность нередко является лишь проявлением инстинкта самосохранения, который в условиях безопасного и комфортного существования порождает немало фантомов — воображаемых страхов. Показательно, что во времена настоящих кризисов (например, на войне) люди почти не испытывают тревоги, потому что их природные инстинкты направлены на выживание.



Гнев

Это самая разрушительная эмоция. Она возникает тогда, когда мы чувствуем угрозу, например при нарушении наших прав. Это очень сильное чувство. Гнев мешает трезво мыслить и принимать решения. Большинство тяжких преступлений совершаются в состоянии аффекта — неконтролируемого гнева. Это похоже на джина в бутылке: выпусти гнев на волю — и он разрастается до невероятных размеров и может разрушить всё вокруг.



Однако и подавленный гнев также крайне опасен. Он загоняет человека в тупик, вызывает ощущение безысходности, стресс и депрессию. Это может подтолкнуть к употреблению алкоголя, наркотиков, даже привести к самоубийству. Поэтому важно научиться распознавать свои эмоции, когда они ещё не вышли из-под контроля и вы способны владеть собой.



Стыд, вина

Эти эмоции возникают, когда мы действуем вопреки тому, что считаем правильным, справедливым, или когда наши поступки приводят к негативным последствиям. Мы испытываем чувство стыда, когда о содеянном нами кто-то узнаёт. Это очень неприятное ощущение, и потому люди пытаются поступать по совести. Однако есть и те, кто скрывает свои недостойные поступки, чтобы о них не узнали, тогда, мол, и стесняться нечего.

Но не всё так просто. Существует ещё одна эмоция — вина, чувство стыда за себя, за то, что действовал вопреки собственным убеждениям, даже если никто и не узнал об этом.

Стыд и вина — полезные чувства. Они, как тормоз в автомобиле, помогают избегать многих неприятностей и, как внутренний учитель, заставляют людей само совершенствоваться.

Но иногда люди чувствуют стыд или вину за то, что не могут контролировать. Например, дети могут стесняться своих родителей, когда те злоупотребляют алкоголем, или испытывать вину за их развод. В таких случаях необходимо научиться реалистично оценивать пределы своей ответственности, чтобы защититься от ненужных эмоций.

Некоторые люди пытаются манипулировать другими, вызывая у них чувство вины. Например, говорят: «Ты же не станешь портить мне праздник, не откажешься выпить за моё здоровье» или «Ты меня совсем не любишь, иначе бы давно согласилась на то, о чём я прошу». Важно уметь распознавать такие приёмы, чтобы не поддаваться на манипуляции.



Как научиться владеть собой

Каждый из нас является властелином уникального мира — нашего внутреннего мира. Мы сами создали его и сами устанавливаем там порядок. Поэтому только мы несём ответственность за то, что происходит в нём.

У каждого властелина есть множество подданных, среди которых — самые разнообразные мысли и эмоции. К сожалению, люди не всегда умело руководят ими, иногда сами оказываются под властью своих подданных (например, пессимистических мыслей или эмоций). Страх вынуждает отказываться от новых возможностей, обида — избегать общения, гнев — разрушать отношения, а чувство вины не даёт идти вперёд.

Для того чтобы не стать рабом своих эмоций, не совершать под их влиянием того, о чём позже будешь жалеть, необходимо учиться не только распознавать их, но и управлять ими.



Объединитесь в три группы и подготовьте сообщения:

группа 1: об общей стратегии самоконтроля;

группа 2: о методе ассоциации и диссоциации;

группа 3: о методе рефрейминга.

Общая стратегия самоконтроля



Установите предупреждающую сигнализацию. Представьте, что у вас в голове светофор. Его красный свет будет включаться, когда необходимо остановиться и подумать.

Спросите себя, что вы на самом деле чувствуете. Оцените силу эмоций.

Не принимайте важные решения под воздействием сильных эмоций. Отложите решение: «Утро вечера мудренее».

Снизьте интенсивность эмоций до безопасного уровня:

1. Закройте глаза и представьте место, вещь или человека, которые навевают вам спокойствие и расслабление.
2. Медленно вдыхайте, мысленно рисуя успокаивающую картину. Медленно выдыхайте, представляя, как выдуваете из себя чувства и мысли, которые вывели вас из равновесия.
3. Продолжая дышать, медленно поднимите плечи и сделайте ими круговое движение. Плавно наклоняйте голову влево–вправо и вперед–назад.
4. Выполните пункты 2–3 по меньшей мере 10 раз, пока не почувствуете, что успокоились, а ваши мысли прояснились.



Прежде чем что-то сказать или сделать, подумайте о возможных последствиях.

Направьте отрицательную энергию в позитивное русло — пробегите кросс, наведите порядок в шкафу, вскопайте грядку.

Обсудите ситуацию с родителями, другом, человеком, которому доверяете.



Ассоциация и диссоциация

Всё, что происходит с нами в жизни, даёт нам неоценимый опыт. Для того чтобы сохранить в памяти приятные эмоции, черпать в них силу и вдохновение, применяйте такой психологический приём, как *ассоциация*.

Думая о произошедшем радостном событии (например, о случае, когда вы чего-то достигли и гордились собой), вспомните свои ощущения, предайтесь эмоциям. Они наполнят вас радостью и уверенностью.

В жизни случаются и неприятные моменты, которые вызывают сильные негативные эмоции, надолго выбивают из колеи, причиняют страдания. Они бывают настолько сильными, что не позволяют проанализировать ситуацию, ведь даже воспоминание о ней болезненно.

Для ослабления таких эмоций можно использовать способность человека к самосознанию — умению мысленно отстраниться, увидеть ситуацию и себя со стороны, с позиции стороннего наблюдателя. В таком случае переживания становятся не такими острыми, и мы уже способны проанализировать ситуацию. Этот приём называется *диссоциацией*.



Пример диссоциации — упражнение «Лучший друг». Его идея заключается в том, что мы часто судим себя намного строже, чем других людей. Для объективной оценки травмирующей ситуации представьте, что это произошло не с вами, а с вашим лучшим другом. Спросите себя:

- Сказал бы я своему другу то, что говорю себе?
- Какой совет я мог бы ему дать?

Рефрейминг

Существует хороший инструмент эмоциональной саморегуляции — *рефрейминг*, что в переводе с английского означает «переобрамление» или «изменение рамки» (*re* — пере-, *framing* — взятие в рамку). Главная задача рефрейминга — дать человеку возможность по-новому посмотреть на ситуацию, увидеть в ней что-то позитивное.

Например, вскоре вас ждут экзамены. Многие воспринимают их как проблему. Но вы можете сделать простую вещь — вместо слова «проблема» употребить слово «возможности». И сразу же всё изменится.

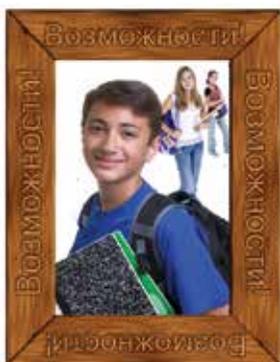
Если думать об экзаменах как о проблеме, это угнетает, вызывает сомнения в вероятности её решения. А если рассуждать о возможностях, которые открывают перед вами экзамены, то это действительно вдохновляет.



Ассоциация — погружение в переживания, видение себя в центре событий.

Диссоциация — выход из переживания путём мысленного перехода в состояние стороннего наблюдателя.





Ведь благодаря экзаменам у вас есть возможность:

- заполнить пробелы в своих знаниях;
- систематизировать выученное;
- усвоить новые учебные стратегии;
- улучшить память;
- испытать себя;
- закалить волю;
- добиться успеха;
- повысить самооценку и свой авторитет;
- приобрести ценный опыт.

Представим ситуацию: вы сдали экзамены не так хорошо, как надеялись, и, конечно же, разочарованы. Вам пригодится такой рефрейминг: «Не бывает поражений, есть лишь жизненный опыт». И действительно, когда мы относимся к поражениям как к важному опыту, то не впадаем в отчаяние, а мыслим рационально: анализируем ситуацию и пытаемся понять, что не так и почему. Благодаря такому подходу ваши неудачи могут стать кратчайшим путём к будущему успеху.



Чем чаще вы практикуете рефрейминг, тем легче будет использовать его в жизненных ситуациях. Вспомните случай, который огорчил вас (например, вы собрались поиграть с друзьями в футбол, а на улице начался дождь). Подумайте, как можно его использовать (скажем, пригласить друзей к себе и вместе посмотреть фильм).



Всё, что происходит в нашей жизни, мы сначала оцениваем эмоционально, а затем рационально.

Эмоциональная саморегуляция — это понимание природы эмоций, умение распознавать их и способность владеть собой.

Саморегуляция позволяет достигать цели, избегать многих проблем, сохранять психологическое равновесие и принимать взвешенные решения в любом возрасте и при любых обстоятельствах.

Научиться управлять эмоциями вам поможет знание общей стратегии и приёмов самоконтроля.





§ 15. УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ



В этом параграфе вы:

- убедитесь в необходимости самостоятельного обучения;
- вспомните важные факты о мозге;
- узнаете признаки активного и пассивного обучения;
- определите собственный стиль обучения.

Раньше люди на протяжении всей жизни пользовались знаниями, полученными в средней и высшей школе. В XXI веке этого мало, ведь развитие технологий происходит очень быстрыми темпами. «Период полураспада» некоторых специальностей не превышает двух лет. Это означает, что полученные в университете знания могут наполовину утратить свою актуальность уже через два года после его окончания. Если человек прекратит учиться, его профессиональный уровень быстро снизится.

В информационном обществе непрерывное обновление знаний и умение их применять приобретает первостепенное значение. Необходимость обучения в течение жизни актуальна для всех профессий, и прежде всего для тех, которые связаны с высокими технологиями — компьютерами, средствами связи, биотехнологиями.

Уже сегодня ценится не столько существующий багаж знаний, сколько умение обрабатывать значительные объёмы информации, знание иностранных языков и компьютерных технологий. Актуальным становится умение критически мыслить, что помогает ориентироваться в океане информации, отличать факты от мифов и рекламных сообщений. Чрезвычайно важна креативность — способность мыслить творчески и нестандартно, находить оригинальные решения, продуцировать свежие идеи.

Но важнее всего умение учиться самостоятельно, без лишнего напряжения, получая удовольствие от обучения.



1. По очереди продолжите фразу: «Мне легко учиться, когда...» и расскажите почему.
2. Ознакомьтесь со схемой «Эффективное обучение» на рис. 28.
3. Дополните её своими идеями.

Для самостоятельного обучения важно понимать, как работает наш мозг, активно учиться, совершенствовать свой стиль учёбы, рационально планировать время и владеть приёмами, которые помогают лучше усваивать информацию.

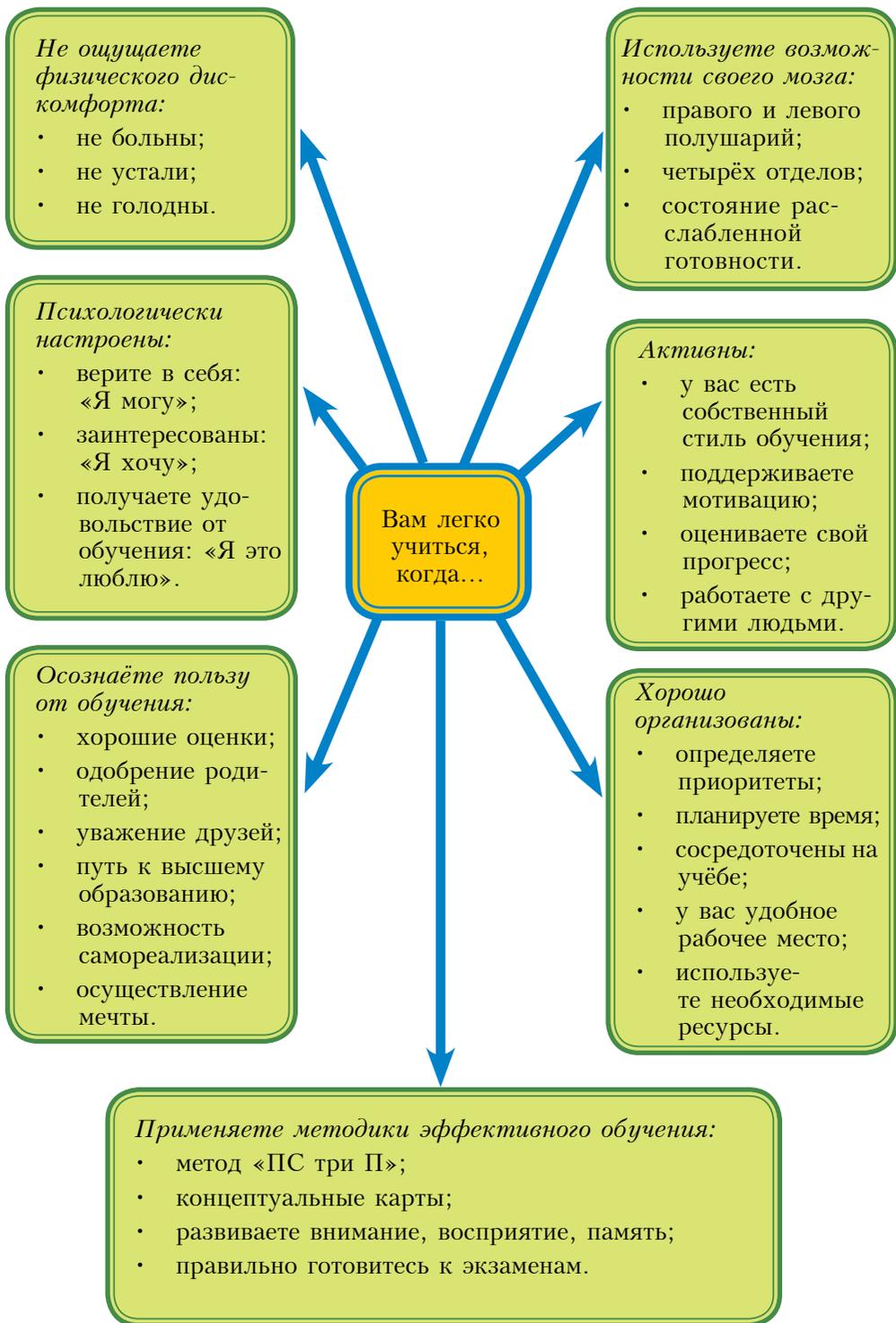


Рис. 28. Схема «Эффективное обучение»



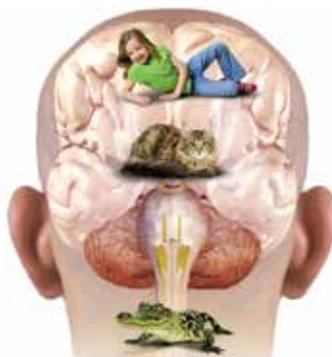
Факты о мозге

1. За последние несколько десятилетий сделаны выдающиеся открытия в изучении мозга человека. Мы узнали, что наш мозг имеет почти неограниченные возможности, но люди используют лишь мизерную часть своего интеллектуального потенциала.

2. Левое полушарие мозга отвечает в основном за речь, логику, анализ и вычисления, а правое — за воображение, ритм, рифму, цвета, распознавание объектов. Чем больше человек использует только одно полушарие, тем меньше он может пользоваться вторым в ситуациях, когда это необходимо. Но если «слабое» полушарие всё время стимулировать и привлекать к работе вместе с «сильным», эффективность обучения возрастает в несколько раз (это явление называется синергией мозга).



3. Наш мозг состоит из четырёх отделов. Кора мозга («мозг человека») отвечает за мышление, управляет сознательными действиями. Лимбическая система («мозг млекопитающих») отвечает за эмоции, играет важную роль в запоминании. Ствол («рептильный мозг») контролирует инстинкты, такие как дыхание, обмен веществ. Мозжечок («маленький мозг») обеспечивает равновесие, координацию движений и познавательных процессов.



4. Мы учимся эффективно, когда позитивно настроены и находимся в состоянии расслабленной готовности. Этого можно достичь с помощью спокойной музыки, интересной истории или специальных упражнений.



Снять напряжение и освежить мозг поможет следующее упражнение. Станьте в круг. «Напишите» носом «1», подбородком — «2», левым плечом — «3», правым — «4», левым локтем — «5», правым — «6», бёдрами — «7», левой стопой — «8», правой — «9». Сделайте это в обратном порядке (от 9 до 1).

Учитесь активно

Когда вы учились в младших классах, то должны были только внимательно слушать учителя и выполнять то, что он задаёт. Теперь этого недостаточно, пришло время брать ответственность на себя и учиться активно (табл. 7). При активном обучении мы успеваем больше и в то же время меньше устаём, а это, в свою очередь, принесит удовольствие и стимулирует наш энтузиазм.

Вы учитесь пассивно, когда:	Вы учитесь активно, когда:
<ul style="list-style-type: none"> • ждёте инструкций и информации от учителя; • выполняете только то, что требуют; 	<ul style="list-style-type: none"> • задаёте вопросы; • ищете дополнительную информацию; • выполняете творческие задания и проекты;
<ul style="list-style-type: none"> • воспринимаете каждую новую порцию информации как отдельную, не связанную с предыдущими; 	<ul style="list-style-type: none"> • ищете связи между отдельными порциями новой информации; • пытаетесь связать её с тем, что уже знаете;
<ul style="list-style-type: none"> • пытаетесь механически заучить материал (зубрёжка без понимания); 	<ul style="list-style-type: none"> • стремитесь понять материал; • ищете ассоциации, систематизируете, применяете мнемонические приёмы;
<ul style="list-style-type: none"> • то, что изучаете, лично для вас не имеет смысла; • не стараетесь использовать информацию в других ситуациях или в реальной жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> • вы лично заинтересованы в изучении данного материала; • стараетесь как можно быстрее применить новые знания на практике;
<ul style="list-style-type: none"> • скучаете; • быстро устаёте; 	<ul style="list-style-type: none"> • способны долгое время концентрировать внимание;
<ul style="list-style-type: none"> • не знаете, что делать дальше; • ждёте, что другие люди будут напоминать вам о задачах и сроках; 	<ul style="list-style-type: none"> • берёте ответственность за организацию процесса обучения на себя; • самостоятельно планируете время; • точно знаете, что будете делать дальше;
<ul style="list-style-type: none"> • оценивание результатов возлагаете на других; • не анализируете результаты; • игнорируете рекомендации учителя; • не заинтересованы в исправлении оценки, даже если она не удовлетворяет вас. 	<ul style="list-style-type: none"> • внимательно относитесь к комментариям учителя; • спрашиваете, что необходимо сделать для улучшения результата; • самостоятельно оцениваете свой прогресс (что удалось и не удалось); • анализируете эффективность своего стиля обучения; • стараетесь заполнить пробелы в знаниях.



Совершенствуйте свой стиль обучения

Существует четыре типичных стиля обучения. Получив одинаковые задания, «ныряльщик», «мечтатель», «логик» и «путешественник» поступят по-разному.



Рис. 29



1. Объединитесь в четыре группы («ныряльщик», «мечтатель», «логик» и «путешественник»).
2. С помощью рис. 30 подготовьте сообщение об этих стилях и представьте их классу.

Типичные стили обучения редко встречаются в чистом виде. В жизни мы объединяем различные подходы или используем их в зависимости от обстоятельств (во время подготовки к экзаменам, на самом экзамене, при выполнении проекта, на обзорной экскурсии...). Если поймём, что наш стиль обучения неэффективен, можем легко изменить его.



1. Определите свой стиль обучения, анализируя рис. 30 (например, «ныряльщик-путешественник»).
2. Подумайте, как любите учиться:
 - читать, слушать или проговаривать информацию;
 - работать самостоятельно или с кем-то;
 - сидеть спокойно или всё время двигаться (ходить по комнате, пританцовывать, отбивать такт).
3. Определите преимущества вашего стиля и то, что вам желательно усовершенствовать.
4. Назовите ваш стиль — выберите слово (например, название животного или профессии), которое лучше всего подходит ему.

«Нырляльщик»:

- сразу берётся за дело;
- начинает делать, а потом думает;
- хочет поскорее узнать, «сработает ли это»;
- легко переходит к следующим шагам;
- хорошо выполняет работу, которая требует кратковременных усилий.

Преимущества:

- не тратит времени на тревогу;
- вдохновляет других;
- принимает решения и эффективно действует в условиях кризиса.

Резервы развития:

- планирование;
- креативность, анализ альтернатив;
- кооперация с другими людьми;
- поддержание мотивации, чтобы иметь возможность работать дольше.

«Мечтатель»:

- долго размышляет над задачей;
- тщательно исследует тему;
- не следит за временем;
- откладывает начало практических действий;
- постоянно уточняет и меняет планы.

Преимущества:

- хорошо представляет возможные последствия;
- продуцирует множество идей;
- докапывается до сути;
- прислушивается к мнению других;
- проявляет гибкость.

Резервы развития:

- эффективные стратегии планирования;
- организация работы;
- контроль за временем;
- активная жизненная позиция;
- умение определять приоритеты;
- инициативность, ответственность.

ТИПИЧНЫЕ СТИЛИ ОБУЧЕНИЯ

«Логик»:

- делает только то, что имеет смысл;
- анализирует причины событий;
- задаёт вопросы;
- организован;
- любит решать сложные задачи;
- ценит совершенство (перфекционист).

Преимущества:

- аналитическое и критическое мышление;
- организаторские способности;
- склонность к точным наукам, юриспруденции;
- умеет решать проблемы.

Резервы развития:

- воображение и креативность;
- чувствительность к различиям между людьми и чужому мнению;
- умение сотрудничать с другими;
- умение управлять стрессами.

«Путешественник»:

- во всём ищет изюминку;
- любит видеть целостную картину;
- понемногу осведомлён во многих областях;
- увлекается деталями, но не всегда помнит их;
- испытывает трудности с определением важного.

Преимущества:

- сильная мотивация и заинтересованность процессом обучения;
- большой объём знаний;
- может видеть связи между вещами;
- креативный и изобретательный.

Резервы развития:

- постановка целей;
- определение приоритетов;
- аналитическое и критическое мышление;
- классификация и отбор;
- редакторские навыки;
- память на детали.

Рис. 30





1. С помощью советов на с. 8–9 составьте концептуальные карты:

- условий эффективного обучения (рис. 28, с. 110);
- активного обучения (табл. 7, с. 112);
- типичных стилей обучения (рис. 30, с. 114).

2. Подготовьте краткое сообщение о вашем стиле обучения.



Обучение в течение всей жизни — необходимое условие самореализации в современном мире.

Мы учимся эффективно, когда используем возможности своего мозга, позитивно настроены и находимся в состоянии расслабленной готовности.

Учась активно, успеваем больше и меньше устаём. Важно определить собственные стили эффективного обучения и при необходимости менять их.



§ 16. СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ



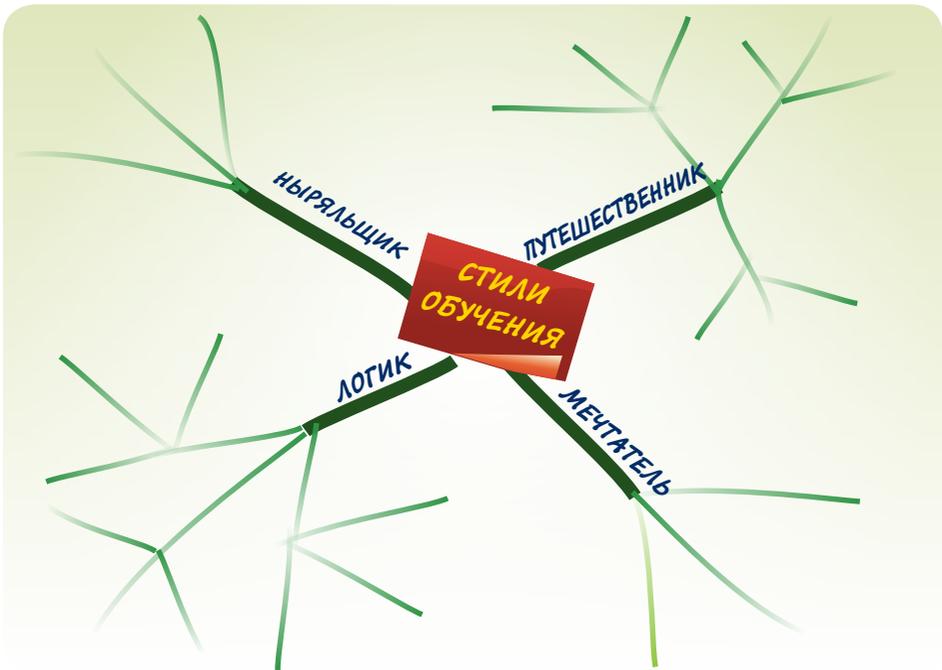
В этом параграфе вы:

- потренируетесь рационально планировать время;
- будете учиться развивать память и готовиться к экзаменам.



Используя метод мозгового штурма, вспомните, что вы изучали на прошлом уроке.

В паре с одноклассником (одноклассницей) продемонстрируйте друг другу составленные дома концептуальные карты.



Чтобы эффективно учиться, необходимо рационально планировать время и владеть приёмами, которые помогают лучше усваивать информацию.



1. Вспомните случаи, когда вы должны были закончить несколько дел и ничего не успевали сделать.
2. Расскажите, что вы при этом чувствовали.
3. Что, по вашему мнению, помешало сделать всё вовремя?



Рационально планируйте время

Расставляйте приоритеты

Вы перегружены делами и ничего не успеваете? Проанализируйте почему. Возможно, у вас есть привычка медлить до последней минуты или браться за всё одновременно? Если хотите снизить уровень стресса и успевать делать больше, научитесь расставлять приоритеты.

Упорядочить жизнь поможет матрица Эйзенхауэра. У неё есть два параметра: «важно» и «срочно»:

- *важно* — дела, которые помогают достичь определённых целей и осуществить миссию. Согласно принципу Парето, лишь 20 % дел дают 80 % результата. Итак, можем избавиться от 80 % ненужной работы;
- *срочно* — то, что невозможно отложить на потом, что требует немедленного решения.

Обозначив этими параметрами оси координат, получим матрицу, которая позволяет разделить дела на четыре категории (рис. 31).

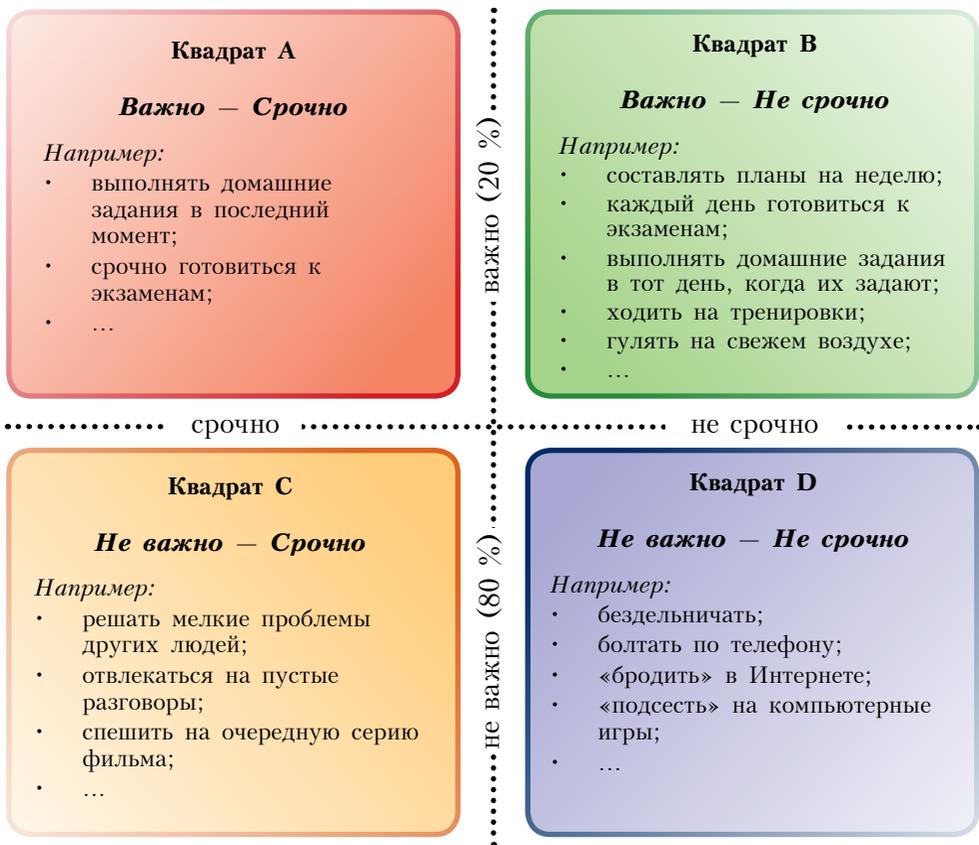


Рис. 31. Матрица Эйзенхауэра



Потренируйтесь расставлять приоритеты с помощью матрицы Эйзенхауэра.

1. В течение одного дня записывайте все ваши дела и время, потраченное на них.
2. Проанализируйте каждое дело по критериям «важно» и «срочно» и запишите его в соответствующий квадрат матрицы Эйзенхауэра.
3. Подсчитайте, в каком квадрате вы «провели» больше всего времени, и ознакомьтесь со следующей информацией.

Если большинство своего времени вы проводите:

<i>в квадрате...</i>	<i>то...</i>
A	<ul style="list-style-type: none"> • постоянно испытываете напряжение и стресс; • вам грозит эмоциональное выгорание; • несмотря на усилия ваши успехи — посредственные
B	<ul style="list-style-type: none"> • контролируете свою жизнь; • поддерживаете баланс; • ваши успехи — выше средних
C	<ul style="list-style-type: none"> • ваши личные цели не определены; • вам не хватает дисциплины; • у вас репутация безотказного человека; • вы чувствуете, что вас используют
D	<ul style="list-style-type: none"> • вам не хватает ответственности; • вы часто испытываете чувство вины; • вас все критикуют

Советы Эйзенхауэра:

- дела из квадратов C и D можно смело отбросить;
- дела из квадрата A можно сократить, своевременно уделяя внимание делам из квадрата B;
- регулярно планируйте дела из квадрата B.

Введите календарное планирование

Если хотите больше времени проводить в квадрате B, придётся овладеть календарным планированием. Для этого вам понадобится деловой ежедневник (подойдёт и обычный школьный, только не тот, что для оценок) и 15 минут в выходные плюс 5 минут ежедневно.





1. В ближайшие выходные спланируйте дела на неделю:
 - Спросите себя: «Какие дела из тех, которые необходимо сделать на следующей неделе, самые важные?»
 - Выделите на них время и запишите их в дневнике (например, подготовка к экзаменам: математика, история — вечер понедельника, среды, пятницы; география, биология — вечер вторника и четверга, утро субботы).
 - Когда все важные дела спланированы, запишите другие дела, которым следует уделить время.
2. Каждый день просматривайте свой план. Возможно, появятся новые неотложные задачи, а может, и наоборот — некоторые дела утратят свою актуальность.

Развивайте восприятие, память, внимание

Эффективное обучение требует знания процессов восприятия и усваивания информации.



1. Рассмотрите процесс восприятия и усваивания информации (рис. 32) и составьте рассказ по рисунку. Начните, например, так: «Игорь сидит в своей комнате и выполняет домашнее задание по биологии. Сквозь приоткрытое окно доносится запах дыма. Наверное, кто-то разжѐг костѐр во дворе. Из кухни слышно, как капает вода...»
2. Вопросы для обсуждения:
 - Через какие органы чувств поступает информация из окружающей среды?
 - В течение какого времени хранится информация в сенсорной памяти?
 - Где происходит процесс распознавания информации?
 - Какие виды информации содержатся в долгосрочной памяти?
 - Как информация из долгосрочной памяти влияет на процесс восприятия?

Процесс усваивания информации охватывает три стадии: восприятие информации, её распознавание и кодирование; воспроизведение и вспоминание информации.

Стадия 1. Восприятие информации

Чтобы воспринять и запомнить информацию, необходимо обратить на неё внимание. Мы помним больше, когда:

- заинтересованы в предмете и сосредоточены на том, что изучаем;
- учимся в состоянии расслабленной готовности (без напряжения);
- время от времени делаем короткие перерывы;

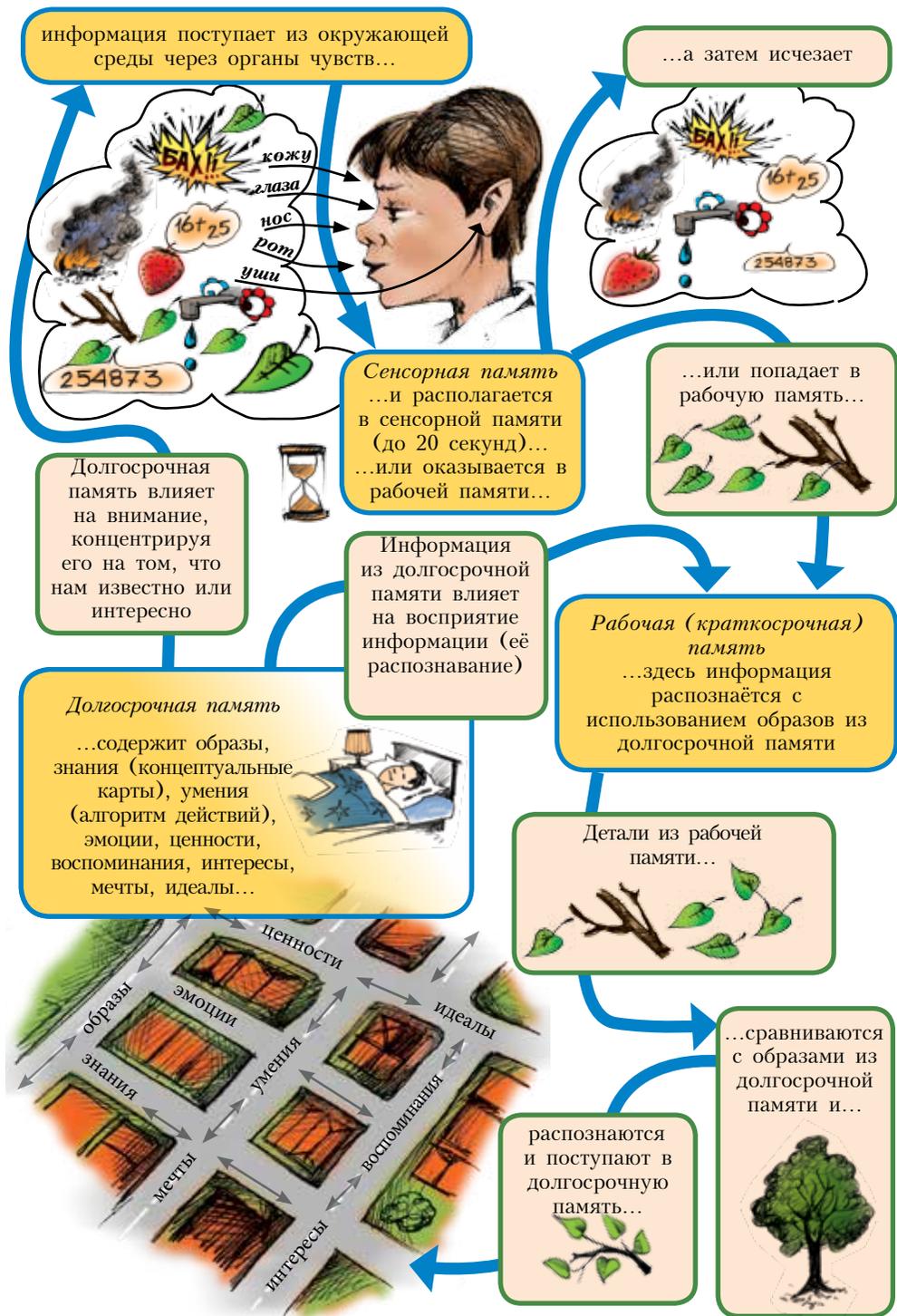


Рис. 32. Процесс восприятия и усваивания информации



- активно работаем с информацией: структурируем, связываем её с тем, что уже знаем, задаём вопросы, конспектируем, рисуем карты памяти, учим других и т. п.;
- делаем информацию эмоционально окрашенной, интересной.

Стадия 2. Распознавание и кодирование информации

Мозг распознает и кодирует новую информацию несколькими способами: визуальным (картинки, фильмы), аудиальным (звуки, голоса, музыка), кинестетическим (прикосновения, мышечная память), вербальным (внутренний голос), запахи, вкусы. Все способы кодирования информации являются ключами доступа к ней. Чем больше способов кодирования задействовано, тем легче будет впоследствии вспоминать эту информацию.

Стадия 3. Воспроизведение (вспоминание) информации

Долгосрочная память содержит очень много информации (образов, фактов). Кажется, что люди вообще ничего не забывают, только со временем теряют ключи доступа к информации (например, под гипнозом человек может вспомнить мельчайшие детали событий из далёкого прошлого). Существуют приёмы, которые помогают лучше воспроизводить информацию. Они называются мнемоническими. Ниже представлены некоторые из них.

Эффект края — лучше вспоминается начало и конец информации, а середина выпадает. Поэтому стоит уделять больше внимания центральной части информации. Также лучше помнится выученное в начале дня и перед сном.

Эффект сериала — легче запоминается незавершённая информация. Этот эффект с успехом используют в сериалах, прерывая серию на самом интересном эпизоде.

Эффект контраста — мы лучше запоминаем, когда чередуем изучение разноплановой информации. Например, после истории Украины лучше учить математику, а не всемирную историю.

Эффект повторения — лучше помним то, что несколько раз повторили. Эффективное повторение подобно ревизии: мы сканируем информацию, отыскивая то, чего не помним, и связываем это с тем, что нам известно. В процессе повторения продолжается систематизация информации и её обработка (написание карточек, рисование схем, пересказ, выполнение тренировочных тестов).



Поделитесь своим опытом использования мнемонических приемов (метода «ПС три П», концептуальных карт, написания карточек и пр.). Расскажите, как учите иностранные слова, запоминаете даты исторических событий.



В этом году вам предстоит сдавать экзамены. Прочитайте советы по подготовке к экзаменам. Дома составьте план вашей подготовки.

Как организовать подготовку к экзаменам

За несколько недель до экзаменов



- Ознакомьтесь с требованиями предметных программ и составьте план подготовки к экзаменам.
- Начиная готовиться! Не позволяйте себе провалиться из-за лени.
- Равномерно распределите нагрузку. Учиться лучше один час каждый день, чем три дня подряд перед экзаменом.
- Определите слабые места в своих знаниях. Заполните пробелы самостоятельно или обратитесь за помощью.
- Убедитесь, что хорошо помните ключевые понятия. Рисуйте карты памяти.
- Составьте обобщённые карты памяти для каждого предмета и отмечайте на них то, что уже выучили.
- Просмотрите свои записи в тетрадях и на карточках. Допишите то, чего не хватает. Носите карточки с собой. Просматривайте их в свободную минуту.

Накануне экзамена



- Не засиживайтесь допоздна. Чтобы ясно мыслить, необходимо выспаться.
- Перед сном скажите себе: «Я сделал всё, что мог. Больше от меня ничего не зависит. Если я провалюсь, мне будет досадно, но я это переживу» (формула позитивного мышления).

В день экзамена



- Не забудьте позавтракать.
- Возьмите с собой конфету. Она поможет побороть волнение.
- Паника заразна. Не общайтесь с теми, кто нервничает.
- Не повторяйте материал до последней минуты. Чтобы расслабиться, подумайте, как будет хорошо, когда все закончится.



Если хотите снизить уровень стресса и успевать делать больше, научитесь расставлять приоритеты и начните календарное планирование.

Повысить свой интеллектуальный потенциал можно, ознакомившись с процессом восприятия и усваивания информации, а также используя мнемонические приёмы.

Подготовку к экзаменам следует начинать заранее.





§ 17. ХАРАКТЕР И ЦЕННОСТИ



В этом параграфе вы:

- вспомните, что такое характер;
- узнаете, от чего зависит характер человека;
- проанализируете черты хорошего характера;
- обсудите роль моральных ценностей в формировании характера;
- проанализируете пользу от усовершенствования характера.

Психологические особенности человека проявляются в его *характере*. Слово «характер» в переводе с греческого означает «печать» или «отпечаток». Характер проявляется в отношениях человека с окружающими и в его поступках. Например, Максим — ответственный, на него всегда можно положиться, а Костя — легкомысленный, ему лучше ничего не поручать. Оксана — застенчивая и немного замкнутая, а её сестра Маричка — очень общительная.

1. Для обозначения черт характера существует более 3000 слов.



Проведите мозговой штурм и запишите на отдельных листах как можно больше различных черт характера.

2. Характер человека проявляется в его отношении к себе, другим людям, труду, вещам. Распределите названные вами черты характера по этим категориям. Например:

- отношение к себе (скромный, хвастливый, самокритичный, честолюбивый...);
- отношение к другим людям (тактичный, вежливый, участливый, грубый, наглый...);
- отношение к труду (старательный, пунктуальный, безответственный...);
- отношение к вещам (бережливый, аккуратный, расточительный, неопрятный...).

Психологи долго дискутировали, от чего зависит характер человека — от его врождённых качеств или же от приобретённых в процессе воспитания. Одни доказывали, что решающими являются наследственные факторы (характер, как у деда). Другие, приводя в пример детей-маугли, отстаивали ключевую роль воспитания, считали влияние наследственности несущественным.

В XX веке возникло направление гуманистической психологии. Его представители убеждены, что люди сами выбирают, как им жить и какими быть. Наследственность и окружение, по их мнению, вносят свой вклад в формирование личности, но влияние творческого «Я», самовоспитания гораздо сильнее.

Что такое хороший характер

Некоторые черты характера люди считают хорошими, другие — плохими. Люди с хорошим характером могут стать позитивными ролевыми моделями и моральными ориентирами.

Все люди разные, однако у людей с хорошим характером есть некоторые черты, общие для разных культур и народов.

Они вызывают доверие

Отказываются сплетничать, обманывать, воровать, причинять кому-либо вред. Искренние и последовательные — говорят то, что думают, и делают то, что обещают.

Они демонстрируют уважение

Приятные в общении, толерантные, обладают хорошими манерами. Ценят других людей, с уважением относятся к чужому имуществу. Следуют правилу: «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе».

Они ответственные

Обладают высоким уровнем самоконтроля, прежде чем что-то сказать или сделать, стремятся проанализировать возможные последствия. Берут на себя ответственность за свои решения и не обвиняют других людей или обстоятельства. Всегда стараются выполнить то, что обещали, даже если что-то пошло не так, как планировалось.

Они справедливые

Всегда играют по правилам и поступают по совести. Открыты, готовы выслушать и учесть интересы всех сторон. Никому не оказывают предпочтение, не действуют по стереотипам, не проявляют предвзятого отношения, выступают против дискриминации.

Они заботливые

Способны на сочувствие, проявляют заботу о других людях, всегда готовы помочь родным, друзьям, соседям, посторонним людям, которые в этом нуждаются.

Они хорошие граждане

Законопослушные, уважают этические нормы, руководствуются общечеловеческими моральными ценностями и не стоят в стороне от общественно важных проблем — заботятся о защите демократических свобод, прав человека, их волнует будущее планеты. Часто работают не за материальное вознаграждение, а за идею, участвуют в волонтерском движении.





Вспомните реального человека, литературного персонажа или героя фильма, который может стать примером для подражания. По очереди расскажите о нём, назовите положительные черты его характера.



1. Найдите в Интернет и посмотрите видео «Добро возвращается».
2. Вспомните случаи из вашей жизни, которые также можно назвать: «Добро возвращается». Расскажите о них классу.

Ценности — основа характера

Характер — это зеркало души, отражение мировоззрения, жизненного опыта и ценностей. Ценности — то, что мы считаем важным для себя, по ним мы оцениваем всё, что происходит с нами. Ценности позволяют различать добро и зло, полезное и вредное, правильное и неправильное. Они влияют на то, что мы думаем и чувствуем, служат компасом в нашей жизни.



1. Проведите мозговой штурм и назовите не менее пяти ценностей (пример в табл. 8).
2. Установите личную шкалу ценностей. Для этого:
 - выберите из этого списка наибольшую ценность и запишите её под номером 1 в табл. 8;
 - затем выберите наибольшую ценность из оставшихся и запишите её под номером 2;
 - и так до конца списка.
3. Определите рейтинг ценностей вашего класса (для этого сумму индивидуальных рейтингов для каждой ценности разделите на количество учеников). Результат запишите в тетрадь по образцу табл. 8.

Таблица 8

Личный рейтинг	Название ценности	Усреднённый рейтинг ценностей для класса
	Счастливая семейная жизнь	
	Верные друзья	
	Свобода как независимость в действиях	
	Материальное благополучие	
	Любовь	
	Здоровье	
	Уверенность в себе	
	Интересная работа	
	Интеллектуальное развитие	
	Красота природы, искусство	

Высшие ценности и качество жизни



Д. Франкен

На протяжении своей истории человечество выработало моральные ценности высшего порядка. Их ещё называют общечеловеческими, универсальными или настоящими ценностями. Опыт многих поколений и современные научные исследования убедительно доказывают, что когда люди в своей жизни руководствуются такими ценностями и формируют соответствующие черты характера, то обычно достигают высокого качества жизни.

Что такое настоящие ценности и как они влияют на качество жизни, исследовал Даррел Франкен — учёный из США. Он поставил цель:

- определить, какие моральные ценности являются самыми важными для здоровья и жизненного успеха;
- установить, существует ли связь между ними и показателями качества жизни.

Исследование продолжалось 10 лет. Опросы проводили девять профессоров ведущих университетов США. В нём участвовали 1800 человек из четырёх стран мира. В общий перечень были внесены 342 моральные ценности, качество жизни оценивалось по 300 параметрам.

В результате статистической обработки анкет было определено 13 ценностей, которые больше всего влияют на качество жизни. Оказалось, что универсальные ценности 1–9 полностью совпадают с теми, которые проповедают мировые религии.

1. Любовь, дружба (социальность вместо изолированности).
2. Оптимизм (жизнерадостность вместо уныния).
3. Миротворение (сотрудничество вместо конфликтности).
4. Толерантность (уважение вместо нетерпимости).
5. Чуткость (*эмпатия* вместо равнодушия).
6. Доверие (чувство безопасности вместо подозрительности).
7. Душевная щедрость (альтруизм вместо эгоизма).
8. Достоинство (*ассертивность* вместо агрессивности и пассивности).
9. Самоконтроль (владение собой вместо импульсивности).
10. Самоуважение (уверенность вместо самоуничижения).
11. Общение (коммуникативность вместо застенчивости).
12. Влиятельность (лидерство вместо подчинения).
13. Автономность (независимость вместо зависимости).

Рис. 33



Также было доказано, что у людей, исповедующих общечеловеческие ценности, качество жизни выше по многим показателям:

- лучшее, чем в среднем, здоровье;
- менее стрессовая жизнь;
- бóльшая уверенность в себе;
- более стабильная супружеская жизнь;
- влияние выше средней;
- более высокий уровень финансового благополучия;
- ощущение самоуважения и смысла жизни.

И наоборот, игнорирование высших ценностей связано с проблемами, стрессами, риском употребления психоактивных веществ, симптомами различных заболеваний, разрушением отношений, чувством беспомощности и страха перед будущим.

У людей с хорошим характером есть общие черты: они демонстрируют уважение, вызывают доверие, они справедливые, заботливые и хорошие граждане.

Ценности — это то, что мы считаем важным для себя, по ним мы оцениваем всё, что происходит в жизни.

На протяжении своей истории человечество выработало моральные ценности высшего порядка. Их ещё называют общечеловеческими ценностями.

У людей, исповедующих общечеловеческие ценности, качество жизни выше по многим показателям.





§ 18. САМООЦЕНКА ХАРАКТЕРА



В этом параграфе вы:

- оцените черты своего характера, связанные с общечеловеческими ценностями;
- проанализируете пользу от усовершенствования характера.

С помощью анкет, разработанных Д. Франкеном, вы можете оценить некоторые черты своего характера, связанные с такими общечеловеческими ценностями, как душевная щедрость, социальность, оптимизм, асертивность, самоконтроль, самоуважение, коммуникабельность.



1. На следующих страницах приведены анкеты для оценки ваших личностных качеств. Ответьте на вопросы анкет и определите ваши результаты с помощью ключей. Для записи ваших ответов скопируйте страницы 128-135.

Например, если по анкете на с. 129 вы получили 35 баллов, уровень вашей душевной щедрости – 55 %. Это означает, что у 45 % опрошенных уровень душевной щедрости выше вашего.

2. Поставьте соответствующие отметки на номограмме (рис. 34).

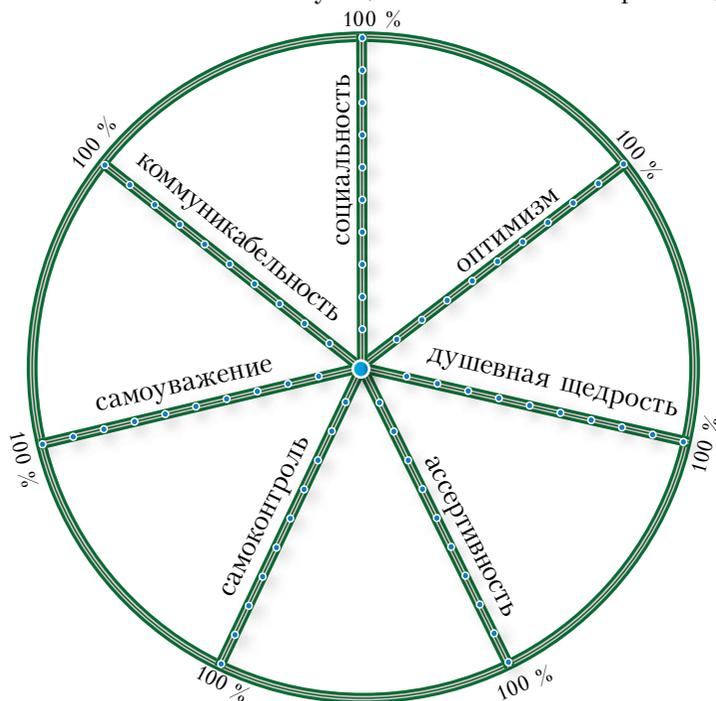


Рис. 34



Оценивание уровня душевной щедрости

Прочитайте приведённые ниже утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Запишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

0 — никогда; 1 — очень редко; 2 — иногда; 3 — время от времени; 4 — часто; 5 — почти всегда.

1. ___ Я щедрый человек.
2. ___ Что-то делаю не только для членов моей семьи, но и для других людей.
3. ___ Бескорыстно помогаю друзьям и соседям.
4. ___ Забочусь о том, чтобы сначала удовлетворить потребности других, а затем собственные.
5. ___ Вношу вклад в добрые дела.
6. ___ Покупаю для своих друзей открытки или сувениры.
7. ___ Мои родные и друзья считают меня щедрым человеком.
8. ___ Делаю бóльший вклад в добрые дела, чем мои сверстники.
9. ___ Уделяю достаточно внимания и времени тем, кого люблю.
10. ___ Дома и в школе я энергичнее других.

___ Всего баллов

Ключ к анкете

Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям
1	1 %	11	1 %	21	6 %	31	35 %	41	83 %
2		12		22	7 %	32	40 %	42	87 %
3		13		23	8 %	33	45 %	43	90 %
4		14		24	9 %	34	50 %	44	92 %
5		15	25	10 %	35	55 %	45	94 %	
6		16	26	13 %	36	60 %	46	96 %	
7		17	27	17 %	37	65 %	47	97 %	
8		18	28	20 %	38	70 %	48	98 %	
9		19	29	25 %	39	75 %	49	99 %	
10		20	30	30 %	40	80 %	50		

Польза от повышения уровня душевной щедрости

- Если результат находится в верхней трети (66–99 %), то по сравнению с результатами в нижней трети (1–33 %) польза следующая:
- стресс на работе (в школе) снижается на 8,6 %;
- в будущем стресс, связанный с финансовыми проблемами, снижается на 21,8 %;
- число дней пребывания на больничном уменьшается на 40 %;
- академическая успешность (оценки) повышается на 5,3 %;
- злоупотребление алкоголем (алкогольный стресс) уменьшается на 36,8 %;
- злоупотребление курением (стресс курильщика) уменьшается на 6,8 %;
- риск разводов в будущем снижается на 35 %;
- влияние (авторитет) возрастает на 44 %.

Оценивание уровня социальности

Прочитайте приведённые ниже утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Запишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

0 – никогда; 1 – очень редко; 2 – иногда; 3 – время от времени; 4 – часто; 5 – почти всегда.

- ___ Активно участвую в общественной жизни.
- ___ Вовлечён (вовлечена) в школьную, церковную или другую общественную деятельность.
- ___ С удовольствием общаюсь с людьми и вне общественной деятельности.
- ___ Посещаю и устраиваю вечеринки в честь праздников.
- ___ Предпочитаю находиться с людьми, а не в одиночестве.
- ___ Я бы лучше поговорил(а), чем посмотрел(а) телевизор.
- ___ Вовлечён (вовлечена) хотя бы в одну спортивную активность.
- ___ Чувствую себя хорошо среди людей.
- ___ Поддерживаю отношения со своими старыми друзьями.
- ___ Активно общаюсь с людьми.

___ Всего баллов

Ключ к анкете

Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям
1	1 %	11	4 %	21	9 %	31	50 %	41	99 %
2		12		22		32		55 %	
3		13	5 %	23	10 %	33	60 %	43	
4		14		24		34		65 %	
5		15	6 %	25	17 %	35	70 %	45	
6		16		26		36		75 %	
7	2 %	17	7 %	27	25 %	37	80 %	47	
8		18		28		38		85 %	
9	3 %	19	8 %	29	35 %	39	90 %	49	
10		20		30		40		95 %	

Полезьа от повышения уровня социальности

Если результат находится в верхней трети (66–99 %), то по сравнению с результатами в нижней трети (1–33 %) польза следующая:

- на 20 % снижается уровень стресса по 15 показателям;
- на 72 % уменьшается количество симптомов болезней на протяжении жизни;
- на 45 % снижается уровень тревоги;
- на 58 % уменьшается число дней пребывания на больничном;
- на 51 % уменьшается количество психологических расстройств и проблем;
- на 66 % снижается риск злоупотребления психоактивными веществами;
- на 66 % уменьшается в будущем риск разводов;
- на 44 % растёт уровень уверенности в себе;
- на 18 % растёт уровень ассертивности.



Оценивание уровня оптимизма

Прочитайте приведённые ниже утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Запишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

0 – никогда; 1 – очень редко; 2 – иногда; 3 – время от времени; 4 – часто; 5 – почти всегда.

1. ____ Я жизнерадостный человек.
2. ____ Люблю шутить.
3. ____ Улыбаюсь.
4. ____ Люди считают, что у меня хорошее чувство юмора.
5. ____ Когда чувствую себя несчастным (несчастной), предпринимаю что-то, чтобы это изменить.
6. ____ Стараюсь не хмуриться, избегать грустного или недовольного выражения лица.
7. ____ Фокусирую внимание на ярких и хороших аспектах вещей и событий.
8. ____ Пребываю в хорошем настроении, невзирая на проблемы.
9. ____ Быстро восстанавливаюсь после эмоционального потрясения.
10. ____ У меня есть любимые друзья, которые делают меня счастливым (счастливой).

____ Всего баллов

Ключ к анкете

Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям
1	1 %	11	2 %	21	7 %	31	23 %	41	70 %
2		12	3 %	22	8 %	32	27 %	42	75 %
3		13		23		33	30 %	43	80 %
4		14	4 %	24	9 %	34	35 %	44	83 %
5		15		25		35	40 %	45	87 %
6		16	5 %	26	10 %	36	45 %	46	90 %
7		17		27		37	50 %	47	92 %
8		18	6 %	28	13 %	38	55 %	48	94 %
9		19		29		39	60 %	49	96 %
10		2 %	20	7 %	30	20 %	40	65 %	50

Польза от повышения уровня оптимизма

Если ваш результат находится в верхней трети (66–99 %), то по сравнению с результатами в нижней трети (1–33 %) польза следующая:

- на 44 % снижается уровень стресса по 15 показателям;
- на 50 % уменьшается количество симптомов депрессии;
- на 36 % снижается уровень тревоги;
- в три раза уменьшается риск заболеть раком;
- на 16 % уменьшается в будущем риск разводов.

Оценивание уровня ассертивности

Прочитайте приведённые ниже утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Запишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

0 – никогда; 1 – очень редко; 2 – иногда; 3 – время от времени; 4 – часто; 5 – почти всегда.

1. ___ Я уверенный человек: принимаю решения, планирую и действую.
2. ___ Беру ответственность за состояние дел.
3. ___ Хорошо организовываю работу – свою и других людей.
4. ___ Люблю соревноваться и побеждать.
5. ___ Стремлюсь достичь того, чего хочу.
6. ___ Говорю людям, чего хочу.
7. ___ Мне нравится быть лидером.
8. ___ Действую настойчиво, пока не решу проблему.
9. ___ Отстаиваю свои права.
10. ___ У меня высокие ожидания относительно себя и других людей.

___ Всего баллов

Ключ к анкете

Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям
1	1 %	11	1 %	21	7 %	31	25 %	41	75 %
2		12		22	8 %	32	27 %	42	80 %
3		13		23	9 %	33	30 %	43	83 %
4		14		24	10 %	34	35 %	44	87 %
5		15		25	12 %	35	40 %	45	90 %
6		16		26	14 %	36	45 %	46	95 %
7		17		27	16 %	37	50 %	47	96 %
8		18		28	18 %	38	60 %	48	97 %
9		19		29	20 %	39	65 %	49	99 %
10		20		30	23 %	40	70 %	50	

Польза от повышения уровня ассертивности

Если результат находится в верхней трети (66–99 %), то по сравнению с результатами в нижней трети (1–33 %) польза такова:

- уровень стресса по 15 показателям снижается на 20 %;
- количество симптомов болезней на протяжении жизни уменьшается на 67 %;
- уровень тревоги снижается на 77 %;
- число дней пребывания на больничном уменьшается на 31 %;
- количество психологических расстройств и проблем уменьшается на 33 %;
- риск злоупотребления психоактивными веществами уменьшается на 54 %;
- количество поведенческих проблем уменьшается на 55 %.



Оценивание уровня самоконтроля

Прочитайте приведённые ниже утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Запишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

0 – никогда; 1 – очень редко; 2 – иногда; 3 – время от времени; 4 – часто; 5 – почти всегда.

1. ____ Я контролирую себя.
2. ____ Чаще действую взвешенно, чем импульсивно.
3. ____ Храню вещи чистыми, не разбрасываю их.
4. ____ Тщательно планирую свой бюджет, стараюсь не тратить деньги импульсивно.
5. ____ Работаю, пока не закончу работу.
6. ____ Избегаю спонтанных решений.
7. ____ Слишком много работаю.
8. ____ Контролирую свои импульсы, желания и соблазны.
9. ____ Стараюсь выполнять свои обязательства, отказывая себе в развлечениях.
10. ____ Отказался (отказалась) от привычек, которые считаю деструктивными.

____ Всего баллов

Ключ к анкете

Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям
1	1 %	11	1 %	21	8 %	31	35 %	41	90 %
2		12		22	9 %	32	40 %	42	93 %
3		13		23	10 %	33	45 %	43	94 %
4		14		24	13 %	34	50 %	44	95 %
5		15		25	15 %	35	60 %	45	96 %
6		16		26	17 %	36	66 %	46	97 %
7		17		27	20 %	37	73 %	47	98 %
8		18		28	23 %	38	80 %	48	99 %
9		19		29	27 %	39	83 %	49	
10		20		30	30 %	40	87 %	50	

Польза от повышения уровня самоконтроля

Если ваш результат находится в верхней трети (66–99 %), то по сравнению с результатами в нижней трети (1–33 %) польза следующая:

- на 72 % уменьшается количество созданных самим проблем;
- в 13 раз уменьшается риск злоупотребления психоактивными веществами;
- на 50 % снижается уровень стрессов на работе;
- на 70 % уменьшается время пребывания на больничном.

Оценивание уровня самоуважения

Прочитайте приведённые ниже утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Запишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

0 — никогда; 1 — очень редко; 2 — иногда; 3 — время от времени; 4 — часто; 5 — почти всегда.

1. ___ У меня адекватная самооценка.
 2. ___ Люди относятся ко мне с уважением и учитывают моё мнение.
 3. ___ Люди считают, что я хорошо работаю.
 4. ___ Друзья восхищаются моей смелостью и силой духа.
 5. ___ Мои родители уважают меня и обращаются со мной хорошо.
 6. ___ Чувствую себя уверенным в работе и/или в социальных отношениях.
 7. ___ Быстро оправляюсь после неудач.
 8. ___ Воспринимаю себя и/или нравлюсь себе.
 9. ___ Со мной обращаются справедливо.
 10. ___ Мир лучше благодаря тому, что в нём есть я.
- ___ Всего баллов

Ключ к анкете

Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям
1	1 %	11	1 %	21	11 %	31	29 %	41	70 %
2		12	2 %	22	12 %	32	32 %	42	75 %
3		13	3 %	23	13 %	33	35 %	43	80 %
4		14	4 %	24	14 %	34	38 %	44	85 %
5		15	5 %	25	15 %	35	42 %	45	90 %
6		16	6 %	26	16 %	36	46 %	46	95 %
7		17	7 %	27	18 %	37	50 %	47	96 %
8		18	8 %	28	20 %	38	55 %	48	98 %
9		19	9 %	29	23 %	39	60 %	49	99 %
10		20	10 %	30	27 %	40	65 %	50	

Полезьа от повышения уровня самоуважения

Если ваш результат находится в верхней трети (66–99 %), то по сравнению с результатами в нижней трети (1–33 %) польза следующая:

- уровень стресса по 15 показателям снижается в три раза;
- количество симптомов болезней на протяжении жизни уменьшается на 64 %;
- уровень тревоги снижается на 65 %;
- количество проявлений депрессии уменьшается на 77 %;
- число дней пребывания на больничном уменьшается на 58 %;
- злоупотребление психоактивными веществами уменьшается на 85 %.



Оценивание уровня коммуникабельности

Прочитайте приведённые ниже утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Запишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

0 – никогда; 1 – очень редко; 2 – иногда; 3 – время от времени; 4 – часто; 5 – почти всегда.

- У меня хорошие отношения с людьми.
- Задаю вопросы, чтобы продемонстрировать свою заинтересованность в общении с ними.
- Делюсь с людьми своим опытом и взглядами.
- В процессе общения стараюсь половину времени говорить, а половину — слушать.
- Делюсь с людьми своими радостными и грустными переживаниями.
- Говорю спокойно, даже когда сердит(а).
- Возлагаю половину ответственности за результат общения на себя.
- В разговорах расспрашиваю людей о них.
- Для решения проблемы обращаюсь непосредственно к обидчику.
- Узнаю много интересного из разговоров с людьми.

Всего баллов

Ключ к анкете

Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	Кол-во баллов	Относительный уровень к 100 людям
1	1 %	11	1 %	21	7 %	31	20 %	41	75 %
2		12		22	8 %	32	23 %	42	80 %
3		13	2 %	23	9 %	33	30 %	43	83 %
4		14	3 %	24	10 %	34	35 %	44	87 %
5		15		25	11 %	35	40 %	45	90 %
6		16		26	12 %	36	45 %	46	93 %
7		17	27	13 %	37	50 %	47	94 %	
8		18	4 %	28	14 %	38	60 %	48	95 %
9		19	5 %	29	15 %	39	65 %	49	99 %
10		20	6 %	30	17 %	40	70 %	50	

Польза от повышения уровня коммуникабельности

Если ваш результат находится в верхней трети (66–99 %), то по сравнению с результатами в нижней трети (1–33 %) польза следующая:

- уровень успешности в учёбе возрастает на 29 %;
- количество поведенческих проблем уменьшается в 134 раза;
- уровень тревоги снижается в 157 раз;
- уровень уверенности и самоуважения возрастает в 7,5 раза.



1. Составьте «портрет» вашего характера в форме номограммы, объединив отметки на осях (пример на рис. 35).
2. С помощью анкет проанализируйте пользу от усовершенствования своего характера.

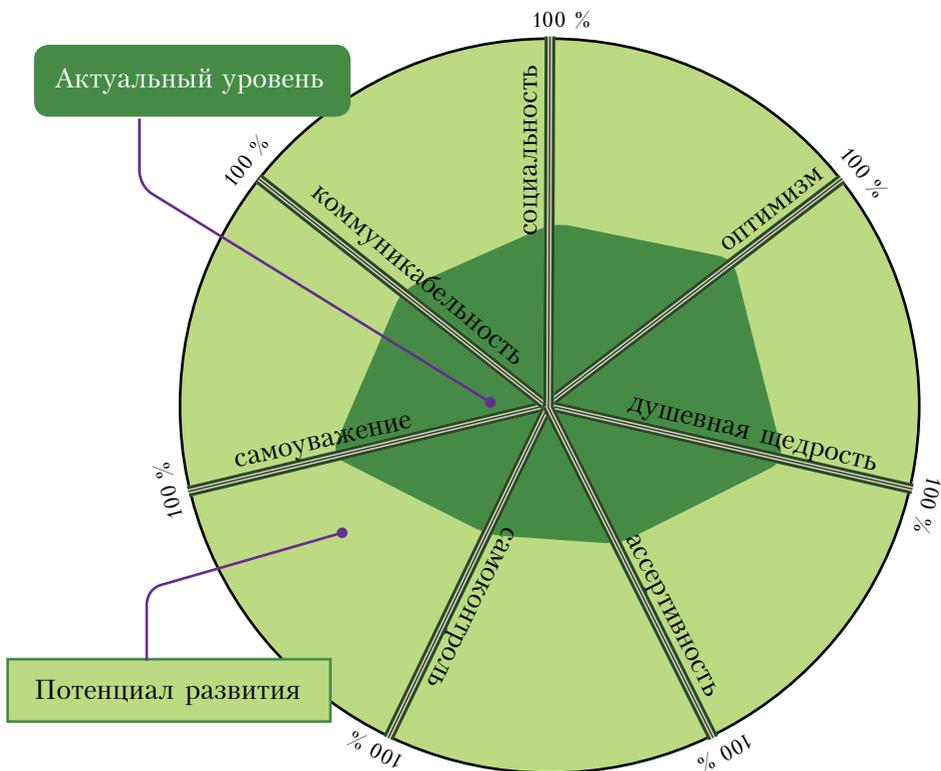


Рис. 35. Номограмма характера (по Д. Франкену)



С помощью анкет, разработанных Д. Франкенем, можно оценить некоторые черты своего характера, связанные с общечеловеческими ценностями.

Подобное оценивание помогает осознать пользу от усовершенствования своего характера.





§ 19. САМОВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА

В этом параграфе вы:

- проанализируете взаимосвязь общечеловеческих ценностей, характера, жизненных навыков и практик поведения;
- начнёте проект самовоспитания.



1. В парах обменяйтесь номограммами своего характера, которые вы составили на прошлом уроке.

2. С помощью анкет на с. 129–135 определите три самых положительных, на ваш взгляд, момента от усовершенствования характера вашего партнёра и расскажите о них друг другу.

Связь высших ценностей, поведения и жизненных навыков

Черты характера, которые отвечают общечеловеческим ценностям, и жизненные навыки взаимосвязаны (пример на рис. 36).

Жизненные навыки способствуют формированию высших ценностей



ВЫСШИЕ ЦЕННОСТИ: **ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ:**

Оптимизм

Позитивная самооценка, мотивация успеха, закаливание воли, эффективное управление стрессами, умение преодолевать тревогу.

Миролюбие

Умение сотрудничать и решать конфликты путём переговоров, умение слушать и говорить, понимать и выражать свои чувства, навыки самоконтроля.

Чуткость

Способность к сочувствию, умение слушать и оказывать поддержку тем, кто в ней нуждается.

Рис. 36

По результатам исследования Д. Франкен сделал выводы о необходимости внедрения образовательных программ по формированию характера, основанных на развитии жизненных навыков.

Это потому, что жизненные навыки помогают руководствоваться общечеловеческими ценностями в различных ситуациях, настраивают на осознание своих прав и обязанностей, понимание прав других людей и уважение к ним, воспитывают достоинство, миролюбие, справедливость, коллективизм, чувство ответственности, уверенность в собственных силах, толерантность.



Выполните в классе исследование взаимосвязи черт характера, отвечающих общечеловеческим ценностям, жизненных навыков и поведенческих практик, благоприятных для их формирования. Для этого:

1. Объединитесь в семь групп, которые соответствуют высшим общечеловеческим ценностям: душевная щедрость; социальность; оптимизм; асертивность; самоконтроль; самоуважение; коммуникабельность.
2. По образцу на рис. 36 (с. 137) и с помощью табл. 3 (с. 37) запишите для каждой из выбранных высших ценностей перечень жизненных навыков, которые, по вашему мнению, больше всего способствуют их формированию.
3. Далее для каждой из выбранных ценностей и перечня жизненных навыков с помощью соответствующей анкеты на с. 129–135 сформулируйте советы, что необходимо делать, чтобы усилить соответствующую черту характера. Например, чтобы повысить уровень социальности, старайтесь активно общаться, поддерживать отношения со своими приятелями, участвовать в школьной деятельности.
4. По очереди представьте свои результаты в классе.

Проект самовоспитания

В процессе своего развития человек познаёт себя, учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны и со временем испытывает потребность в самосовершенствовании. С этого момента не осознанное человеком развитие превращается в процесс самовоспитания — систематическую и последовательную работу по усовершенствованию положительных качеств и избавлению от негативных.

Многие ваши сверстники хотели бы стать лучше, но не знают, с чего начать. В этом вам поможет проект самовоспитания характера.



Начните новый проект самосовершенствования. Для этого:

1. Выберите одну черту характера, которую хотите усовершенствовать, и сделайте это своей целью (например, повысить уровень душевной щедрости).
2. Помните, что в основе каждой сформированной черты характера — привычки, а рецепт самовоспитания зашифро-



ван в народной мудрости: «Посеешь поступок — пожнёшь привычку. Посеешь привычку — пожнёшь характер. Посеешь характер — пожнёшь судьбу». Поэтому, если хотите повысить уровень своей душевной щедрости, старайтесь чаще улыбаться, не скупитесь на похвалу, приглашайте гостей, привлекайте друзей к вашим делам, уделяйте больше внимания семье, помогайте соседям и т. д.

3. Напишите план достижения цели и выполняйте его, ежедневно оценивая результаты (рис. 37).
4. Отмечайте свой прогресс: радуйтесь успехам, расскажите об этом родителям и близким друзьям.




Моя цель:

<i>Дата</i>	<i>Этап</i>	<i>Результат</i>	
		●	●
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Рис. 37



Каждый, кто хочет прожить долгую и здоровую жизнь, должен не только осознать ценность здоровья, но и взять на себя ответственность за него. Объединитесь в пять групп и приведите примеры ответственного поведения для различных аспектов благополучия:

группа 1: физического (заниматься спортом, закаляться, полноценно отдыхать, правильно питаться...);

группа 2: социального (быть верным другом, хорошим соседом, активным гражданином, заботиться не только о себе, но и о других...);

группа 3: интеллектуального (использовать возможности своего мозга, изучать иностранные языки, учиться на протяжении всей жизни...);

группа 4: эмоционального (верить в себя, с оптимизмом смотреть в будущее, не бояться трудностей...);

группа 5: духовного (руководствоваться общечеловеческими ценностями, осознать своё предназначение, не останавливаться на пути развития и самосовершенствования...).



В процессе взросления человек познаёт себя, учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны и со временем испытывает потребность в самосовершенствовании.

Самовоспитание — это систематическая и последовательная работа по совершенствованию положительных черт характера и избавлению от негативных качеств.

Жизненные навыки помогают сформировать желаемые черты характера, руководствоваться общечеловеческими ценностями.



ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 3



1. Объединитесь в пять групп. Распределите между собой параграфы 12–17 учебника и составьте концептуальные карты памяти для каждого из них.



2. По очереди сделайте сообщение и продемонстрируйте подготовленные группами концептуальные карты по материалу параграфов 12–17.

3. Составьте из подготовленных концептуальных карт коллаж и разместите его на видном месте в классе.

§ 12. Стратегия самореализации

§ 13. Жизненные самонастроения

§ 14. Эмоциональная саморегуляция

§ 15. Умение учиться

§ 16. Способы эффективного обучения

§ 17. Характер и ценности



Подытожьте главное из того, что вы изучали в разделе 3.

ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. К группе «человек–природа» относятся, в частности, следующие профессии:
 - а) агроном;
 - б) программист;
 - в) учитель;
 - г) ветеринар;
 - д) строитель;
 - е) ландшафтный дизайнер.
2. Какая эмоция самая деструктивная?
 - а) эмпатия;
 - б) страх;
 - в) гнев;
 - г) стыд;
 - д) радость;
 - е) любопытство.
3. Чем следует заняться в день накануне экзамена?
 - а) повторить ключевые моменты;
 - б) учиться до утра;
 - в) пораньше лечь спать.
4. Вы учитесь активно, если:
 - а) всегда ожидаете инструкций учителя;
 - б) выполняете только те задачи, которые требуют в школе;
 - в) ищете дополнительную информацию;
 - г) стараетесь применить знания на практике;
 - д) самостоятельно планируете время.
5. По мнению психологов-гуманистов, на формирование характера человека больше всего влияют:
 - а) наследственные факторы;
 - б) воспитание;
 - в) самовоспитание.

Правильные ответы:

1 а, г, д; 2 в; 3 в; 4 в; 5 в.





1. Объясните, что означают приведённые в рамке термины.
2. Прочитайте предложения 1–7 и проверьте, правильно ли используются подчёркнутые в тексте термины. Запишите в тетрадь правильные ответы.

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| а) ассоциация | д) синергия мозга |
| б) диссоциация | е) жизненное самоопределение |
| в) рефрейминг | ж) эмоциональная саморегуляция |
| г) мнемонические приёмы | з) матрица Эйзенхауэра |

1. Ассоциация — это уменьшение переживания путём мысленного выхода в состояние стороннего наблюдателя.
2. Диссоциация — погружение в переживания, видение себя в центре событий.
3. Матрица Эйзенхауэра — приём, который помогает переосмыслить сложную ситуацию, найти в ней новые возможности.
4. Синергия мозга — это использование возможностей обоих полушарий головного мозга, при котором существенно возрастает эффективность умственной деятельности.
5. Рефрейминг — эффективный инструмент, который помогает расставлять приоритеты.
6. Профессиональное самоопределение — составляющая эмоциональной саморегуляции.
7. Жизненное самоопределение — это понимание природы эмоций, умение распознавать их, способность владеть собой.

Правильные ответы:

1 б; 2 а; 3 в; 4 г; 5 е; 6 д; 7 е.

РАЗДЕЛ 4

СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Глава 1. Социальное благополучие





§ 20. ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ



В этом параграфе вы:

- узнаете о роли и уровнях общения в жизни человека;
- потренируете навыки эффективного общения.

Уровни общения людей



Общаясь с людьми, поддерживая с ними отношения, мы удовлетворяем свои потребности в общении, любви, признании, принадлежности к группе.

Прочитайте сообщение об уровнях общения и определите, какие из них характерны для ваших отношений со знакомыми, одноклассниками, друзьями, членами семьи.



Знаете ли вы, что...

Американский психолог Джон Пауэлл выделил пять уровней коммуникации, на которых люди общаются в зависимости от качества их отношений.

Первый уровень (*фразы*) — люди едва знакомые или совершенно чужие друг другу, их общение ограничивается короткими репликами: «Здравствуйте», «Как дела?», «Чудесная погода», «Всё хорошо», «Потихоньку», «До свидания».

Второй уровень (*факты*) — люди разговаривают, но не о себе, а на нейтральные темы: о событиях в школе, спорте, политике, обмениваются слухами об общих знакомых.

Третий уровень (*мысли*) — люди рассказывают что-то о себе, но не слишком открываются. Осторожно выражают свои суждения и оценки, следят, чтобы не сказать лишнего. Внимательно присматриваются и стараются понять, интересны ли друг другу. Если на этом этапе они почувствовали взаимопонимание, если их взгляды и вкусы похожи, отношения между ними могут развиваться. Если же этого не происходит, они могут легко вернуться на предыдущий уровень коммуникации.

Четвёртый уровень (*чувства*) — люди постепенно, шаг за шагом открываются, начинают говорить о личном, откровенно делиться своими чувствами.

Пятый уровень (*доверие*) — вершина коммуникации, совершенное понимание. Требует полной искренности, здесь нет места недомолвкам. Люди чувствуют себя друг с другом в полной безопасности, не боятся раскрыться, показать свои преимущества и недостатки, поскольку уверены, что их любят и уважают такими, какие они есть.

Навыки эффективного общения

Общение (коммуникация) — процесс обмена мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями. Кажется, что может быть проще общения: один говорит, другой слушает. Но этот процесс не настолько прост, ведь нередко случается, что содержание отправленного нами сообщения не совпадает с тем, которое получает собеседник (рис. 38).

Эффективное общение — это обмен сообщениями, при котором собеседники демонстрируют взаимное уважение, и слушатель воспринимает из сообщения именно то, что подразумевает говорящий.

Мы привыкли думать, что люди одинаково воспринимают мир. Но на самом деле каждый имеет собственную уникальную модель мира и живёт в соответствии с ней. Два человека могут посмотреть один и тот же фильм, прочесть одну и ту же книгу, прослушать одну лекцию и получить от них противоположные впечатления. Если они спорят между собой, то делают это потому, что их модели мира

отличаются. Однако каждая модель имеет такое же право на существование, как и наша собственная, и следует с уважением относиться к ней.



Рис. 38. Процесс обработки информации во время слушания





1. Ознакомьтесь с советами, как эффективно общаться (рис. 39).

2. Объединитесь в пары и подготовьте небольшие диалоги для демонстрации этих умений.

Невербальное общение

Тот, кто слушает и говорит:

- смотрит в глаза;
- демонстрирует свою заинтересованность при помощи слов, выражения лица, интонации, улыбки;
- показывает это на языке своего тела: наклоняется к собеседнику, может коснуться его руки;
- находится на комфортной дистанции (так, чтобы его было хорошо слышно), но не нарушает личного пространства собеседника.



Вербальное общение

Тот, кто говорит:

- следит за соответствием своих слов и невербальных сигналов;
- чтобы проверить, правильно ли его поняли, задаёт уточняющие («Понятно ли я выражаюсь?») и открытые («Что вы думаете об этом?») вопросы;
- не превращает диалог в монолог, говорит примерно столько же, сколько слушает;
- выражается чётко;
- демонстрирует уважение.

Тот, кто слушает:

- сосредоточен на том, что говорит собеседник: кивает головой, делает короткие комментарии, выражает понимание;
- не перебивает, даёт собеседнику закончить мысль;
- демонстрирует навыки активного слушания: повторяет сказанное, использует перифраз, подводит итоги, задаёт уточняющие вопросы;
- проявляет уважение, подбадривает.

Рис. 39



Это задание — для любознательных. Прочитайте, как люди создают уникальные модели мира и почему они сами несут ответственность за качество их общения с другими людьми.



Как люди создают уникальные модели мира

Многие считают свою внутреннюю модель мира истинным отображением реальности. В действительности же, как меню — это ещё не обед, ноты — ещё не музыка, а карта — ещё не территория, так и внутренняя картина мира — лишь упрощённое отражение объективной реальности.

Мы используем свои органы чувств для познания окружающего мира. Объективная реальность настолько сложна, что для осмысления мы вынуждены упрощать её. Составление географических карт — пример того, как человек осмысливает реальность. Карты содержат информацию о конкретной территории. Но не всю, а лишь ту, которая необходима в определённой ситуации. Поэтому есть карты разного масштаба (детализации) и разной тематики (физические, политические, туристические, топографические).

Как территория отличается от карты, так и окружающий мир отличается от наших представлений о нём. Мы обращаем внимание на те аспекты реальности, которые нас интересуют, а остальные игнорируем. Пользуясь неполной информацией, можем сделать неправильные выводы, и это влияет на нашу картину мира. Фильтры, через которые мы воспринимаем реальность, — это наш жизненный опыт, образование, круг интересов, ценности и убеждения.



Находясь в лесу, художник, ботаник и лесоруб создадут совершенно разные карты реальности. Первый внесёт в неё прекрасные пейзажи, игру света и тени, второй — десятки видов растений, а третий в первую очередь обратит внимание на качество древесины и объёмы возможных лесозаготовок.



На протяжении жизни, общаясь, мы иногда сталкиваемся с неадекватной реакцией людей на наши слова. Подобное случается, когда смысл сообщения, которое мы отправляем, не совпадает с тем, которое получает собеседник. То, что кажется допустимым для нашей модели мира, может быть неприемлемым для другой карты реальности. Например, если человек терпеть не может жаргонную лексику, не стоит обращаться к нему с просьбой, употребляя такую лексику, — он её проигнорирует или отнесётся к ней предвзято.

Ценность этой идеи заключается в нашей ответственности за общение с другими людьми. Поэтому мы не имеем права обвинять их в том, что они плохо нас слушают или неправильно понимают. Следует научиться предвидеть реакцию собеседника и вовремя менять манеру общения, если она недостаточно эффективна.

Общение (коммуникация) — процесс обмена мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями.



Общаясь с людьми, поддерживая с ними отношения, мы удовлетворяем свои потребности в общении, любви, признании, принадлежности к группе. Люди общаются на пяти уровнях коммуникации в зависимости от качества их отношений: обмен фразами, фактами, мыслями, чувствами, доверие (полное понимание).

Эффективное общение — это обмен сообщениями, во время которого собеседники демонстрируют взаимное уважение, и слушатель воспринимает из сообщения именно то, что подразумевает говорящий.



§ 21. РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ



В этом параграфе вы:

- узнаете о роли здоровых отношений в жизни человека;
- ознакомитесь с принципами построения здоровых отношений;
- осознаете ценность дружбы и тёплых отношений с родителями.

Общение и отношения

Когда люди знакомятся, общаются, вместе живут или учатся, между ними возникают отношения: семейные, дружеские, деловые или романтические.

Некоторые отношения формируются по нашему желанию, другие — независимо от того, хотим мы этого или нет. Примеры отношений — отец и сын, учитель и ученик, брат и сестра.

Если между людьми сложились доброжелательные (здоровые) отношения, они испытывают потребность в общении и грустят, когда вынуждены расставаться. Для нездоровых отношений характерны подозрительность, эгоизм, желание контролировать и подчинять.

Отношения — связь между людьми, которые хорошо знают друг друга.

Здоровые *отношения* основаны на взаимном уважении, доверии, заботе и честности.

Здоровые отношения являются залогом счастливой и успешной жизни. Учёные доказали, что они способствуют сокращению количества стрессов и болезней, росту популярности и уверенности в себе. Во взрослой жизни такие отношения способствуют повышению авторитета, высокому уровню финансового благополучия, стабильности в супружеской жизни, самоуважению и осознанию смысла жизни. Это потому, что люди, между которыми сложились здоровые отношения, лучше удовлетворяют свои потребности, полнее реализуют себя, легче преодолевают трудности и решают проблемы.



1. Напишите объявление: «Ищу друга». Укажите в нём свои интересы и привлекательные для других личные качества, а также то, что вы ищете в друзьях.

2. По очереди зачитайте свои объявления и поделитесь впечатлениями:

- Какое объявление вам показалось самым интересным?
- На какое объявление вам захотелось откликнуться?





1. Прочитайте стихотворение Лины Костенко «Доверие».
2. Что, на ваш взгляд, способствует возникновению доверия? Что может его разрушить?
3. Назовите другие признаки здоровых отношений (искренность, уважение, ответственность, чувство безопасности...).
4. Подумайте, что они означают (например, уважение — воспринимать друзей такими, какие они есть; чувство безопасности — не бояться открыться другу...).

Довіра

Лина Костенко

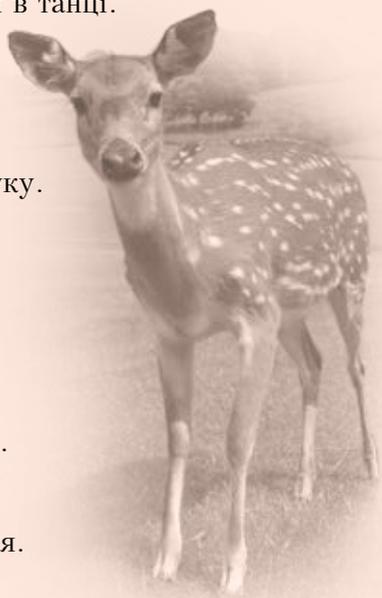
Не треба класти руку на плече.
Цей рух доречний, може, тільки в танці.

Довіра — звір полоханий, втече.
Він любить тиху паморозь дистанцій.

Він любить час. Хвилини. Дні. Роки.
Він дивний звір, він любить навіть муку.
Він любить навіть відстань і розлуку,
Але не любить на плечі руки.

У цих садах, в сонатах солов'їв,
Він чує тихі кроки бракон'єра.
Він пастки жде від погляду, від слів,
І цей спектакль йому вже не прем'єра.

Душі людської туго і тайго!
Це гарний звір, без нього зле живеться.
Але не треба кликати його.
Він прийде сам і вже не відсахнеться.



Развитие здоровых отношений

Принципы построения здоровых отношений описывает формула трех «К»:

Здоровые отношения = Кооперация + Коммуникация + Компромисс,
в которой:

кооперация — означает действовать как одна команда, использовать *синергию* для достижения общей цели;

коммуникация — значит быть открытым для общения, не замыкаться в себе, всегда обсуждать с близкими то, что вас волнует;

компромисс — означает необходимость решать проблемы в отношениях путём взаимных уступок.

Отношения со сверстниками



Подростки любят общаться со сверстниками. По подсчётам психологов, они тратят на это треть всего своего времени. И это неудивительно, ведь именно в общении с приятелями подростки приобретают бесценный эмоциональный опыт и удовлетворяют многие потребности: в безопасности, уважении, принадлежности к группе. Принадлежность к компании сверстников учит достигать определённого социального статуса, поддерживать его и развивает социальные

навыки: умение быть членом команды, отстаивать себя, находить баланс между собственными интересами и желаниями других людей.

Общение с ровесниками — один из главных источников информации для подростков. Распространёнными темами для обсуждения являются новости спорта и музыки, книги и фильмы, технические новинки и отношения с противоположным полом.

Особое значение приобретает дружба — отношения, основанные на общности интересов, взаимной открытости, доверии и преданности друг другу, готовности прийти на помощь.

В отличие от приятелей, у друзей больше ценят индивидуальность. Обычного участника компании может заменить кто-то другой — и почти ничего не изменится. Друг воспринимается как нечто уникальное. Школьные друзья часто сохраняют отношения на всю жизнь.

Большинство людей выбирают себе друзей среди тех, кто похож на них: по возрасту, уровню интеллекта, жизненным ценностям, интересам. Миф о том, что противоположности притягиваются, давно опровергнут научными исследованиями. Случаи взаимной симпатии между абсолютно разными людьми являются скорее исключением, чем правилом.



Отношения с родителями

В подростковом возрасте отношения детей с родителями усложняются. Недоразумения между ними настолько привычны, что даже имеют специальное название — «конфликт поколений».

Родители и дети живут в одном времени и пространстве, однако их модели мира очень отличаются. Подростки не слишком озабочены проблемами, которые волнуют взрослых, ведь для понимания этих проблем им не хватает жизненного опыта. А то, что больше всего беспокоит подростков, родители часто считают не слишком важным.

Подобное отношение родителей характерно для всех времён и народов. Один известный психолог иронично отметил: «Интересно, что с каждым следующим поколением дети всё хуже, а родители всё лучше. Из этого следует, что из всё худших детей вырастают всё лучшие родители».

На самом деле тёплые и искренние отношения с родителями — одна из главных потребностей и жизненных ценностей. Они нужны человеку в любом возрасте, а тем более — в подростковом, когда он ещё не готов к самостоятельной жизни.

Вы взрослеете, и некоторые ваши потребности меняются. Например, вы хотели бы больше времени проводить с друзьями или сами выбирать себе одежду. Чтобы помочь родителям лучше понять ваши потребности, вспомните известное выражение: «Отношения — это улица с двусторонним движением» и берите на себя свою часть ответственности за качество ваших отношений с родителями.



Чтобы прояснить ожидания взрослых и правила, существующие в вашей семье, возьмите у взрослых интервью. Для этого:

- выберите время и место, которое подходит всем;
- поблагодарите взрослых за то, что они согласились на интервью;
- скажите, что это должно быть интересно и полезно для всех вас;
- используйте вербальные и невербальные навыки эффективного общения (рис. 39, с. 147);
- спросите, можете ли вы записывать интервью, поскольку это позволит обдумать их слова (подготовьте всё для записи — ручку и бумагу или диктофон);
- воспользуйтесь вопросами на бланке интервью (с. 154) и добавьте свои вопросы;
- во время интервью уточняйте детали и непонятные моменты. Для этого задавайте вопросы, которые требуют развёрнутого ответа: «А что было дальше?», «Вот об этом, пожалуйста, подробнее», «Можно ли привести пример?»;
- поблагодарите взрослых за интервью;
- спросите, согласны ли они обсудить некоторые вопросы после того, как вы обдумаете сказанное ими.

Интервью со взрослыми членами семьи

Вопросы о времени, когда вы были в моём возрасте:

1. Чем вам нравилось заниматься, когда вы были подростками?
2. Что стало для вас важным, когда вы повзрослели?
3. Какие правила существовали в вашей семье (когда вы должны были приходить домой, что вам запрещали надевать...)?
4. Чего ожидали от вас ваши родители относительно курения, употребления алкоголя, других психоактивных веществ?
5. _____

Вопросы о вашей роли в качестве моих родителей (опекунов):

1. Что, по вашему мнению, изменилось с тех пор, как вы были подростками?
2. Какие у вас ожидания и правила для меня относительно курения, употребления алкоголя, других психоактивных веществ?
3. Какие последствия для меня может иметь нарушение этих правил?
4. Почему, на ваш взгляд, эти правила важны?
5. Какие ещё правила существуют в нашей семье?
6. _____



Отношения — связь между людьми, которые хорошо знают друг друга.

Здоровые отношения основаны на взаимном уважении, доверии, заботе и честности.

Общение со сверстниками — один из главных источников информации для подростков.

Тёплые и искренние отношения с членами семьи — одна из главных потребностей и жизненных ценностей. Они нужны человеку в любом возрасте, а тем более — в подростковом, когда он ещё не готов к самостоятельной жизни.





§ 22. ЦЕННОСТЬ СЕМЬИ



В этом параграфе вы:

- подумаете о ценности семейных отношений и важных факторах крепкой семьи;
- проанализируете свою готовность к семейной жизни;
- вспомните признаки физиологической, психологической и социальной зрелости.

Высшее предназначение

Кто-то рождён быть художником, кто-то — финансовым гением, а кто-то — будущим олимпийцем. Но большинство людей могут чувствовать себя счастливыми, лишь выполнив особое предназначение — продолжение рода. Возможно, вы или кто-нибудь из ваших друзей пока не считаете это главным. Однако пройдёт время, и создание семьи, рождение и воспитание детей станет самым важным и ответственным делом в вашей жизни.



1. Вспомните свою личную миссию. Какая часть вашего предназначения касается семьи — настоящей или будущей?
2. Объединитесь в пары и расскажите друг другу:
 - Хотели бы вы иметь детей? Почему?
 - Если да, то скольких и какого пола?
3. Что, по вашему мнению, означает термин «ответственное отцовство, материнство»?

Семейные ценности

Семья — одна из главных жизненных ценностей. В браке мужчина и женщина могут наиболее полно реализовать себя как муж и жена, глава семьи и хозяйка, отец и мать.

Дружная семья вдохновляет, поддерживает, помогает переживать сложные времена, реализовывать самые смелые планы и достигать самых амбициозных целей, в том числе и в карьере.

От семьи в первую очередь зависит здоровье и развитие детей. В ней удовлетворяются их базовые потребности — физиологические, социальные и духовные.

Физиологические потребности, потребность в безопасности. Мать и отец стремятся создать уютный дом, заботятся, чтобы члены семьи были накормлены и одеты. Дом — это особое место, где человек чувствует себя в безопасности. Недаром семью часто называют центром стабильности или надёжным тылом.

Социальные потребности. Семья удовлетворяет большую часть социальных потребностей — в любви, уважении, принадлежности к группе. Здесь ребёнок учится общаться, разрешать конфликты и строить свои отношения с родителями, братьями и сёстрами, многочисленными родственниками. Здесь он усваивает важные ценности и нормы социального поведения. Дети, которых не научили этому, обычно испытывают трудности в отношениях с другими людьми.

Духовные потребности. В родительском доме малыш впервые видит прекрасное: комнатные растения, вышитые рушники, картины и ковры. Здесь ему поют первую колыбельную, читают первую книгу. Знакомя ребёнка с искусством, обучая народным ремёслам, создавая условия для развития способностей и получения образования, семья помогает удовлетворять его высшие потребности — познавательные, эстетические, потребность в самореализации.



Создайте герб своей семьи, например, как на рис. 40. Заполните его по следующему плану:

- в первом окошке запишите три слова, которые наиболее точно характеризуют вашу семью;
- во втором — три главные ценности вашей семьи;
- в третьем — три самых памятных семейных события;
- в четвёртом — три правила вашей семьи;
- в пятом — имена троих членов семьи, с которыми у вас особо тесные отношения;
- в шестом — имена троих друзей вашей семьи.

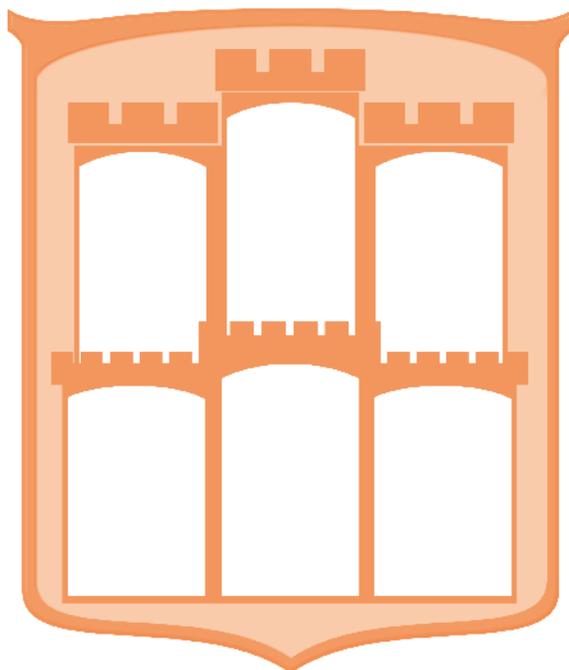


Рис. 40



Важные составляющие крепкой семьи

Вы, наверное, слышали выражение: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Это потому, что семейное счастье основано на универсальных составляющих: любви и важных бытовых и жизненных навыках.

Когда-то семьи создавались по материальному расчёту, из соображений престижности и даже по политическим мотивам. Иногда жених и невеста не были знакомы до свадьбы. За них всё решали родители. Сейчас главным основанием для заключения брака является любовь. Когда люди решают прожить вместе до конца жизни, они создают самые хорошие условия для своих будущих детей. Ведь атмосфера родительской любви обеспечивает ребёнку чувство защищённости, способствует его развитию.

Однако для создания крепкой семьи мало одной любви, особенно когда молодожёны не осознают ответственности своей новой роли. «Любовная лодка разбилась о быт», — сказал поэт. Такое нередко случается из-за того, что у супругов нет важных навыков — как бытовых, так и жизненных.



1. Объединитесь в пары и изобразите пантомимой домашние обязанности (стирка, уборка, мелкий ремонт...). Запишите их на доске.

2. Проанализируйте каждую позицию и напишите «Ж» возле женских обязанностей, «М» — возле мужских и «С» — возле совместных.

3. Подумайте, могут ли мужчины выполнять традиционно женскую работу и наоборот. Приведите примеры таких ситуаций (например, когда жена с удовольствием реставрирует старую мебель, а муж увлекается кулинарией).

Готовность к семейной жизни

В каждой стране есть законы, определяющие минимальный возраст вступления в брак. В Украине он составляет 18 лет для юношей и 17 лет для девушек. Однако далеко не все готовы к семейной жизни в столь молодом возрасте.



По очереди продолжите фразу: «Я думаю, что буду готов(а) к семейной жизни, когда (окончу школу, университет)...»



Чтобы стать взрослым, необходимо «вырасти» не только физически, но и психологически, и социально (рис. 41).



Объединитесь в три группы («физиологи», «психологи» и «социологи») и распределите между собой материал на с. 158–161.

Подготовьте сообщения и по очереди представьте их в классе.

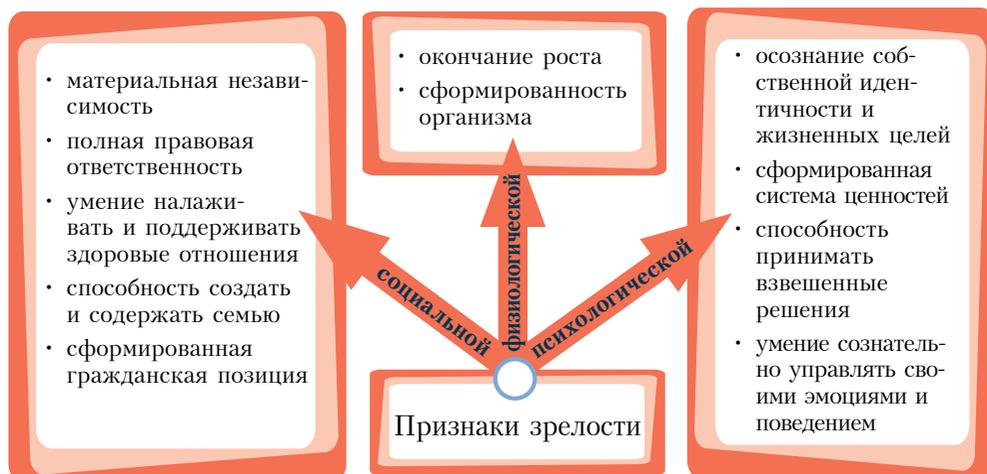


Рис. 41

Физиологическое созревание

Посмотрев на любую компанию подростков, сразу замечаешь различия в темпах их физиологического развития (рис. 42).



Рис. 42. Сверстники



Кто-то, сравнивая себя со сверстниками, может ощутить дискомфорт из-за того, что развивается быстрее или медленнее других. Но не стоит беспокоиться по этому поводу. Календарь физиологического созревания запрограммирован генетически, и в этом вы больше похожи на своих родителей, чем на друзей. Если ребёнок живёт в нормальных условиях и хорошо питается, физиологическое созревание происходит само по себе.

Физиологическим критерием зрелости является прекращение роста и сформированность всех органов и систем, в том числе репродуктивной системы (половое созревание). В наших широтах физиологическое созревание заканчивается приблизительно в 20 лет.

Психологическое созревание

По размеру головной мозг семилетнего ребёнка почти не отличается от мозга взрослого человека. Ещё 20 лет назад считалось, что интеллект полностью формируется до начала полового созревания. Теперь известно, что в подростковом возрасте в мозге продолжают кардинальные изменения.

Процессы психологического созревания тесно связаны с физиологическим развитием, ведь некоторые интеллектуальные и эмоционально-волевые способности требуют формирования соответствующих структур головного мозга (рис. 43).

Так, в вашем возрасте продолжается формирование логического и абстрактного мышления, увеличивается словарный запас. Другой характерной чертой подростков является высокая интенсивность эмоций и частые смены настроения. Утром подросток может прыгать до небес от радости, а через несколько часов — впасть в отчаяние, и всё это из-за незначительных событий, о которых он вскоре даже не вспомнит.

Из-за резких смен настроения некоторые подростки начинают думать, что с ними что-то не так. Но не стоит паниковать, ведь истинные причины таких изменений в основном физиологические — повышенная концентрация гормонов и особенности функционирования нервной системы. Осознание этого, поддержка и любовь семьи облегчат процесс взросления, а навыки самоконтроля помогут правильно выражать свои эмоции.

Психологическая зрелость предполагает сознательную регуляцию поведения человека, становление его как личности. Психологически зрелая личность осознаёт свою идентичность и жизненные цели, способна делать «как надо», а не «как хочу», действовать ради других людей и определённых социально значимых ценностей (морали, друзей, семьи, общества).

Социальная зрелость

Критерии социальной зрелости зависят от уровня развития общества и конкретной культуры. В большинстве развитых стран социальную зрелость связывают с возможностью самостоятельно решать свою судьбу. Разрыв во времени между достижением физиологической и социальной зрелости в этих странах составляет 7–9 лет, в течение которых человек должен многому научиться, чтобы пользоваться правами и выполнять обязанности взрослого человека.

Одним из признаков социальной зрелости является наступление полной юридической ответственности с 18 лет.

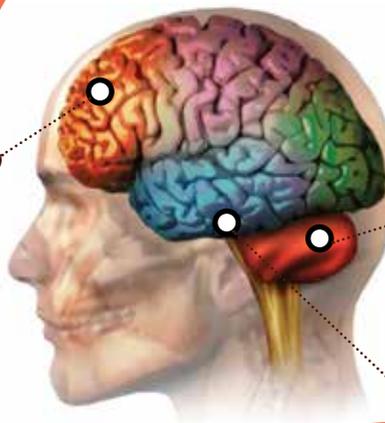
Отвечает за планирование, логическое и стратегическое мышление, здравый смысл. С 11–12 лет происходит быстрое развитие этой части мозга, в ней образуется множество нервных связей.

Лобная
доля

Раньше считалось, что этот отдел головного мозга отвечает за координацию движений. Позже выяснилось, что он участвует и в координации процессов мышления.

Исследования доказывают, что в подростковом возрасте этот отдел мозга продолжает расти и претерпевает кардинальные изменения.

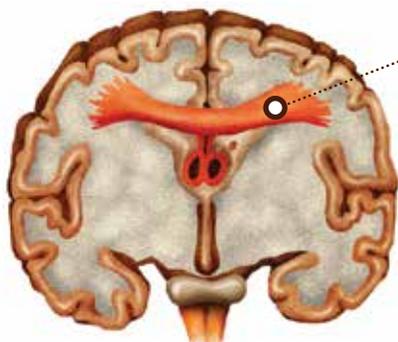
Мозжечок



Амигдала

Входит в состав лимбической системы и тесно связана с эмоциями. Согласно последним исследованиям, в своих эмоциональных реакциях подростки используют эту часть мозга чаще, чем аналитическую лобную долю, которой пользуются взрослые. По мнению учёных, этим можно объяснить эмоциональные реакции подростков.

Мозолистое
тело



Обеспечивает обмен информацией между правым и левым полушариями головного мозга. Отвечает за креативность, способность принимать решения. В подростковом возрасте претерпевает кардинальные изменения.

Рис. 43. Отделы головного мозга, развивающиеся в подростковом возрасте



Очень важным показателем социальной зрелости является способность человека эффективно общаться, налаживать и поддерживать отношения. Социальное развитие включает три стадии: от полной зависимости к независимости, а от неё — к взаимозависимости.



Знаете ли вы, что...

В связи с неполной развитостью некоторых отделов мозга дети способны принимать только простые решения, часто они не осознают возможных последствий своих слов и поступков. Поэтому и правовая ответственность несовершеннолетних наступает лишь с 14 лет. Да и то не за все виды правонарушений, а лишь за те, опасность которых очевидна и понятна даже подросткам.

К 16 годам формируется способность анализировать влияния, прогнозировать развитие событий, оценивать различные варианты и предвидеть их последствия. Поэтому у подростков появляются новые права, обязанности, наступает правовая ответственность.

Только с 18 лет человек считается юридически взрослым: он может выбирать профессию, место работы, принимать решение о браке без согласия родителей.



Семья является одной из главных жизненных ценностей. Большинство людей могут чувствовать себя счастливыми, лишь выполнив особое предназначение — продолжение рода.

Процесс взросления имеет несколько измерений: физиологический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный и духовный. Социальное развитие человека длится намного дольше, чем физиологическое.

В каждой стране есть законы, которые определяют минимальный возраст вступления в брак. В Украине он составляет 18 лет для юношей и 17 лет для девушек.



§ 23. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ



В этом параграфе вы:

- узнаете о состоянии репродуктивного здоровья молодёжи в Украине;
- обсудите негативные последствия ранних половых отношений;
- проанализируете негативное влияние психоактивных веществ на репродуктивное здоровье.

Факторы влияния на репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье — это способность мужчины или женщины детородного возраста производить здоровое потомство. Оно подразумевает не только сформированность репродуктивной системы организма и отсутствие нарушений в её функционировании, но и психологическое и социальное благополучие человека.



1. Ознакомьтесь с факторами влияния на репродуктивное здоровье подростков (*табл. 9*).
2. Приведите примеры, как эти факторы могут повлиять на здоровье будущих родителей и их детей.

Таблица 9

Факторы риска	Факторы защиты
<ul style="list-style-type: none"> • необразованность • плохое воспитание • мифы и стереотипы, бытующие в молодёжной среде • плохой пример (друзья, СМИ) • наследственные и генетические заболевания • ВИЧ/ИППП • употребление психоактивных веществ • травмы и заболевания половых органов 	<ul style="list-style-type: none"> • профилактическое образование • хорошая семья • развитые навыки критического мышления и противодействия социальному давлению • здоровый образ жизни • добрачное воздержание • гигиена половых органов • свободный доступ к медицинским и психологическим консультациям • регулярный медицинский осмотр (каждые 8–12 месяцев)



Состояние репродуктивного здоровья молодёжи в Украине

Состояние репродуктивного здоровья населения оценивается по показателям рождаемости, заболеваемости и смертности рожениц и новорождённых, распространённости инфекций, передающихся половым путём (ИППП), включая ВИЧ-инфекцию.



Знаете ли вы, что...

В конце XX века в Украине наблюдалась вспышка ИППП, резко увеличилось число абортот и связанных с ними проблем репродуктивного здоровья. В 1997–1998 годах количество случаев сифилиса среди подростков 15–17 лет возросло в 37 раз. Впоследствии ситуацию удалось стабилизировать. Уровень заболеваемости ИППП среди молодёжи снизился в несколько раз.

Внедрение инновационных технологий в медицине позволило вдвое уменьшить число осложнённых родов. Это положительно повлияло на здоровье новорождённых: заболеваемость младенцев в родильных домах снизилась на треть.

К современным технологиям относятся и меры профилактики передачи ВИЧ от матери к ребёнку. В Украине ВИЧ-положительных женщин обеспечивают бесплатным профилактическим лечением, которое уменьшает риски передачи вируса от ВИЧ-позитивной матери к ребёнку почти в 7 раз (с 27,8% в 2000-м до 4,31% в 2014 году).

С 2003 года наблюдается чёткая тенденция к снижению процента молодёжи в возрасте 15–24 лет среди новых случаев ВИЧ-инфицирования: с 22,8% в 2003-м до 5,7% в 2015 году. По мнению экспертов, это может свидетельствовать о стабилизации эпидемической ситуации и действенности профилактического образования.

Опасность ранних половых отношений

В возрасте 15–16 лет завершается период полового созревания, и молодые люди начинают чувствовать внимание к себе противоположного пола. В это время формируется и особое чувство — половое влечение (либидо).

Часть молодых людей делают выбор в пользу воздержания от половых отношений до брака или более старшего возраста. И на это есть веские причины.



Решаясь на половые отношения, девушка рискует забеременеть, хотя ещё не готова к этому ни физически, ни морально, ни материально. Оптимальный возраст для рождения ребёнка — 20–35 лет. Если беременность наступает раньше или позже, риск различных осложнений возрастает в несколько раз.

Нежелательные подростковые беременности нередко заканчиваются абортom, который может привести к психологическим травмам, механическому повреждению матки, кровотечению, воспалению внутренних органов. Отдалённые последствия — внематочная беременность и бесплодие. Риск бесплодия после первого аборта возрастает почти на 40 %.

Ранняя половая жизнь грозит инфекциями, передающимися половым путём (ИППП). Среди них — гонорея, трихомоноз, сифилис, хламидиоз, генитальный герпес, вирус папилломы человека, а также гепатиты В и С и ВИЧ. Существует около 40 видов ИППП. Некоторые из них (гонорея, хламидиоз) при своевременном обнаружении поддаются лечению, однако бывает, что заболевание протекает бессимптомно и негативно сказывается на репродуктивном здоровье. Другие виды ИППП могут оставаться в организме на всю жизнь (генитальный герпес, вирус папилломы человека, гепатиты В и С).

Особенно опасна ВИЧ-инфекция, ведь её бессимптомный период иногда длится более 10 лет. Риски инфицирования ВИЧ половым путём крайне высоки (особенно для молодых девушек).



1. Прочитайте историю, подобные которой иногда случаются с вашими сверстниками (рис. 44).

Максим встретил Лену после школы и пригласил покататься на мотоцикле. Девушка сразу же согласилась, ведь Максим давно ей нравился. «Главное — не разочаровать его», — подумала она. Когда они оказались наедине, Максим предложил ей физическую близость, и Лена не посмела отказать...

На следующий день она увидела Максима в школе. Поздоровалась, но он даже не взглянул в её сторону. Девушка несколько недель переживала, искала встречи с Максимом (который, напротив, всячески избегал её). Вскоре она поняла, что беременна...



Рис. 44



2. Объединитесь в четыре группы, обсудите и расскажите классу о последствиях одного из возможных вариантов развития событий:

группа 1: под давлением родителей Лена и Максим соглашаются пожениться.

- С какими психологическими и материальными проблемами они столкнутся?
- Готовы ли они решать их?
- Удастся ли им продолжить обучение?
- Велики ли шансы сохранить этот брак?

группа 2: Лена решается на аборт — искусственное прерывание беременности.

- Как это скажется на её физическом здоровье?
- Как это повлияет на психическое состояние Лены и Максима?

группа 3: Лена решает родить ребёнка.

- Каковы возможные последствия для здоровья Лены и её ребёнка?
- Какие у Лены шансы продолжить обучение?
- Каковы последствия этого решения для Максима?

группа 4: Лена решает родить ребёнка и отдать его на усыновление.

- Как будет чувствовать себя девушка в дальнейшей жизни?
- Как это может повлиять на её будущий брак?
- Как это может отразиться на судьбе её ребёнка?

Влияние психоактивных веществ на репродуктивное здоровье

Табак, алкоголь и наркотики негативно влияют на все составляющие репродуктивного здоровья мужчин и женщин: на их способность к зачатию; течение беременности и родов; жизнеспособность ребёнка, его физическое здоровье, успехи в учёбе, характер и т. п.

Употребление психоактивных веществ вызывает задержку физического и психологического развития плода. Эту задержку обычно уже нельзя компенсировать в течение жизни, и её относят к врождённым порокам — физическая или умственная отсталость.

Психоактивные вещества негативно сказываются на протекании беременности и родов. Так, их употребление может привести к неправильному положению плаценты, её преждевременной отслойке, что несёт угрозу жизни новорождённого и роженицы.

Употребление родителями психоактивных веществ влияет и на физическое и психологическое развитие ребёнка после его рождения при ненадлежащем уходе и воспитании в связи с наркозависимостью одного или обоих родителей. Кроме того, дети в семьях наркозависимых имеют доступ к психоактивным веществам и могут начать употреблять их, следуя примеру родителей.

Курение

Курение нередко вызывает бесплодие у женщин. Учёные доказали, что вещества, содержащиеся в табачном дыме, приводят к гибели яйцеклеток. По своему действию курение равноценно удалению одного яичника.

Существует немало доказательств того, что курение во время беременности очень опасно для ребёнка, поскольку затрудняет транспортировку кислорода и питательных веществ к плоду. Оно повышает риск:

- невынашивания плода, преждевременных родов или мертворождения;
- недостаточной массы тела ребёнка при рождении;
- синдрома внезапной смерти новорождённых;
- респираторных инфекций, бронхиальной астмы, отита.

Злоупотребление алкоголем

Нередко оно вызывает бесплодие мужчин и женщин. Особенно опасно употреблять алкоголь во время беременности, ведь он проникает через плаценту. Концентрация алкоголя в крови ребёнка такая же, как у матери. Злоупотребление алкоголем может привести к выкидышу на ранних сроках беременности.

У родителей-алкоголиков часто рождаются дети с многочисленными физическими и умственными расстройствами, которые носят общее название — алкогольный синдром плода. Для него характерны дефекты развития головы, лица, конечностей и сердца, сплющивание верхней челюсти, умственная отсталость и повышенная эмоциональная возбуждённость.

Употребление наркотических веществ

Употребление во время беременности наркотических веществ (героина, кокаина, марихуаны и др.) повышает риск врождённых пороков развития плода, преждевременных родов и мертворождения.

Как и алкоголь, наркотики проникают через плаценту, и ребёнок может родиться с наркотической зависимостью. Кокаин находят в мозге новорождённого, коже головы, в волосах, печени, крови, сердце. Наибольшая его концентрация — в печени и мозге. Попадая через плаценту в кровь плода, кокаин вызывает у него спазм сосудов, учащённое сердцебиение, повышение кровяного давления, может привести к инсульту.



Репродуктивное здоровье — это способность мужчины или женщины детородного возраста производить здоровое потомство.

Раннее начало половой жизни может привести к нежелательной беременности, вызвать психологические травмы, угрожает инфекциями, передающимися половым путём, повышает риск бесплодия.

Психоактивные вещества негативно влияют на все составляющие репродуктивного здоровья мужчин и женщин.



§ 24. ШКОЛА БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

- В этом параграфе вы:
- подумаете, когда хотите стать родителями;
- ознакомитесь с правилами профилактики врождённых пороков;
- убедитесь в необходимости серьёзной подготовки к рождению детей.



1. Используя метод мозгового штурма, назовите то, что необходимо новорождённому ребёнку (забота родителей, медицинский уход, коляска, кроватка, подгузники, игрушки...). Обсудите, что из перечисленного требует физических сил, финансовых затрат, других ресурсов.

2. По очереди скажите, когда будете готовы к созданию семьи и рождению детей и что вы хотели бы успеть к этому времени (например, окончить школу, получить профессию).

Профилактика врождённых пороков

Когда у будущих родителей спрашивают, кого они больше хотят — мальчика или девочку, те часто отвечают: «Это не имеет значения. Главное, чтобы ребёнок был здоров».

К сожалению, дети не всегда рождаются здоровыми, и тогда семья сталкивается с трудностями, которые необходимо преодолевать в борьбе за малыша. Особенно обидно, если это происходит по причинам, которые легко предупредить. Поэтому каждый молодой человек должен знать важную информацию, которая может сохранить здоровье его будущих детей и предотвратить врождённые пороки.

Подготовку к будущей беременности супругам лучше всего начинать за три месяца до зачатия. Это значительно снизит риск врождённых пороков. Планируя рождение ребёнка, родители должны пересмотреть свой образ жизни, проверить состояние здоровья и принять необходимые профилактические меры.



Прочитайте декалог (десять правил), которые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала для профилактики врождённых пороков (рис. 45).

Обсудите непонятные моменты.

Декалог профилактики врождённых пороков

1. Каждая женщина и каждый мужчина, достигшие половой зрелости, могут стать матерью и отцом.
2. Лучше всего, когда беременность запланирована. Желательно определиться с решением о ребёнке за 3–4 месяца до зачатия.
3. Дородовое обследование — самая надёжная гарантия здоровой беременности и важная составляющая профилактики врождённых пороков.
4. Важно, чтобы каждая женщина сделала прививку от краснухи минимум за 2–3 месяца до планируемой беременности, идеально — в подростковом возрасте.
5. Принимать лекарства во время беременности можно только по назначению врача и в рекомендованных дозах. НЕ ЗАБУДЬТЕ предупредить врача, что вы беременны!
6. Алкогольные напитки причиняют вред беременности и будущему ребёнку.
7. Не курите и не дышите табачным дымом во время беременности.
8. Питайтесь полноценно, употребляйте необходимое количество овощей и фруктов.
9. Если на рабочем месте женщины существуют риски для здоровья, следует изменить условия труда.
10. Беременные женщины и их родные должны знать симптомы возможных отклонений от нормы во время беременности, а также то, куда обратиться в случае появления этих симптомов.



Рис. 45. Профилактика врождённых пороков





Объединитесь в три группы и с помощью учебника подготовьте сообщение о планировании беременности и необходимости:

группа 1: пересмотра образа жизни;

группа 2: проверки состояния здоровья;

группа 3: принятия профилактических мер.

Пересмотр образа жизни

Прежде всего следует проверить массу своего тела. Недостаточный вес может привести к дефициту питательных веществ в организме матери и ребёнка, избыточный — к осложнениям протекания беременности на поздних сроках, повышению артериального давления, дополнительной нагрузке на суставы и вызвать усугубление таких симптомов, как боли в спине и одышка. Возрастает и риск возникновения так называемого диабета беременных.

Ограничивать питание во время беременности не рекомендуется. Поэтому желательно нормализовать вес тела до момента беременности. Этому способствует специальная диета и подобранные специалистом физические упражнения.

Следует отказаться и от малоподвижного образа жизни. Прогулки на свежем воздухе, гимнастика для беременных, плавание помогут женщине легче перенести беременность, подготовиться к родам и сохранить осанку.

Очень важно обоим родителям избавиться от вредных привычек. Решение отца бросить курить и отказаться от алкоголя — лучший подарок жене и будущему ребёнку.

Необходимо урегулировать режим труда и отдыха, максимально снизить стрессовые нагрузки родителей, определить, не влияют ли на них вредные факторы на рабочем месте (химические вещества, газы, излучение от рентгенологического оборудования). Беременным не рекомендуется работать в местах большого скопления людей, физически и психологически перенапрягаться, переохлаждаться и перегреваться. Современные исследования не выявили негативного воздействия излучения дисплеев на плод, но лучше сократить время пребывания за компьютером.

Проверка состояния здоровья

Консультация терапевта или семейного врача необходима для выяснения, были ли в прошлом проблемы с вынашиванием ребёнка, генетические патологии, заболевания, передающиеся половым путём, хронические заболевания, такие как бронхиальная астма, повышенное давление.

У многих женщин с хроническими заболеваниями беременность протекает нормально, но для снижения риска возможных осложнений этот вопрос следует обсудить с врачом.

Если у близких родственников были наследственные заболевания, необходимо пройти тестирование на наличие генов этих заболеваний. Для этого достаточно обследования одного из супругов. При наличии у него такого гена обследуют и второго супруга. Если носителем гена наследственного заболевания является лишь один из будущих родителей, это не угрожает ребёнку.

Необходимо заранее посетить стоматолога во избежание рентгенологического исследования во время беременности.

Следует также пройти рекомендованное врачом лабораторное обследование: определение группы крови и резус-фактора, наличие иммунитета к вирусу краснухи и токсоплазмозу.

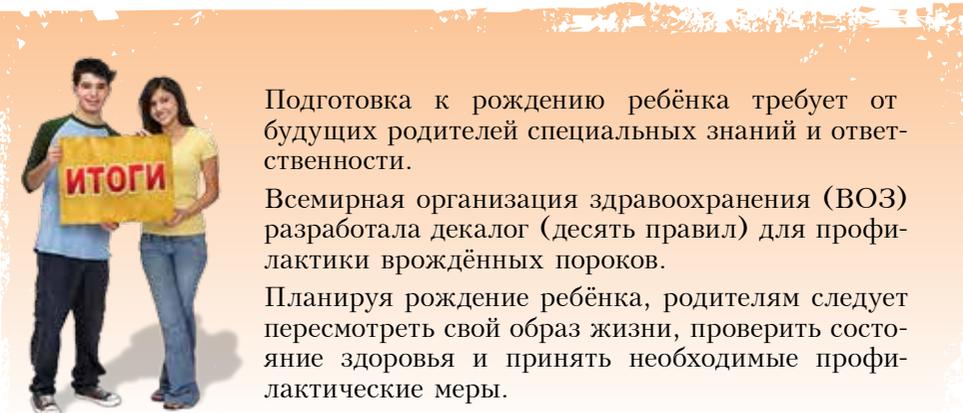
Профилактические меры

Тем, у кого нет иммунитета к вирусу краснухи, необходимо сделать прививку. Но после вакцинации следует воздерживаться от зачатия в течение трёх месяцев. Краснуха — инфекция, которая передаётся воздушно-капельным путём. Её возбудитель может привести к тяжёлым порокам развития плода (глухота, слепота, пороки сердца, нервной системы, скелета), особенно если женщина перенесла краснуху на ранних сроках беременности.

Токсоплазма — паразит, который может содержаться в недостаточно термически обработанном мясе, кошачьих экскрементах и заражённой земле. У здорового взрослого человека токсоплазмоз, вызванный токсоплазмой, проявляется как гриппоподобный синдром, а во время беременности может привести к внутриутробной гибели плода, выкидышу или рождению ребёнка с пороками развития. Если нет иммунитета к токсоплазмозу, нельзя убирать кошачий туалет, необходимо тщательно мыть руки после каждого контакта с котом, а на приусадебном участке работать в перчатках.

К рекомендованным профилактическим мерам относится и приём женщиной фолиевой кислоты и употребление обоими партнёрами витаминно-минеральных комплексов за три месяца до планируемого зачатия.

Клинические исследования доказали, что употребление фолиевой кислоты в повышенных дозах в течение 12 недель до и после зачатия снижает риск рождения ребёнка с врождёнными пороками развития. Фолиевая кислота относится к витаминам группы В и содержится в злаках, цитрусовых, бобовых, зелёных овощах, зелени, молочных продуктах.



Подготовка к рождению ребёнка требует от будущих родителей специальных знаний и ответственности.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала декалог (десять правил) для профилактики врождённых пороков.

Планируя рождение ребёнка, родителям следует пересмотреть свой образ жизни, проверить состояние здоровья и принять необходимые профилактические меры.





§ 25. ВИЧ/СПИД: ВЫЗОВ ЧЕЛОВЕКУ



В этом параграфе вы:

- вспомните пути передачи и методы защиты от ВИЧ;
- будете учиться оценивать риски ВИЧ-инфицирования в жизненных ситуациях;
- узнаете о самом достоверном методе диагностики ВИЧ;
- отработаете жизненные навыки лидерства в сфере профилактики ВИЧ/СПИДа.

Уже несколько лет вы изучаете информацию о ВИЧ и СПИДе. В этом параграфе подытожите всё, что знаете по этой проблеме, и узнаете кое-что новое.



1. Вспомните, как расшифровываются термины ВИЧ, СПИД, ИППП.

2. Обсудите ответы на вопросы:

- Как называется заболевание, возбудителем которого является ВИЧ?
- Что такое иммунодефицит?
- Что такое синдром?
- ВИЧ и СПИД — это одно и то же?
- Почему выражение «заразиться СПИДом» некорректно?
- Может ли домашнее животное заразиться ВИЧ? Почему?

Пути передачи ВИЧ

Хотя ВИЧ можно обнаружить во многих жидкостях организма (слюне, слезах, поте, моче), его опасные концентрации есть только в крови, выделениях из половых органов и в грудном молоке. В связи с этим различают три пути передачи ВИЧ-инфекции:

1. ВИЧ передаётся через кровь

- Человек может быть инфицирован при переливании крови или пересадке донорских органов. Чтобы предотвратить это, на государственном уровне осуществляется тестирование донорской крови и органов.
- Можно инфицировать человека при использовании нестерильных инструментов для косметических процедур (например, во время выполнения пирсинга или татуажа).
- Возможно инфицирование при использовании нестерильных инструментов для инъекций, прививок, хирургических операций или стоматологических манипуляций.
- Существует опасность инфицирования при контакте с кровью ВИЧ-инфицированного (например, при попадании заражённой крови в глаза).

2. ВИЧ передаётся через незащищённые половые контакты

- Большинство людей в мире инфицировались через незащищённые половые контакты.
- Незащищённые половые контакты — это половые отношения без презерватива.

3. ВИЧ передаётся от ВИЧ-инфицированной матери к ребёнку

- Дети, рождённые ВИЧ-инфицированными женщинами, могут заразиться во время беременности или родов. Вероятность инфицирования — 30 %. ВИЧ-положительным женщинам рекомендуется пройти курс профилактического лечения, которое значительно снижает риск инфицирования ребёнка.
- Иногда инфицирование ребёнка происходит при вскармливании грудным молоком.



Условия инфицирования ВИЧ

Каждый раз, когда жидкости, содержащие опасные концентрации ВИЧ, попадают в кровь или на слизистые оболочки, человек может инфицироваться. Кожа обычно является надёжным барьером для проникновения ВИЧ, но только при условии её целостности, при отсутствии порезов, проколов, ранок, язв.

Инфекции, передающиеся половым путём, повышают риск ВИЧ-инфицирования. Их называют «воротами для ВИЧ-инфекции», ведь для тех, кто имеет ИППП, риск ВИЧ-инфицирования в десять раз больше. Это потому, что возле слизистой оболочки концентрируются уязвимые к ВИЧ клетки иммунной системы.

Зная пути заражения и инфицирования ВИЧ, можно научиться оценивать уровень риска.

Риска нет — когда нет контактов с инфицированными жидкостями или когда концентрация их очень низкая.

Риск низкий (теоретический) — при незначительном контакте с инфицированной кровью или другими жидкостями.

Риск высокий — при значительном контакте с инфицированной кровью или другими жидкостями организма.

1. Объединитесь в три группы и, используя метод мозгового штурма, назовите как можно больше жизненных ситуаций (пример на рис. 46):

группа 1: с высоким риском ВИЧ-инфицирования;

группа 2: с низким риском ВИЧ-инфицирования;

группа 3: риска ВИЧ-инфицирования нет.

2. Презентуйте результаты своей работы, обсудите спорные моменты.

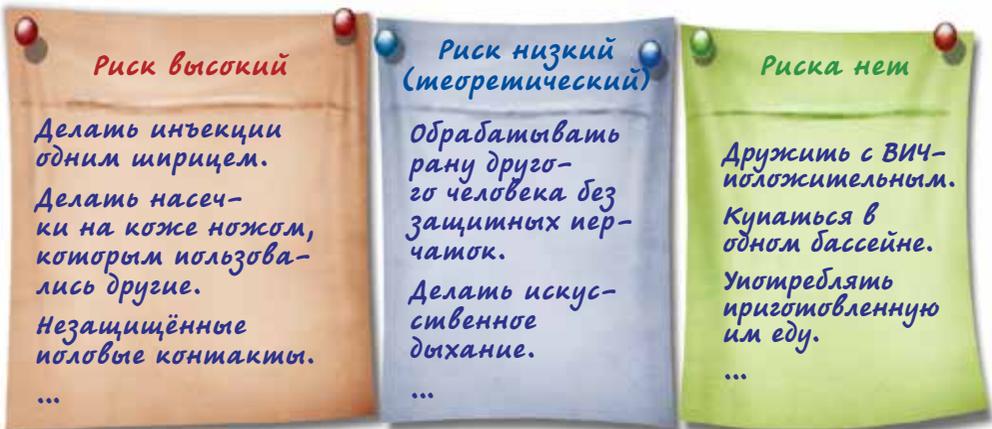


Рис. 46

Заражение ВИЧ может произойти при:

- наличии вируса;
- достаточной его концентрации;
- попадании ВИЧ в кровообращение через слизистые оболочки или повреждённую кожу.

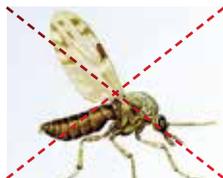


Как ВИЧ не передаётся

Многолетний опыт эпидемии доказывает, что вирус иммунодефицита человека НЕ передаётся воздушно-капельным и бытовым путём (рис. 47).

Нельзя инфицироваться ВИЧ, если есть, пить, заниматься спортом, ездить в транспорте, плавать в бассейне, пользоваться полотенцем, туалетом или ванной вместе с ВИЧ-положительными людьми. ВИЧ никогда НЕ передаётся через объятия, дружеские поцелуи, кашель, чихание, насморк или пот.

ВИЧ также НЕ передаётся через кровососущих насекомых, например комаров. Существует четыре доказательства этого.



Первое — это доказано эпидемиологически. Если бы ВИЧ передавался комарами, ареал его распространения был бы другим. На самом деле территории с наибольшим распространением ВИЧ-инфекции не совпадают с ареалами распространения комаров.

Второе — если бы это было так, в мире регистрировали бы случаи заражения детей и стариков не через кровь или от инфицированной матери. А этого не происходит.

Третье — комары при укусах впрыскивают свою слюну, а не кровь предыдущей жертвы. Возбудители некоторых инфекционных заболеваний (например, малярии) способны размножаться в слюне насекомых, а ВИЧ — нет.

Четвёртое — насекомые не жалят двоих человек подряд. После укуса они некоторое время «отдыхают». Этого достаточно, чтобы ВИЧ погиб в организме комара.



Рис. 47



Течение заболевания ВИЧ-инфекцией

Заболевание ВИЧ-инфекцией включает три стадии: «период окна»; бессимптомный период; стадия СПИДа (рис. 48).



Рис. 48. Стадии ВИЧ-инфекции и их признаки



Важно помнить, что ВИЧ-инфицированные люди могут:

- не ощущать никаких симптомов заболевания в течение многих лет;
- чувствовать себя хорошо и выглядеть здоровыми;
- активно двигаться, работать, иметь нормальный аппетит;
- бороться с инфекциями, например болеть гриппом и быстро выздоравливать;
- не знать, что они инфицированы, и заражать других людей.

Как защититься от ВИЧ

Меры профилактики ВИЧ-инфицирования осуществляются на государственном и индивидуальном уровнях.

Профилактика ВИЧ/СПИДа на государственном уровне

Государственные учреждения проводят тестирование на ВИЧ-инфекцию, осуществляют контроль над донорскими органами и кровью, обеспечивают соблюдение мер безопасности в медицинских учреждениях во избежание инфицирования через нестерильные инструменты.



Замедлить распространение ВИЧ-инфекции можно и благодаря доступу к антиретровирусной терапии (АРТ), прежде всего для беременных женщин, чтобы предотвратить передачу ВИЧ от матери к ребёнку. Профилактическое образование — одна из самых эффективных мер противодействия эпидемии. «Сейчас на каждом двоих человек, которые начинают антиретровирусную терапию, приходится пять новых случаев заражения. Если мы не предпримем немедленных шагов для интенсификации профилактики ВИЧ, мы не сможем удержать достижения последних лет, и политика универсального доступа окажется просто честолюбивым намерением», — отметил бывший директор Объединённой программы ООН по ВИЧ/СПИДу Питер Пиот.

Формула индивидуальной защиты

На индивидуальном уровне риска ВИЧ-инфицирования можно избежать или существенно снизить его с помощью простой формулы: «Воздержание, верность, презерватив, стерильность».

Воздержание — отсутствие сексуальных контактов.

Верность — взаимная верность супругов или неинфицированных сексуальных партнёров.

Презерватив — необходимость использования презервативов каждый раз, когда есть хотя бы малейшее сомнение относительно ВИЧ-статуса сексуального партнёра.

Стерильность — избегание пользования нестерильными колющими или режущими медицинскими и косметическими инструментами.

Самой надёжной защитой от ВИЧ и других ИППП является воздержание от половых отношений и взаимная верность неинфицированных половых партнёров (супругов). Ведь ни один из контрацептивов не гарантирует стопроцентной защиты от ИППП, хотя при их правильном подборе и использовании риск инфицирования значительно уменьшается. Что касается некоторых ИППП, которые иногда передаются при бытовых контактах, важно соблюдать правила личной гигиены.



Какие составляющие формулы личной защиты особенно актуальны для людей разного возраста и семейного положения (подростков, супругов...)? Как вы считаете, почему?



Диагностика ВИЧ и гепатитов В и С

ВИЧ поражает иммунную систему, которая защищает организм от инфекций, поэтому диагностировать ВИЧ-инфекцию по симптомам невозможно, ведь это симптомы того заболевания, которое возникнет на фоне иммунного дефицита.

Тестирование на антитела — единственный достоверный способ узнать о наличии или отсутствии ВИЧ в организме человека.

Тестирование можно пройти во всех центрах борьбы с ВИЧ/СПИДом, во многих государственных и частных медицинских учреждениях. Оно является добровольным, анонимным, конфиденциальным и бесплатным.

- *Добровольность* — означает, что никто не имеет права заставить человека пройти обследование на ВИЧ-инфекцию. Исключение составляют лишь доноры крови и некоторые категории медиков и учёных.
- *Анонимность* — означает, что человек не обязан называть своё имя, если он этого не хочет.
- *Конфиденциальность* — касается результатов тестирования: пациент имеет право на сохранение врачебной тайны. Разглашение диагноза без его согласия карается законом.
- *Бесплатность* — означает, что в государственных медицинских учреждениях этот анализ делают бесплатно.

До тестирования и после него предлагается консультация. Консультант объясняет процедуру проведения теста, сообщает, когда будут готовы результаты. В случае отрицательного результата информирует о путях заражения и методах защиты от ВИЧ. Если же тест положительный, консультант оказывает психологическую поддержку и настраивает пациента на необходимые практические действия.

Инфицирование гепатитами В и С протекает почти незаметно. Вирус передаётся половым путём и через загрязнённые кровью инструменты — медицинские и бытовые (стоматологические манипуляции, маникюр, татуаж, приспособления для бритья, зубную щётку). Тест на вирусные гепатиты должны делать все: человек находится в группе риска до тех пор, пока не знает, инфицирован ли он. Гепатит В и С лечатся эффективно, тестирование бесплатное.

Особая миссия

Вы принадлежите к первому поколению граждан Украины, которые получают основательное профилактическое образование. Благодаря этому вы много знаете о проблеме ВИЧ/СПИДа. Помните о возложенной на вас миссии — передавать свои знания другим. В связи с этим необходимо учиться отвечать на сложные вопросы, знать достоверные источники информации, развивать навыки адвокации.



- Потренируйтесь отвечать на сложные вопросы:
- прочитайте вопросы и ответы на с. 178;
- подготовьте по одному вопросу по данной теме и задайте его кому-нибудь из группы;
- обсудите возможные варианты ответа на вопрос.

В: *Можно ли инфицироваться ВИЧ, занимаясь контактными видами спорта, например боксом или футболом?*

О: Не зафиксировано ни одного случая, когда человек, который занимается контактными видами спорта, заразился и заразил бы других людей. Яркий пример — баскетболист Мэджик Джонсон, который сначала покинул большой спорт, а затем вернулся. Гипотетически заражение может произойти, если кровь ВИЧ-положительного человека попадёт на рану другого. В связи с этим целесообразно при возникновении кровотечения выполнить следующие процедуры: остановить кровотечение, а затем обработать рану антисептиком и закрыть её пластырем или повязкой. Помощь пострадавшему необходимо оказывать в защитных перчатках.

В: *Сколько может длиться бессимптомный период ВИЧ-инфекции, если человек не принимает антиретровирусных препаратов?*

О: По данным американского исследования, симптомы СПИДа проявились:

- к концу первого года — у 0 %;
- третьего года — у 3 %;
- пятого года — у 12 %;
- восьмого года — у 36 %;
- десятого года — в 53 %;
- четырнадцатого года — у 68 % пациентов.

В: *Всегда ли тест на антитела показывает достоверный результат?*

О: Результаты теста достоверны на 99 %. Но в «период окна» он не обнаружит заболевания. Итак, если результат анализа, сделанного в первые недели после возможного инфицирования, отрицательный, через три месяца необходимо повторить его (между тестами следует исключить риск заражения).

В: *Все ли должны проходить тестирование на ВИЧ?*

О: Если человек ни разу не попадал в рискованную ситуацию (например, не употреблял наркотиков, не имел половых отношений), он не должен волноваться и делать тест на ВИЧ. В противном случае этот анализ стоит сдать, чтобы в дальнейшем чувствовать себя спокойно. Если же тест выявит ВИЧ-инфекцию, необходимо получить консультацию врача, выполнять его назначения, следить за своим здоровьем. Важно также принять необходимые меры для защиты других людей.

В: *Следует ли сообщать всем о своём ВИЧ-положительном статусе?*

О: По закону человек не обязан это делать в школе, на работе и даже в поликлинике, например у стоматолога. Врачи должны принимать одинаковые меры безопасности в отношении любого пациента (так, как будто каждый из них ВИЧ-инфицирован). Однако предусмотрена ответственность за умышленное заражение опасными болезнями. Поэтому если кто-то, зная о своём ВИЧ-положительном статусе, не сообщил об этом сексуальному партнёру и заразил его, он может быть привлечён к уголовной ответственности.





Спросите у родителей и друзей, что они хотели бы узнать о ВИЧ и СПИДе. Запишите их вопросы, подготовьте ответы на них.



Установите на свой компьютер мультимедийное пособие для молодёжи «Защити себя від ВІЧ». В его создании и апробации принимали участие ваши сверстники из разных регионов Украины. С ним вы легко оцените и повысите уровень вашей компетентности по проблеме ВИЧ/СПИДа, интересно и с пользой проведёте время. Скачать курс можно по ссылке: <http://autta.org.ua/ua/resources/electronic/>



Выделяют три пути передачи ВИЧ-инфекции: через кровь, незащищённые половые отношения, от инфицированной матери к ребёнку. Достоверно известно, что ВИЧ не передаётся при бытовых контактах и общении.



Заболевание ВИЧ-инфекцией охватывает три стадии: «период окна», бессимптомный период, стадия СПИДа.

Меры профилактики ВИЧ-инфицирования осуществляются на государственном и личном уровнях. Формула личной защиты: «Воздержание, верность, презерватив, стерильность».

Диагностировать ВИЧ-инфекцию по симптомам невозможно. Для этого необходимо провести тестирование на антитела к ВИЧ.



§ 26. ВИЧ/СПИД: ВЫЗОВ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ



В этом параграфе вы:

- ознакомитесь с положениями законодательства Украины в области противодействия эпидемии ВИЧ/СПИДа;
- проанализируете причины и последствия стигмы и дискриминации ВИЧ-положительных, будете учиться защищать их права;
- обсудите, какие ценности повышают уровень защищённости в условиях эпидемии и формируют толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ.



По результатам домашнего задания приведите статистику относительно эпидемии в мире, в Украине и в вашем регионе.

С тех пор, как был открыт ВИЧ, прошло почти 30 лет. За это время эпидемия ВИЧ/СПИДа охватила планету. Больше всего пострадали регионы, которые не смогли мобилизовать ресурсы и политическую волю на борьбу с эпидемией. Среди них — страны Центральной и Южной Африки. Сегодня они платят очень высокую цену за бездействие своих властей — миллионы жертв и экономический упадок, ведь эпидемия ВИЧ/СПИДа угрожает экономикам этих стран не меньше, чем здоровью населения.

В последние годы на карте мира появились новые горячие точки эпидемии: Индия, страны Восточной Европы и Центральной Азии. К сожалению, Украина относится к странам «новой волны», которые больше всего страдают от эпидемии.

По состоянию на середину 2016 года в Украине официально зарегистрировано около 290 тыс. случаев ВИЧ-инфицирования, почти 40 тыс. украинцев умерли от СПИДа. Но официальную статистику по ВИЧ/СПИДу часто называют верхушкой айсберга, ведь она учитывает лишь тех, кто прошёл тестирование на ВИЧ. Реальное число людей, живущих с ВИЧ, и тех, кто умер от СПИДа, можно определить лишь приблизительно.



По оценкам экспертов, в Украине инфицированы 1,63 % взрослого населения. Это означает, что эпидемия принимает угрожающие размеры. Беспокойство вызывает тот факт, что ВИЧ-инфекция выходит за пределы уязвимых групп и быстро распространяется половым путём среди широких слоёв населения. Если раньше эта инфекция ассоциировалась с потребителями инъекционных наркотиков и представителями секс-бизнеса, то современное «лицо» ВИЧ/СПИДа — это преимущественно социально благополучная молодая женщина и её ребёнок.



Законодательство Украины в сфере противодействия эпидемии ВИЧ/СПИДа

Эффективные меры по борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа основаны на признании и защите прав человека на уровне государства. Когда права человека защищены, инфицируется меньше людей, а ВИЧ-положительным и их семьям легче справляться с трудностями, связанными с болезнью.

В Украине существует прогрессивное законодательство в сфере противодействия эпидемии. Оно гарантирует право на добровольное и конфиденциальное тестирование на ВИЧ-инфекцию, сохранение врачебной тайны, социальную защиту людей, живущих с ВИЧ. Проблема в том, что иногда положения этого законодательства нарушаются или же не хватает средств для их реализации.



Ознакомьтесь с некоторыми статьями Закона Украины «О противодействии распространению болезней, обусловленных вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), и о правовой и социальной защите людей, живущих с ВИЧ» (2011). Обсудите положения этого документа, которые:

- обеспечивают право молодёжи на профилактическое образование;
- гарантируют соблюдение прав и социальную защиту людей, живущих с ВИЧ;
- устанавливают правовую ответственность за дискриминацию ВИЧ-положительных пациентов.

Статья 4. Государство гарантирует обеспечение:

- 1) приоритетности в профилактике распространения ВИЧ-инфекции информационно-разъяснительной работы с населением о принципах здорового и нравственного образа жизни, духовных ценностях и ответственном поведении в сфере сексуальных отношений;
- 2) пропаганды здорового образа жизни;
- 4) доступности и надлежащего качества тестирования с целью выявления ВИЧ-инфекции, в том числе анонимного, с предоставлением предварительной и последующей консультативной помощи, а также обеспечение безопасности тестирования для обследуемого лица и персонала, который его проводит;
- 5) регулярного информирования населения, в том числе через средства массовой информации, о причинах заражения, путях передачи ВИЧ-инфекции, значении здорового и нравственного образа жизни для предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией, мерах и средствах профилактики заболевания ВИЧ-инфекцией, а также о возможностях диагностики и лечения;
- 6) включения вопросов относительно профилактики ВИЧ-инфекции, здорового и нравственного образа жизни, духовных ценностей, ответственного поведения в сфере сексуальных отношений, традиционных семейных ценностей, лечения, ухода и поддержки людей, живущих с ВИЧ, и их близких, а также о недопустимости дискриминации таких людей и необходимости формирования толерантного отношения к ним в соответствующие учебные программы для средних, профессионально-технических и высших учебных заведений;

- 9) информационно-разъяснительной и реабилитационной работы, в том числе с привлечением представителей общественных, благотворительных и религиозных организаций, среди лиц, употребляющих наркотические средства и психотропные вещества инъекционным способом, с целью противодействия распространению ВИЧ-инфекции;
- 11) свободного доступа к услугам по профилактике передачи ВИЧ-инфекции от ВИЧ-инфицированных беременных женщин их новорождённым детям;
- 13) реализации последовательной политики, направленной на формирование толерантного отношения к людям, которые относятся к группам повышенного риска инфицирования ВИЧ, и к людям, живущим с ВИЧ;
- 15) социальной защиты людей, живущих с ВИЧ, членов их семей, медицинских, социальных и других работников, занятых в сфере предотвращения заболевания ВИЧ-инфекцией, а также предоставление людям, живущим с ВИЧ, необходимой медицинской помощи и социальных услуг;

Статья 14. Равенство перед законом и запрет дискриминации людей, живущих с ВИЧ, и лиц, относящихся к группам повышенного риска инфицирования ВИЧ.

- 1. Люди, которые живут с ВИЧ, и лица, относящиеся к группам повышенного риска инфицирования ВИЧ, граждане Украины, иностранцы и лица без гражданства, постоянно проживающие в Украине, лица, которые обратились за предоставлением статуса беженца и которым предоставлен статус беженца в Украине, лица, ищущие убежища, иностранцы и лица без гражданства, которые на законных основаниях временно находятся на территории Украины, пользуются всеми правами и свободами, предусмотренными Конституцией и законами Украины, другими нормативно-правовыми актами Украины.
- 2. Государство гарантирует предоставление всем людям, живущим с ВИЧ, и лицам, относящимся к группам повышенного риска инфицирования ВИЧ, равных с другими гражданами возможностей для реализации их прав, в том числе в части возможности административной и судебной защиты своих прав.
- 3. Дискриминация человека на основании наличия у него ВИЧ-инфекции, а также принадлежности человека к группам повышенного риска инфицирования ВИЧ запрещена. Дискриминацией считается действие или бездействие, которое прямо или косвенно создаёт ограничения, лишает законных прав человека или унижает его человеческое достоинство на основании одного или нескольких признаков, связанных с фактическим или возможным наличием у него ВИЧ, или даёт основания отнести лицо к группам повышенного риска инфицирования ВИЧ.

Статья 24. Нарушение законодательства в сфере противодействия распространению ВИЧ-инфекции влечёт за собой дисциплинарную, гражданско-правовую, административную или уголовную ответственность в установленном законом порядке.



Стигма и дискриминация ВИЧ-положительных

Мир, в котором более 40 млн человек живут с ВИЧ, не может отгородиться от них. Однако и сегодня стигма и дискриминация ВИЧ-положительных — распространённое явление.

Стигма (клеймо) — представление, бытующее в обществе, согласно которому некоторые качества людей или их поведение постыдны и аморальны. О СПИДе сложилось мнение, что это болезнь потребителей инъекционных наркотиков, работников секс-бизнеса и гомосексуалов. Поэтому когда узнают о том, что кто-то ВИЧ-положителен, к нему начинают испытывать отвращение.

Подобное отношение не имеет реальных оснований. Ведь часть людей, особенно в начале эпидемии, были заражены при переливании крови или в больнице. Дети преимущественно инфицируются ещё до своего рождения. Многие люди заразились, находясь в браке и храня супружескую верность.

Наибольшая опасность стигмы в том, что человек может подумать: «Я не употребляю наркотиков и не имею отношения к секс-бизнесу. Меня это не касается, мне ничего не нужно знать о ВИЧ и СПИДе». Но это не так! Больше всего рискуют те, кто не знает о путях передачи ВИЧ и методах защиты от него или не хочет применять эти знания на практике.

Стигма в действии — это уже **дискриминация** (нарушение прав человека из-за цвета кожи, принадлежности к определённому полу или состояния здоровья). Дискриминация ВИЧ-положительных людей имеет различные формы и проявления: от требований изолировать их от общества до увольнений с работы, непринятия в школу, угроз и оскорблений в их адрес.

Некоторые люди считают, что ВИЧ-положительных следует изолировать, как, например, больных дизентерией. Однако, как уже отмечалось, ВИЧ — это инфекция, пути передачи которой

ограничены, и поэтому нет необходимости изолировать больных. Изоляция такого количества людей была бы жестокой, а главное — бессмысленной, поскольку не дала бы никаких положительных результатов. Если люди

Причины стигмы и дискриминации:

- недостаточная информированность;
- мифы о путях передачи ВИЧ;
- ограниченный доступ к лечению;
- безответственные сообщения в СМИ;
- распространённость социальных страхов;
- табу, связанные с сексуальностью, болезнями, смертью.

Последствия стигмы и дискриминации:

- негативное влияние на здоровье ВИЧ-положительных людей (низкая самооценка, депрессия, отчаяние, снижение функции иммунной системы);
- игнорирование человеком своего реального или потенциального ВИЧ-статуса;
- нарушение прав и свобод человека в сфере здравоохранения, труда, образования;
- ослабление усилий, направленных на борьбу с ВИЧ/СПИДом.

возложат ответственность за свою безопасность на государство, а сами не будут защищаться, например во время половых контактов, они очень рискуют. У ВИЧ нет специфических симптомов, таких как, например, сыпь или другие внешние проявления. Человек может многие годы жить с ВИЧ, выглядеть вполне здоровым и, ничего не зная об этом, инфицировать других.

Нередко можно услышать: «Хорошо, пусть себе живут, но не ходят в школу, в которой учатся наши дети, не работают на наших предприятиях, не делают причёску в наших парикмахерских, не лечат зубы в нашей поликлинике». От подобных проявлений дискриминации страдает подавляющее большинство людей, живущих с ВИЧ, их жёны и мужья, родители и дети, родственники и друзья. На самом деле эти требования продиктованы нежеланием что-либо менять в себе. Но если хоть на мгновение представить последствия этого, то начинаешь понимать, что перекладывание ответственности за своё здоровье на других не уменьшает, а наоборот — увеличивает риски инфицирования.

Стигма и дискриминация способствуют распространению эпидемии. Эти постыдные проявления убивают ВИЧ-положительных людей в прямом смысле этого слова. Ведь их здоровье зависит от состояния иммунной системы, а оскорбительные высказывания не только унижают достоинство человека, но и ослабляют поражённый вирусом иммунитет. Это научно доказанный факт.

Потренируйтесь защищать права ВИЧ-положительных людей:



- прочитайте вопросы и ответы;
- подготовьте по одному вопросу и задайте его кому-нибудь из группы;
- обсудите возможные варианты ваших ответов.

В: *Может ли ВИЧ-положительный педагог работать в школе и обязан ли он сообщить директору о своём диагнозе?*

О: Диагноз «ВИЧ-инфекция» не является препятствием для любой профессиональной деятельности. Разглашение ВИЧ-статуса — личное дело каждого. Человек принимает это решение, взвешивая все «за» и «против». Чаще всего добровольно обнаруживают свой диагноз известные люди, которые стремятся внести вклад в борьбу со стигмой и дискриминацией ВИЧ-положительных. По закону ВИЧ-положительный человек обязан сообщить об этом только своему сексуальному партнёру.

В: *Мой знакомый хочет лечить зубы в современной клинике, но там отказывают ВИЧ-положительным. Придётся ли ему отвечать за то, что он не сообщит врачу о своём диагнозе?*

О: Закон такой ответственности не предусматривает. Все врачи должны соблюдать одинаковые меры безопасности в отношении своих пациентов — так, словно каждый из них инфицирован.

В: *Мне сказали, что поскольку я ВИЧ-положительный, то не смогу поехать за границу даже в турпоездку. Но как в турагентстве узнают об этом? Может, в больнице поставят штамп в моём паспорте?*

О: Никакой отметки в паспорте не делают. Только некоторые страны требуют справку о ВИЧ-статусе для получения визы. Так что вы можете путешествовать по миру и жить полноценной жизнью.



Объединение ради жизни

Опыт эпидемии ВИЧ/СПИДа доказывает, что она способна пробуждать худшие и лучшие человеческие качества. Худшие качества проявляются тогда, когда ВИЧ-положительные становятся жертвами стигмы и дискриминации со стороны родных, друзей, знакомых, соседей, врачей, учителей или государственных служащих. А лучшие — когда люди объединяются для борьбы с бездейтельностью властей или отдельных лиц для оказания помощи и ухода за теми, кто живёт с ВИЧ.

Важно понять, что эпидемию можно победить только совместными усилиями международного сообщества, правительств всех стран мира, государственных органов, бизнеса, общественных организаций, каждой местной общины, семьи и каждого человека независимо от его ВИЧ-статуса.



Какие ВИЧ-сервисные организации действуют в вашем городе (районе)? Какие акции они организовали?

2*. Символом единения в борьбе с эпидемией с 1991 г. является красная лента. вспомните, с какой целью она была создана и какое событие запечатлело в памяти людей красную ленту.

Моральные ценности в борьбе с ВИЧ/СПИДом

На долю вашего поколения выпало серьёзное испытание — создать семью и воспитать здоровых детей в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа. Предыдущие поколения не знали подобных угроз. Но то, что ценилось во все времена — добрачное воздержание и супружеская верность, — поможет и вам. Ведь это лучшая защита от ВИЧ. Как и золотое правило: «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе». Оно поможет противостоять дискриминации и поддерживать людей, которые в этом нуждаются.



В Украине существует прогрессивное законодательство в сфере противодействия эпидемии. Проблема в том, что иногда положения этого законодательства нарушаются или не хватает средств для их реализации.

Стигма и дискриминация ВИЧ-положительных людей нарушает их права в сфере здравоохранения, труда, образования, ослабляет усилия, направленные на борьбу с эпидемией, препятствует эффективной профилактике.

Основные моральные ценности уменьшают уязвимость молодёжи в условиях эпидемии и способствуют защите прав людей, живущих с ВИЧ.

ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 1 РАЗДЕЛА 4



1. Объединитесь в семь команд. Распределите между собой параграфы 20–26 учебника и составьте концептуальные карты памяти для каждого из них.



2. По очереди сделайте сообщения и подготовьте концептуальные карты по материалу параграфов 20–26.

3. Составьте из подготовленных концептуальных карт коллаж и разместите его на видном месте в классе.

§ 20.
Эффективное
общение

§ 21. Развитие
здоровых
отношений

§ 22. Ценность
семьи

§ 23. Репродуктивное
здоровье молодежи

§ 24. Школа
будущих
родителей

§ 25. ВИЧ и СПИД:
вызов человеку

§ 26. ВИЧ и СПИД:
вызов человечеству



Подытожьте главное из того, что вы изучали в главе 1 раздела 4



ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Признаками социальной зрелости являются:
 - а) материальная независимость;
 - б) сформированность организма;
 - в) способность принимать взвешенные решения;
 - г) умение налаживать и поддерживать здоровые отношения;
 - д) способность создать и содержать семью;
 - е) умение осознанно управлять своими эмоциями и поведением.
2. Для эффективного общения важно:
 - а) демонстрировать заинтересованность в общении;
 - б) уважать личное пространство собеседника;
 - в) постоянно говорить или только слушать;
 - г) использовать парафраз;
 - д) смотреть в глаза собеседнику.
3. Первой стадией заболевания ВИЧ-инфекцией является:
 - а) «период окна»;
 - б) бессимптомный период;
 - в) стадия СПИДа.
4. Ситуации, в которых существует высокий риск инфицирования ВИЧ, это:
 - а) быть укушенным одним и тем же комаром;
 - б) вместе пользоваться посудой;
 - в) делать инъекции одним шприцем;
 - г) пользоваться общественными туалетами;
 - д) ездить в переполненном транспорте.
5. Принцип тестирования на ВИЧ, означающий, что человек не обязан называть своё имя, если он этого не хочет, называется:
 - а) добровольность;
 - б) анонимность;
 - в) конфиденциальность.

Правильные ответы:

1 а, г, г, г, г, 2 а, б, г, г, г, 3 в, 4 в, 5 б.



1. Объясните, что означают приведённые в рамке термины.
2. Прочитайте предложения 1–8 и проверьте, правильно ли используются подчёркнутые в тексте термины. Запишите правильные ответы.

- | | |
|----------------|------------------|
| а) общение; | д) токсоплазмоз; |
| б) отношения; | е) краснуха; |
| в) кооперация; | ж) стигма; |
| г) компромисс; | з) дискриминация |

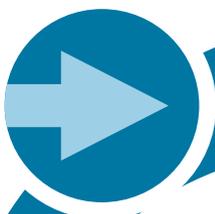
1. Общение — связь между людьми, которые хорошо знают друг друга.
2. Кооперация — это процесс обмена мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями.
3. Компромисс — это решение проблемы в отношениях путём взаимных уступок.
4. Отношения — это объединение усилий ради общей цели.
5. Токсоплазмоз — это вирусная инфекция, передающаяся воздушно-капельным путём.
6. Краснуху вызывает паразит, который может находиться в сыром мясе, кошачьих экскрементах и земле.
7. Стигма — это нарушение или лишение человека каких-либо его прав из-за цвета кожи, принадлежности к определённому полу или состояния здоровья.
8. Дискриминация в переводе с греческого означает «клеймо».

Правильные ответы:

1 б; 2 а; 3 г; 4 в; 5 д; 6 г; 7 е; 8 з.



Глава 2. Современный комплекс проблем безопасности





§ 27. УРОВНИ, ВИДЫ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ



В этом параграфе вы:

- вспомните, от чего зависит безопасность человека;
- проанализируете современный комплекс проблем безопасности;
- потренируетесь определять уровень риска своей жизни.



Опасность — это любое явление, способное причинить вред жизненно важным интересам человека. Приведите примеры опасных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Безопасность — базовая потребность человека

Безопасность — это отсутствие угроз жизненно важным интересам человека: его жизни, здоровью и благополучию. Безопасность относится к базовым человеческим потребностям и является потребностью дефицита. Это означает, что пока человек не чувствует себя в безопасности, он не может должным образом заботиться о потребностях высшего порядка — социальных и духовных.



И наоборот, даже минимальное чувство безопасности вызывает стремление к социальным связям. Удовлетворение потребностей в уважении и признании повышает уровень социальной безопасности. Ведь в таком случае личные интересы человека совпадают с интересами социального окружения и поддерживаются им.

Высшей потребностью человека является духовное развитие, которое побуждает его заботиться не только о безопасности своей и близких, но и о безопасности будущих поколений и всего живого на Земле.

Абсолютная безопасность, как и абсолютное здоровье, — категория теоретическая, ведь никто полностью не защищён от случайных опасностей, например от вероятности попасть в ДТП.



От чего зависит безопасность человека

Индивидуальный уровень безопасности зависит от самого человека: от того, как он умеет предвидеть опасности и избегать их, рационально действовать в опасной ситуации, от его характера и личных качеств. Например, оптимизм и вера в собственные силы помогают выжить в экстремальной ситуации, а такая черта характера, как рассудительность, — избегать лишних рисков. И наоборот, пессимизм лишает сил и надежды, а привычка «ходить по краю» превращает жизнь в сплошной экстрим.

Однако безопасность человека зависит не только от его поведения, но и от количества и силы угроз, существующих в обществе. В целом поведение человека позволяет ему только реализовывать (или не реализовывать) общественный уровень безопасности.

Интегральным показателем уровня безопасности в обществе является средняя продолжительность жизни. В процессе развития цивилизации этот показатель неуклонно рос. Так, в Древнем Египте средняя продолжительность жизни составляла 22 года. Немногие египтяне доживали до 40–45 лет, так как пили неочищенную воду из Нила и использовали её для других нужд. В условиях жаркого климата это вызывало эпидемии, во время которых массово гибли люди.

На сегодняшний день средняя продолжительность жизни в развитых странах мира почти достигла своего биологического максимума (рис. 49).



1. Назовите факторы, снижающие уровень общественной безопасности (вооружённые конфликты, высокий уровень безработицы...).

2. Назовите факторы, которые повышают уровень безопасности в обществе (экономическая стабильность, санитарный контроль...).

Древний Египет	Древний Рим	Российская империя (XIX век)	СРСР (XX век)	Япония, Западная Европа (начало XXI века)
				
22 года	24 года	35 лет	72 года	79–80 лет

Рис. 49

Уровни безопасности

Во все времена родители, учителя обучали детей личной безопасности: как избегать опасностей, вести здоровый образ жизни, как правильно поступать в экстремальных ситуациях, оказывать первую медицинскую помощь.

Кто-то может подумать, что этого достаточно, что мир, по большому счёту, не изменился. Появились, конечно, новые опасности, связанные с последствиями технического прогресса, но ведь созданы и службы, которые помогают людям в новых условиях, наша жизнь становится более безопасной и комфортной.

Однако сейчас человечество вступило в новую эпоху своего развития. Теперь безопасность каждого зависит не только от его поведения и от уровня безопасности в обществе (национальной безопасности), но и от безопасности всего человечества и биосферы в целом. Добавив угрозу столкновения планеты с большим метеоритом или кометой, получим современный комплекс проблем безопасности.



1. С помощью рис. 50 (с. 193) назовите уровни и виды угроз.
2. Назовите уровни и виды мер безопасности.
- 3*. Проанализируйте взаимосвязь личной, национальной и глобальной безопасности.

Почти все жизненные ситуации связаны с рисками. Самым важным для личной безопасности является умение адекватно оценивать риски. Потренируйте это умение, выполняя практическую работу.



1. Используя метод мозгового штурма, приведите примеры жизненных ситуаций, в которых существует угроза жизни или здоровью ваших сверстников (катание на велосипеде без шлема, пользование газовой плитой...).
2. Назовите риски, связанные с этими ситуациями (катание на велосипеде — травма, ДТП; пользование газовой плитой — отравление газом, пожар...).
3. Объединитесь в пары, оцените индивидуальный уровень риска в этих ситуациях (риск низкий, риск средний, риск высокий) и объясните друг другу, почему вы так считаете. Например: «Катание на велосипеде без шлема для меня — высокий уровень риска, потому что я никогда этого не делала и могу получить травмы».
4. Дополните *табл. 10* по образцу. Подумайте, как вы можете повысить уровень личной безопасности.

Таблица 10

Риск низкий	Риск средний	Риск высокий
Ездить на велосипеде в парке в шлеме	...	Ездить на велосипеде без шлема на скоростной автомагистрали
Возвращаться вечером из кино вместе с друзьями



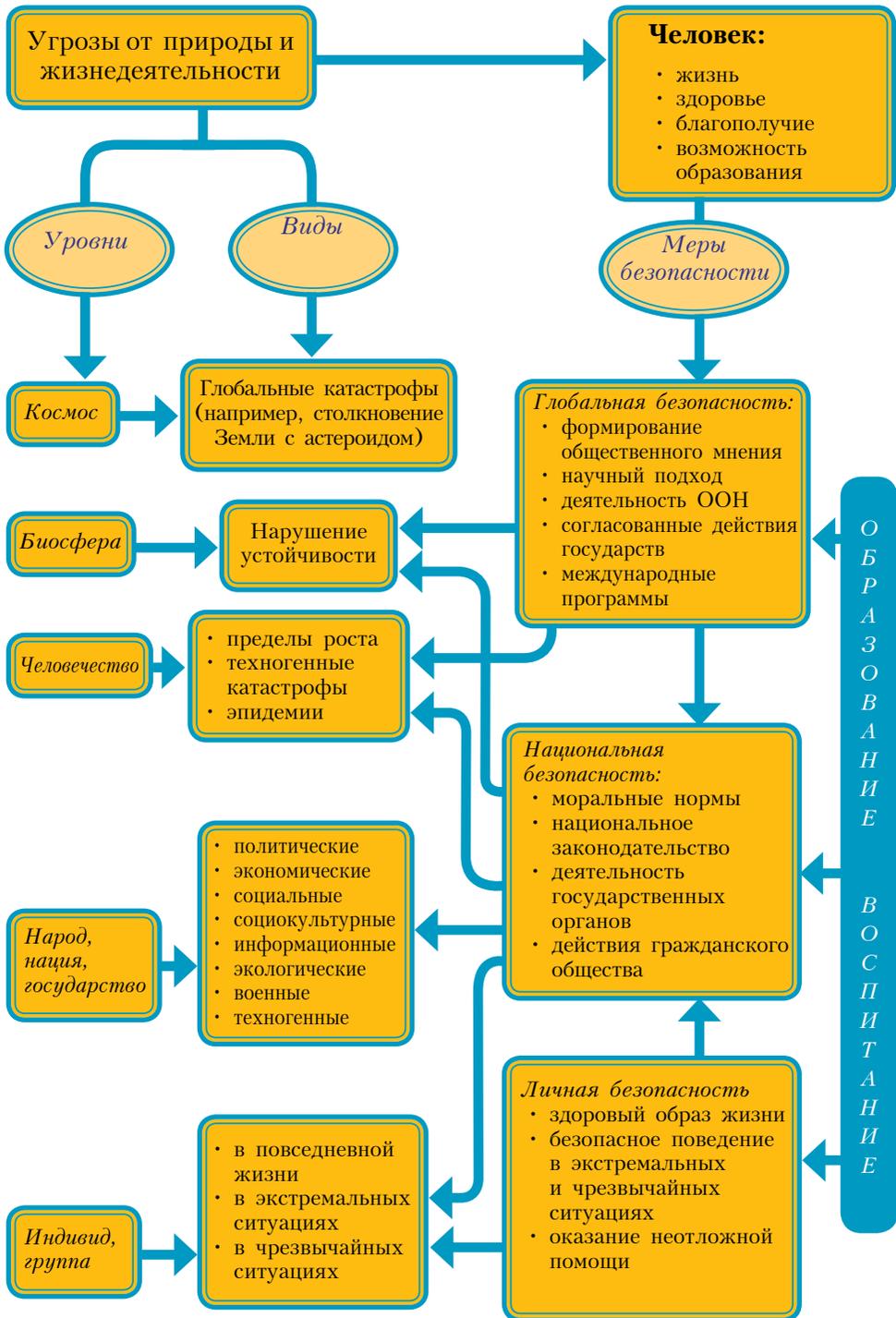


Рис. 50. Современный комплекс проблем безопасности



1. Оцените уровень безопасности в Украине по 10-балльной шкале (0 баллов — очень низкий, 10 — максимальный уровень защищённости).
2. Оцените уровень личной безопасности по 10-балльной шкале.
3. По очереди назовите и обоснуйте свои оценки.



1. Проанализируйте риски на уровне общественной безопасности вашего населённого пункта (города, села).
2. Подумайте, как можно повысить уровень безопасности вашего города или села.



Человечество вступило в новую эпоху своего развития. Теперь безопасность каждого зависит не только от его личного поведения и уровня национальной безопасности, но и от безопасности всего человечества и биосферы в целом. Индивидуальная безопасность человека зависит от состояния окружающей среды, от его поведения, уровня компетентности и личных качеств.





§ 28. НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ УКРАИНЫ



В этом параграфе вы:

- ознакомитесь с основами национальной безопасности Украины;
- узнаете о сферах национальной безопасности;
- проанализируете основные угрозы национальной безопасности Украины.



1. Используя метод мозгового штурма, приведите примеры угроз национальной безопасности Украины.
2. Обсудите, как связана безопасность вашего населённого пункта с мерами безопасности на национальном уровне.

Основы национальной безопасности Украины

19 июня 2003 года Верховная Рада Украины приняла Закон Украины «Об основах национальной безопасности Украины». Согласно этому документу объектами национальной безопасности являются:

граждане — их права и свободы;

общество — его духовные и материальные ценности;

государство — его конституционный строй, суверенитет, территориальная целостность и неприкосновенность границ.

Национальная безопасность — это состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства. В законе определены, в частности, следующие принципы обеспечения национальной безопасности Украины:

- приоритет прав и свобод человека и гражданина;
- верховенство права;
- приоритет договорных (мирных) средств в разрешении конфликтов;
- чёткое разграничение полномочий и взаимодействие органов государственной власти в обеспечении национальной безопасности;
- демократический гражданский контроль над Военной организацией государства;
- использование в интересах Украины межгосударственных систем и механизмов международной коллективной безопасности.

Приоритетами национальных интересов Украины являются:

- гарантирование конституционных прав и свобод человека и гражданина;
- развитие гражданского общества, его демократических институтов;

- защита государственного суверенитета и территориальной целостности;
- достижение национального согласия и стабильности;
- создание социально ориентированной рыночной экономики;
- обеспечение экологически безопасных условий жизнедеятельности граждан и общества;
- сохранение и повышение научно-технического потенциала;
- развитие духовности, моральных принципов, интеллектуального потенциала украинского народа, укрепление физического здоровья нации;
- развитие украинской нации, а также самобытности граждан всех национальностей, составляющих украинский народ;
- налаживание отношений со всеми государствами;
- интегрирование в европейское и мировое сообщество.

Сферы национальной безопасности

Экономическая безопасность

Экономическая безопасность — это способность государства удовлетворить потребности общества в необходимых товарах и услугах и создать условия для устойчивого развития экономики в будущем.

До 1991 года экономика Украины была частью народного хозяйства СССР, которое функционировало по принципам плановой экономики и имело очень высокую степень специализации и кооперации. Например, завод по изготовлению телевизоров мог получать кинескопы с Урала, а корпуса — из Эстонии или Белоруссии. После распада СССР начался процесс формирования национальных экономик, и большинство связей было разорвано.

Украина взяла курс на развитие рыночной экономики. Была осуществлена масштабная приватизация и принято много новых законов. К сожалению, экономического спада избежать не удалось: большое число предприятий закрылось, сотрудники остались без работы, а их семьи — без средств к существованию. Это привело к ухудшению демографической и социальной ситуации в государстве.

Демографическая ситуация является важным показателем экономической безопасности. Она позволяет оценить имеющиеся и будущие трудовые ресурсы, а также принять меры для предотвращения демографической экспансии других народов.

По статистическим данным, в 1991–2015 годах смертность в Украине превышала рождаемость, население уменьшилось на 9 миллионов. Сократился показатель средней продолжительности жизни. Наблюдается миграция за пределы Украины граждан трудоспособного возраста. В условиях информационного общества особенно опасна «утечка умов» — из Украины уезжают представители интеллектуальной элиты: учёные и одарённая молодёжь.

Сегодня экономической безопасности Украины угрожают устаревшие технологии, коррупция, экономические преступления, низкая эффективность государственного управления экономикой, значительные диспропорции в развитии регионов, политическая нестабильность и недостаточные объёмы инвестиций.



Большие экономические потери Украина понесла вследствие агрессии Российской Федерации и её вмешательства во все сферы жизни.

Продовольственная безопасность

Важной составляющей экономической безопасности является продовольственная безопасность. Население мира стремительно увеличивается, следовательно, возрастает и производство продовольствия, однако не так стремительно.

Уровень продовольственной безопасности влияет на уровень социальной, политической и экономической стабильности в государстве. Обеспеченность продуктами питания зависит от многих факторов. На некоторые из них люди не могут повлиять (например, погодные условия — наводнения, засухи).

Для предотвращения продовольственных кризисов создаются национальные резервы стратегических продуктов — зерна, сахара, мяса и т. п.



Военная безопасность

Одно из самых важных и в то же время самых дорогих для народного хозяйства направление государственной безопасности. Украина унаследовала от бывшего СССР огромную армию, которую не способна была содержать на должном материальном и техническом уровне. Ведь чрезмерные военные расходы ложились непосильным бременем на государственный бюджет и, как следствие, сокращались расходы на социальные нужды.

Современная Украина нуждается в компактной, мобильной, хорошо подготовленной армии, которая может обеспечить обороноспособность государства в условиях агрессии Российской Федерации.

В связи с этим происходит процесс реформирования Вооружённых сил Украины согласно стандартам НАТО. Важной составляющей этой реформы является введение контрактной службы в армии. Прохождение военной службы в добровольном порядке (по контракту) или по призыву осуществляется гражданами Украины, которым на момент призыва исполнилось 18 лет. Иностранцы и лица без гражданства могут проходить военную службу только по контракту.



Экологическая безопасность

Экологическая безопасность — направление национальной безопасности, характеризующееся способностью государства обеспечить стабильное развитие общества. Экологическая ситуация в Украине одна из самых



неблагополучных в мире как по освоенности территории, так и по показателям загрязнения окружающей среды. В 1986 году в Украине произошла крупнейшая в мире экологическая катастрофа — авария на Чернобыльской АЭС. Крайне тяжёлой является экологическая ситуация в промышленных регионах — Донецкой, Днепропетровской, Луганской, Запорожской областях.

Загрязнение окружающей среды негативно влияет на состояние здоровья людей. Растёт уровень заболеваемости, уменьшается потенциал трудовых ресурсов, снижается производительность труда.

Нейтрализация экологических угроз требует огромных ресурсов. Улучшение состояния экологической безопасности невозможно без значительных инвестиций в переоснащение производства, строительство очистных сооружений, увеличение социальных расходов на здравоохранение.

Информационная безопасность

В любом обществе существуют такие важные явления, как информационное поле и общественное мнение. Масштабы информационного воздействия и скорость формирования общественного мнения всё время растут. Сейчас благодаря внедрению новейших информационных технологий (спутниковой связи, телевидения, Интернета) информационные поля отдельных сообществ сливаются в гигантское информационное пространство человечества, действующее в режиме реального времени. Это означает, что информация о любых важных событиях мгновенно становится доступной всему миру.

С одной стороны, наличие глобального информационного пространства — очень положительное явление, способствующее взаимному обогащению культур, усилению связей между народами и отдельными людьми. С другой — оно обеспечивает информационную экспансию других государств, что является реальной угрозой национальной безопасности. Информационные войны — это особенность нашего времени, они становятся действенной альтернативой даже вооружённым конфликтам. Ведь нередко с помощью информационного прессинга можно сформировать желаемое общественное мнение и таким образом повлиять на политическую ситуацию в другой стране.

С помощью информации, приведённой на с. 199–201, назовите основные угрозы национальной безопасности Украины. Приведите конкретные примеры.



Угрозы национальной безопасности Украины

В политической сфере:

- посягательство на конституционный строй и государственный суверенитет Украины;
- вмешательство во внутренние дела Украины со стороны других государств;
- наличие сепаратистских тенденций в отдельных регионах и у определённых политических сил в Украине;
- массовые нарушения прав граждан в Украине и за её пределами;
- обострение межэтнических и межконфессиональных отношений;
- нарушение принципа разделения власти;
- распространение коррупции в органах государственной власти;
- невыполнение или ненадлежащее выполнение законных решений органов государственной власти и местного самоуправления;
- отсутствие эффективных механизмов обеспечения законности, правопорядка, борьбы с преступностью, особенно с её организованными формами, терроризмом;
- проявления сепаратизма.

В экономической сфере:

- существенное сокращение внутреннего валового продукта;
- неэффективность системы государственного регулирования экономических отношений;
- нестабильность в правовом регулировании отношений в сфере экономики;
- наличие структурных диспропорций, монополизма производителей, препятствий становлению рыночных отношений;
- нерешённость проблемы ресурсной, финансовой и технологической зависимости национальной экономики от других стран;
- неконтролируемый отток за пределы Украины интеллектуальных, материальных и финансовых ресурсов;
- криминализация общества, деятельность теневых структур.

В социальной сфере:

- низкий уровень жизни и социальной защищённости значительных слоёв населения;
- неэффективность государственной политики в сфере преодоления бедности;
- снижение возможностей получения качественного образования представителями бедных слоёв общества;
- снижение уровня здоровья населения, неудовлетворительное состояние системы здравоохранения;
- тенденции моральной и духовной деградации в обществе;
- неконтролируемые миграционные процессы в стране.

В военной сфере:

- посягательство на государственный суверенитет Украины и её территориальную целостность;
- наращивание вблизи границ Украины группировок войск и вооружений, которые нарушают сложившееся соотношение сил;
- военно-политическая нестабильность, конфликты в соседних странах;
- возможность применения ядерного оружия и других видов оружия массового уничтожения против Украины;
- снижение уровня боеспособности вооружённых сил государства;
- политизация силовых структур государства;
- создание и функционирование незаконных вооружённых формирований.

В экологической сфере:

- значительное антропогенное нарушение и техногенная перегруженность территории Украины, негативные экологические последствия Чернобыльской катастрофы;
- неэффективное использование природных ресурсов, ширококомасштабное применение экологически вредных и несовершенных технологий;
- неконтролируемый ввоз в Украину экологически опасных технологий, веществ и материалов;
- негативные экологические последствия оборонной и военной деятельности, что особенно ощутимо в зоне антитеррористической операции на неконтролируемых Украиной территориях.

В научно-технологической сфере:

- неопределённость государственной научно-технологической политики;
- отток интеллектуального и научного потенциала за пределы Украины;
- научно-технологическое отставание Украины от развитых стран;
- снижение уровня подготовки высококвалифицированных научных и инженерно-технических кадров.

В информационной сфере:

- проявления ограничения свободы слова и доступа к публичной информации;
- непродуманная государственная политика в информационной сфере;
- компьютерная преступность и компьютерный терроризм;
- информационная экспансия со стороны других государств;
- утечка информации, которая является государственной тайной, и конфиденциальной информации, находящейся в государственной собственности;
- попытки манипулировать общественным сознанием, в частности путём распространения недостоверной, неполной или предвзятой информации.



В связи с агрессией Российской Федерации и оккупацией части территории Украины Совет национальной безопасности и обороны Украины в мае 2015 года одобрил Стратегию национальной безопасности и обороны.

Стратегия национальной безопасности Украины рассчитана на срок до 2020 года. Основными её целями являются:

- минимизация угроз государственному суверенитету и создание условий для восстановления территориальной целостности Украины в рамках международно признанной государственной границы;
- восстановление мирного развития Украинского государства;
- достижение нового качества экономического и гуманитарного развития, обеспечение интеграции Украины в Евросоюз и её будущего как демократического, правового, социального государства.

Согласно стратегии, к основным угрозам национальной безопасности относятся:

- агрессивная политика Российской Федерации;
- неэффективность системы обеспечения национальной безопасности Украины;
- коррупция и неэффективная система государственного управления;
- экономический кризис, истощение финансовых ресурсов государства, снижение уровня жизни населения;
- угрозы энергетической, информационной, экологической и техногенной безопасности.



1. Как Украина старается решить проблему оккупированных территорий?

2*. Какие меры принимаются для защиты информационного пространства государства?

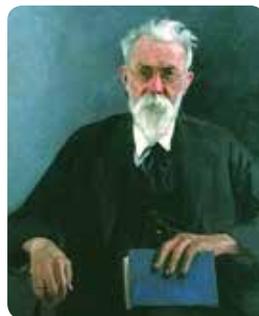


Национальная безопасность — это состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства.

Приоритетными национальными интересами Украины являются создание гражданского общества, обеспечение прав и свобод человека, достижение национального согласия и стабильности, укрепление Вооружённых сил Украины, возвращение оккупированных территорий, обеспечение государственного суверенитета, налаживание отношений со всеми государствами, интеграция в европейское и мировое сообщества и другие.

Признаки новой эпохи

Изучая последствия научно-технического прогресса, первый президент Академии наук Украины Владимир Вернадский ещё в первой половине XX века спрогнозировал неизбежность прихода принципиально новой эпохи. Он отмечал, что человечество переходит от локальных преобразований к такой жизнедеятельности, которая начинает влиять на биосферу в глобальных (геологических) масштабах. Это влияние возрастает, и скорость такого роста существенно превышает скорость естественной эволюции биосферы.



В. Вернадский

Согласно учению В. Вернадского, человечество вскоре должно превратиться в «крупнейшую геологическую силу», эволюция на нашей планете будет определяться прежде всего человеческим фактором (рис. 51).

И как результат — биосфера неизбежно превратится в ноосферу: сферу господства человеческого интеллекта («ноо» в переводе с латыни означает «разум»). Эпоха ноосферы потребует от человечества ответственности за результаты своей жизнедеятельности, за безопасность всего живого на планете.



Рис. 51. Схема возникновения ноосферы (по В. Вернадскому)

Глобальные угрозы

К сожалению, достижения цивилизации, обеспечившие людям высокий уровень комфорта, привели и к новым угрозам. В XXI веке масштабы этих угроз растут из-за увеличения численности населения Земли, истощения запасов природных ресурсов, нарушения устойчивости биосферы, накопления арсеналов оружия массового уничтожения. Некоторые из этих угроз ставят под вопрос существование человека как биологического вида. Единственная возможность сохранения человечества — научиться влиять на причины этих угроз, а не только бороться с последствиями.



Мир становится всё более взаимосвязанным, взаимозависимым и взаимоуязвимым. Чтобы оценить масштабы глобальных угроз, объединитесь в три группы и с помощью учебника подготовьте сообщение о возможных последствиях:

группа 1: демографического взрыва;

группа 2: накопления оружия массового уничтожения;

группа 3: нарушения устойчивости биосферы.

Демографический взрыв

Человечество осознало прежде всего глобальную демографическую проблему. Благодаря изобретению вакцин, антибиотиков, очистке воды, пастеризации молока, общему повышению уровня санитарии и гигиены снизилась детская смертность и возросла продолжительность человеческой жизни. Это привело к резкому увеличению численности населения Земли — демографическому взрыву.

На несоответствие между ростом населения Земли и ограниченными запасами природных ресурсов планеты впервые обратили внимание ещё в начале XIX века. Английский учёный Томас Мальтус подсчитал, что население Земли растёт в геометрической прогрессии, а количества продовольствия — в арифметической. В XX веке вопросы демографического кризиса и пределов роста численности населения стали ещё более актуальными. В 60-е годы по заказу Римского клуба (объединения политиков и учёных) две группы экспертов составили глобальные прогнозы развития человеческой цивилизации. Результаты оказались впечатляющими: если человечество будет развиваться такими темпами и таким путём, оно перестанет существовать уже в XXI веке.

Первым к такому выводу пришёл американский профессор Джей Форрестер, создав модель мировой системы, развивающейся в условиях ограниченных ресурсов планеты (рис. 52). Он установил, что рост населения

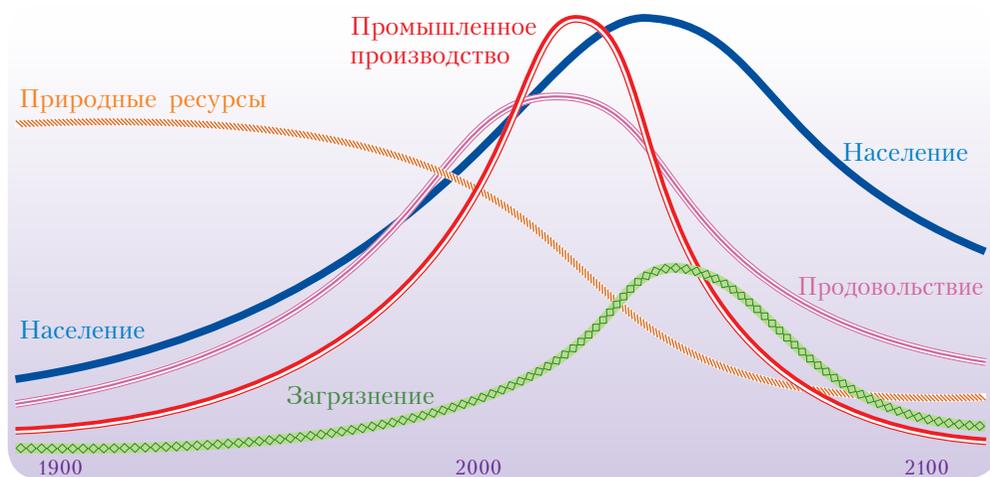


Рис. 52. Мировая динамика (по. Дж. Форрестеру)



сопровождается освоением новых земель, глобальной индустриализацией и загрязнением окружающей среды. Сначала население увеличивается в геометрической прогрессии, однако со временем этот рост достигает определённых природой рамок: территория планеты освоена, природные ресурсы исчерпаны, техногенная нагрузка на биосферу превысила её способность к восстановлению.

Достигнув предела роста, население Земли начнёт резко уменьшаться. Причины могут быть разные: голод из-за недостатка продовольствия, техногенные катастрофы, гибель от эпидемий (вследствие тотального загрязнения), массовая гибель народов в глобальных вооружённых конфликтах за дефицитные ресурсы. По расчётам Дж. Форрестера, эта катастрофа наступит в 2025–2050 годах.

Чтобы проверить выводы Дж. Форрестера, Римский клуб заказал аналогичное исследование группе учёных под руководством Денниса Медоуза. Построив собственную математическую модель, эта группа подтвердила определённые Дж. Форрестером показатели и время возможной глобальной катастрофы. Она подготовила доклад «Пределы роста», который был издан в 1972 году тиражом 10 млн экземпляров.



Дж. Форрестер

Угроза ядерного конфликта

Вооружённые конфликты сопровождают всю историю цивилизации. В последние 5 000 лет в них погибло более 5 млрд людей.

В войнах всегда побеждали те, кто владел самым современным оружием. Исход Второй мировой войны зависел от того, успеет ли Гитлер создать атомную бомбу. Если бы его планы осуществились, последствия войны могли бы быть иными. Когда об этих планах стало известно в США, там был начат сверхсекретный проект «Манхэттен», чтобы опередить Гитлера. Весной 1945 года США создали и испытали первую атомную бомбу.

Предсказанная В. Вернадским эпоха, когда жизнедеятельность человека достигнет геологических масштабов, наступила. Перед экспериментальными испытаниями первого атомного заряда учёные задумались над тем, не повлечёт ли цепная ядерная реакция бомбы такую же реакцию вещества всей планеты, не превратится ли Земля в результате взрыва в новую звезду Солнечной системы?

К счастью, этого не произошло, однако стала очевидной опасность монопольного обладания атомным оружием. Обеспокоенные судьбой планеты участники проекта «Манхэттен» способствовали утечке информации об атомной бомбе в СССР. Благодаря этому уже в 1949 году коллектив учёных под руководством Игоря Курчатова вооружил атомной бомбой Советский Союз.

С тех пор началась гонка вооружений. За несколько десятилетий США и СССР накопили арсеналы, насчитывающие десятки тысяч атомных зарядов, и ракеты, способные донести эти заряды в любую точку планеты.

Последствия одного атомного взрыва ужасающи, но локальны: тепловой удар, воздушная ударная волна, пожары, радиация. Однако ряд таких взрывов может вызвать глобальную угрозу существованию жизни на Земле.



Рис. 53. Ядерная зима

Эту угрозу в 60–70-е годы XX века проанализировали советские учёные под руководством Никиты Моисеева и группа американских исследователей, возглавляемая Карлом Саганом. Они выяснили, что в результате ряда ядерных взрывов в атмосферу поднимется огромное количество пыли. Крупные частицы быстро осядут, а мелкие могут оставаться в воздухе более трёх месяцев. Они образуют экран, который перекроет доступ

солнечной энергии к поверхности Земли. Уже через несколько дней после взрывов температура у поверхности суши снизится на десятки градусов, и наступит ядерная зима (рис. 53).

Температурный контраст между сушей и медленно остывающим океаном повлечёт катастрофические атмосферные явления, ураганы и наводнения по всей планете. Даже те, кто переживёт первый ядерный удар, вынуждены будут выживать в условиях ужасного холода, радиации, темноты, отсутствия чистой воды, продовольствия и топлива, невероятного стресса.

Нарушение устойчивости биосферы

Биосфера — совокупность органических и неорганических структур, которая обеспечивает существование всех форм жизни на Земле. Биосфера похожа на гигантский химический комбинат по переработке вещества и энергии. Солнце обеспечивает его энергией. Благодаря этому живые организмы рождаются, в них происходит обмен веществ, отмирают. В процессе эволюции они полностью изменили поверхность планеты — создали насыщенную кислородом атмосферу, плодородные почвы и климат с приемлемым для высших форм жизни диапазоном температур и влажности.

Биосфера обладает определённой устойчивостью — она способна восстанавливаться после неблагоприятных «возмущений»: падения метеоритов, извержения вулканов и т. п. Эту устойчивость поддерживают множество видов живых организмов, сформировавшихся на протяжении четырёх миллиардов лет. Каждый из этих видов имеет свою экологическую нишу и выполняет важную работу для поддержания биосферной устойчивости. Только человек, жизнедеятельность которого направлена на бесконтрольное потребление и обеспечение собственного комфорта, несёт угрозу биосфере.

Научно-техническая революция позволила людям действовать с размахом: добывать горы полезных ископаемых, сжигать гигантские объёмы топлива, преграждать могучие реки, осушать огромные массивы болот, орошать сухие степи. Лишь пережив не одну экологическую катастрофу, они начали понимать, что все элементы биосферы — рельеф, грунты, подземные и поверхностные воды, растительный и животный мир — тесно взаимосвязаны.

1. Прочитайте сообщение «Как земледельцы море погубили».

2. Изменение какого элемента окружающей среды привело к катастрофическим изменениям других элементов экосистемы Аральского моря?



Как земледельцы море погубили

Засушливый климат Средней Азии непригоден для сельского хозяйства без орошения, а в Аральское море впадают две крупные реки — Сырдарья и Амударья. Поэтому решение использовать эти реки для строительства водохранилищ, каналов и оросительных систем казалось вполне оправданным.

Однако вследствие забора воды речной сток в Аральское море значительно сократился, площадь моря уменьшилась, и через несколько лет портовые города оказались далеко от его берегов. Корабли по сей день ржавеют посреди пустыни. Повысилась солёность Аральского моря, погибли пресноводные организмы, преимущественно населявшие его.

В то же время избыток оросительных вод скапливался в низинах. Так образовалась система Арнасайских озёр, загрязнённых минеральными удобрениями и пестицидами.

Фильтрация воды через дно каналов и искусственных озёр повысила уровень грунтовых вод. Большие площади оказались заболоченными или засоленными. Во многих населённых пунктах грунтовые воды поднялись до уровня выгребных ям. Это привело к заражению колодцев опасными инфекциями.

Аральская экологическая катастрофа продолжается до сих пор. Она наносит огромные убытки странам Средней Азии, которые не в состоянии самостоятельно справиться с ней.



1980 год

2003 год



Сложно поверить, но на этом месте ещё 30 лет назад было море, в котором обитали сотни видов рыб и других живых организмов.

В XX веке изменения биосферы достигли таких масштабов, которые она уже не способна компенсировать. В Европе и Северной Америке почти не осталось неосвоенных территорий. Ежегодно на Земле исчезает несколько видов живых организмов, каждый из которых имеет уникальный генетический код и свою экологическую нишу. Уничтожаются экваториальные леса, которые называют «лёгкими планеты».

Жизнедеятельность человека нарушила достигнутое за миллиарды лет равновесие. По мнению учёных, предел устойчивости достигнут примерно 100 лет назад, и это неминуемо приведёт к глобальной экологической катастрофе. Этого ещё не произошло только из-за инерционности природных процессов.

Единственный способ предотвратить катастрофу — прекратить дальнейшее освоение дикой природы и восстановить природные экосистемы на большей части земной поверхности, ведь заменить естественную биосферу искусственной средой, которая питается солнечной энергией, невозможно.

Космические опасности

Исследования последствий ядерной зимы натолкнули учёных на мысль о возможности подобной угрозы от столкновения Земли с большим астероидом. Было подсчитано, что её столкновение с небесным телом, имеющим 3 км в диаметре, аналогично одновременному взрыву всех накопленных на Земле ядерных арсеналов.

Человечеству пора задуматься, как предотвратить возможную катастрофу. Уровень современных технологий позволяет вести подготовку к борьбе с космическими угрозами. Речь идёт о создании Системы противоастероидной защиты Земли (СПЗЗ). По мнению учёных, она должна состоять из наземных и космических пунктов наблюдения, систем наведения и средств поражения.



Достижения цивилизации, благодаря которым люди обеспечили себе высокий уровень комфорта, привели к новым угрозам.

В XXI веке масштабы этих угроз возрастают из-за увеличения численности населения, накопления арсеналов оружия массового уничтожения, нерационального природопользования и нарушения биосферной устойчивости.

Крупнейшими глобальными проблемами человечества являются угроза демографического взрыва, ядерного конфликта и нарушение устойчивости биосферы.

Безопасность жизнедеятельности становится важнейшей задачей в XXI веке, поскольку от неё зависит выживание человека как биологического вида.





§ 30. НА ПУТИ К УСТОЙЧИВОМУ РАЗВИТИЮ



В этом параграфе вы:

- вспомните виды и последствия глобальных опасностей;
- узнаете, как благодаря общественному движению удалось минимизировать угрозу использования ядерного оружия;
- ознакомитесь с понятием «устойчивое развитие» и с отдельными положениями документов по международному экологическому праву;
- потренируетесь планировать свои действия по принципу: «Мысли глобально, действуй локально».



1. Какие глобальные угрозы, по вашему мнению, наиболее актуальны в наше время?

2*. Какие меры со стороны мирового сообщества могли бы улучшить экологическую ситуацию на планете?

Создание атомного оружия, наращивание ядерных потенциалов, демографический взрыв, бесконтрольный рост материального производства и потребления превратили человечество в могущественную геологическую силу, и это грозит исчерпанием природных ресурсов, нарушением естественных балансов, разрушением экосистем. Осознав глобальные опасности, мировое сообщество делает первые шаги на пути к устойчивому развитию, которое не лишает человечество будущего.

Как удалось минимизировать угрозу атомной войны

Создав атомную бомбу, люди впервые осознали, что могут стать жертвой рукотворной глобальной катастрофы. Учитывая трагизм ситуации, физик Альберт Эйнштейн и философ Бертран Рассел в 1955 году обратились к народам мира с манифестом, в котором гонку атомных вооружений назвали ядерным безумием.

В ответ на этот манифест возникло всемирное движение учёных за мир, разоружение, международную безопасность и научное сотрудничество. Его назвали Пагуошским движением (по названию канадского городка Пагуош, где в 1955 году состоялась первая конференция по данной проблеме). С тех пор проведено более 200 таких конференций, в их работе приняли участие 10 тысяч человек.

Активисты Пагуошского движения, всемирно известные физики Ирен и Фредерик Жолио-Кюри, выступили со Стокгольмским обращением к народам мира, в котором требовали запретить атомное оружие. Под этим



Фредерик и
Ирен Жолио-Кюри

обращением поставили свои подписи сотни миллионов людей во всём мире.

Благодаря усилиям Пагуошского движения сформировалось общественное мнение о недопустимости атомной войны. И хотя запрета на атомное оружие до сих пор нет, однако более чем за 60 лет не произошло и атомной войны.

В 1995 году представители Пагуошского движения получили Нобелевскую премию мира за кампанию против применения атомного оружия.

Результат деятельности этого движения показал, что предотвратить угрозу, прежде всего глобальную, гораздо легче, чем защититься от неё.

Осознание необходимости контроля за развитием

Прогнозы, составленные по заказу Римского клуба, показали: если ничего не менять, то уже в первой половине XXI века на Земле исчерпаются природные ресурсы, загрязнение окружающей среды станет необратимым и катастрофическим для существования человечества.

Эти прогнозы имели большой резонанс в средствах массовой информации, научных и политических кругах. Многие восприняли их как прогноз о наступлении конца света. Было созвано три конференции ООН по вопросам окружающей среды.

Объединитесь в три группы и подготовьте сообщения:



группа 1: о Стокгольмской конференции (1972 год);

группа 2: Конференции в Рио-де-Жанейро (1992 год);

группа 3: Конференции в Йоханнесбурге (2002 год).

Признание экологического кризиса: Стокгольмская конференция ООН (1972 год)

Участники Стокгольмской конференции с уважением отнеслись к мнению учёных о том, что окружающую среду и развитие человеческой цивилизации уже нельзя рассматривать отдельно. Впервые в истории на высшем уровне была признана острота глобальных проблем.

Для многоаспектного изучения проблемы был учреждён ряд международных программ по изучению биосферы, Мирового океана, климата, процессов уничтожения лесов, опустынивания и т. п.

После Стокгольмской конференции в большинстве стран мира созданы специальные государственные органы (министерства) по охране окружающей среды. Разработаны десятки экологических программ, возникли движения «зелёных». Создан и координирующий орган — ЮНЕП (Программа ООН по окружающей среде).

Исследования, проведённые после Стокгольмской конференции, подтвердили прогнозы Римского клуба о наличии глобального кризиса, а также вывод о том, что эту проблему невозможно решить с помощью локальных экологических проектов. Несмотря на реализацию проекта по



восстановлению экологии бассейна реки Рейн и нескольких других успешных проектов в СССР и США, реального улучшения в глобальном масштабе достичь не удалось.

Более того, возникли новые глобальные угрозы: ухудшилась экологическая ситуация в бедных странах, зафиксировано разрушение озонового слоя атмосферы, дальнейшую потерю биологического разнообразия, уменьшение площадей лесов, увеличение площадей пустынь.

Концепция устойчивого развития: Конференция ООН в Рио-де-Жанейро (1992 год)

Вторая Конференция ООН по проблемам окружающей среды состоялась через 20 лет в Рио-де-Жанейро (Бразилия). Она собрала представителей из 179 стран и 1600 общественных организаций. В параллельном «Глобальном форуме» участвовали 9 тыс. организаций, почти 30 тыс. участников и 450 тыс. слушателей.

На конференции было сделано предупреждение, что бедные страны, в отличие от экономически развитых государств, не смогут двигаться путём стихийного рыночного развития. Все не смогут жить, «как на Западе», ведь 5 % населения Земли, проживающего в США, используют 40 % ресурсов планеты. Чтобы всем народам жить так, как в США, необходимо 800 % ресурсов, а их всего лишь 100 %. Этот путь ведёт к глобальной катастрофе.

Генеральный секретарь ООН Бутрос Гали от имени народов мира заявил: «Никогда прежде в истории от того, что вы делаете или не делаете, не зависело так много для вас самих, для других, для ваших детей, внуков, для жизни во всём разнообразии её форм».

Конференция приняла Декларацию Рио, в которой были провозглашены 27 основных принципов, а также предложила повестку дня на XXI век. В этом документе (рис. 54, с. 212) подчёркнута необходимость объединения усилий для перехода от неограниченного экономического роста к *устойчивому развитию*, которое позволит удовлетворить текущие потребности, но не лишит человечество перспективы существования, не создаст преград для удовлетворения потребностей будущих поколений.

Устойчивое развитие предполагает достижение динамического равновесия между:

- производством и потреблением;
- экологией и экономикой;
- развитием и экономией.

Основные результаты Конференции:

- признана острота экологических проблем;
- основаны международные программы по изучению биосферы, Мирового океана и т. п.;
- создана ЮНЕП.

Основные результаты Конференции.

- Принято пять документов:
- Декларацию Рио;
- повестку дня на XXI век;
- Конвенцию об изменении климата;
- Конвенцию о биологическом разнообразии;
- Заявление о сохранении лесов.

Специфика этого равновесия для бедных стран отличается от равновесия для развитых. В связи с устойчивым развитием в глобальных масштабах самые богатые страны мира должны жить так, чтобы их существование соответствовало общепланетарным экологическим потребностям.

Для реализации идей Конференции в Рио-де-Жанейро в 1997 году был разработан Киотский протокол, который определил квоты на выбросы парниковых газов в атмосферу Земли. Согласно этому протоколу страны, которые превысят свои квоты, должны заплатить штраф или выкупить квоты других стран, которые не полностью их использовали.

К сожалению, не все страны подписали этот протокол. Так, из-за нежелания нести экономические убытки отказались сделать это США — государство, которое даёт 25 % мировых выбросов парниковых газов.

Повестка дня на XXI век

1. Просветительская деятельность: люди должны иметь чёткое представление об опасностях, которые угрожают им и их потомкам.
2. Объединение усилий относительно согласованных программ устойчивого развития.
3. Разработка государственных программ с учётом национальных особенностей.
4. Согласованное сокращение военных расходов.
5. Реализация мероприятий по стабилизации численности населения Земли.
6. Борьба с голодом, бедностью и болезнями по международным программам.
7. Распространение мировоззрения, ориентированного на духовные интересы, ограничение ценностей потребления.
8. Использование стихийной интеграции человечества в интересах перехода к устойчивому развитию.
9. Борьба за развитие научных исследований. Только наука может указать пути к безопасному будущему. XXI век станет либо эрой расцвета науки, либо последним столетием в мировой истории.

Рис. 54

Хартия Земли: Конференция ООН в Йоханнесбурге (2002 год)

В 2002 году в Йоханнесбурге состоялась Конференция ООН, которую ещё до её начала называли Саммитом Земли. К этому событию страны мира готовили национальные отчёты о своих достижениях.



К сожалению, результаты оказались неутешительными. Ожидаемый прогресс не был достигнут. Десять лет, прошедшие после Конференции в Рио-де-Жанейро, назвали десятилетием разочарований. Официальные документы свидетельствуют: ежегодно на планете исчезают 15 млн гектаров тропических лесов, в результате эрозии 6 млн гектаров земель превращаются в пустыню. Выбросы парниковых газов вместо запланированного сокращения к 2020 году возрастут на 30 %.

Несмотря на то, что способы производства становятся более экономными, его объёмы продолжают быстро расти. Такой экономический рост ложится всё большим бременем на окружающую среду.

Не удалось преодолеть и социальное неравенство: 20 % населения владеет 80 % богатства. Половина населения наименее развитых стран живёт в нищете (за 1 доллар в сутки), 65 % — в странах Африки. Пропась между ним и населением развитых стран мира растёт (рис. 55).



Рис. 55

На Саммите планировалось принятие Хартии Земли. Проект этого документа с 1987 года готовил Международный комитет, и он обсуждался на протяжении 15 лет в более чем 50 странах мира (рис. 56).

Однако Хартия Земли не была принята из-за сопротивления развитых стран, которые отказались ограничить бесконтрольное наращивание материальных благ и обеспечить более справедливое и равномерное распределение ресурсов.

Итак, за 30 лет, прошедших после первой Конференции ООН по проблемам окружающей среды, проведена масштабная подготовительная работа, выявлены новые угрозы, намечены пути их преодоления. Однако человечество пока не смогло отказаться от наращивания материальных благ. Наиболее развитые страны мира после прояснения особенностей новой эпохи пошли путём замалчивания глобальных угроз.

Основные результаты Конференции:

- подведены итоги за 30 лет;
- обсуждён проект Хартии Земли;
- возросло напряжение между богатыми и бедными странами.

Выдержка из проекта Хартии Земли

Исходные положения

Наступил ключевой момент нашей истории, когда человечеству необходимо выбрать своё будущее.

Человечество является развивающейся частью Вселенной.

Благополучие людей зависит от сохранения устойчивости биосферы.

Глобальная безопасность под угрозой: экологическое опустошение, блага экономического развития доступны не всем, в мире царят несправедливость, бедность и насилие.

Все вместе мы должны найти общие решения. Прежде всего — создать единое представление об общечеловеческих ценностях.

Принципы

1. Уважать Землю и жизнь во всём её многообразии.
2. Заботиться о живом сообществе, относиться к нему с пониманием, состраданием и любовью.
3. Создавать справедливые, устойчивые и миролюбивые демократические сообщества.
4. Сохранять богатство и красоту Земли для нынешнего и будущих поколений.

Путь вперёд

1. Необходимо осознать глобальную взаимозависимость и взаимответственность.
2. Разработать и воплотить устойчивое развитие на всех уровнях: локальном, региональном, национальном и глобальном.
3. Культурное разнообразие является ценным наследием человечества. Разные культуры найдут особые пути для реализации этого мировоззрения. Необходимо углубить и расширить глобальный диалог для совместного поиска истины и мудрости.
4. В жизни часто возникает конфликт между важными ценностями. Необходимо найти гармонию между разнообразием и единством, личной свободой и общественным благом, краткосрочными планами и долгосрочными целями.
5. Каждая личность, семья, организация и община должны играть жизненно важную роль.
6. Для достижения устойчивого развития народы мира должны возобновить свои обязательства перед ООН, выполнить свои обязательства по реализации существующих международных соглашений и поддержать Хартию Земли.

Рис. 56



Экологическое законодательство Украины

Экологическое законодательство Украины является прогрессивным, ведь его создавали уже во времена независимости с использованием лучшего мирового опыта. Были приняты десятки законов и кодексов, в частности Законы Украины:

- «Об охране окружающей природной среды»;
- «Об охране атмосферного воздуха»;
- «Об экологической экспертизе»;
- «Об отходах»;
- «О природно-заповедном фонде Украины»;
- «Об экологической сети Украины»;
- «О Красной книге Украины».

А также:

- Лесной кодекс Украины;
- Кодекс Украины о недрах;
- Водный кодекс Украины;
- Земельный кодекс Украины.



Переход к устойчивому развитию возможен лишь благодаря активному международному сотрудничеству. Это обусловлено глобальным характером многих экологических проблем, трансграничным характером загрязнений, необходимостью международного обмена технологиями и возможностью привлечения иностранных инвестиций. Украина ратифицировала большинство международных экологических соглашений, в том числе:

- Конвенцию о биологическом разнообразии;
- Конвенцию о ядерной безопасности;
- Конвенцию о запрещении разработки, производства, накопления и применения химического оружия и о его уничтожении;
- Рамочную конвенцию ООН об изменении климата;
- Киотский протокол к Рамочной конвенции ООН об изменении климата;
- Конвенцию о защите Чёрного моря от загрязнения;
- Рамочную конвенцию об охране и устойчивом развитии Карпат.

Перспективы информационного общества

Мы живём на рубеже эпох, когда индустриальное общество, ориентированное на материальное производство и неконтролируемое потребление, уступает место обществу информационному, которое несёт с собой новые ценности и отношения во всех сферах жизни. Теперь центр тяжести экономики смещается от промышленности к информации. В информационной экономике решающим фактором хозяйственной деятельности является «ноу-хау», что в переводе с английского означает «знаю как».

Это информационные системы и технологии, которые существенно повышают эффективность производства. В условиях автоматизации и компьютеризации лишь 2–3 % населения будут заняты производством продовольствия, 20–30 % — промышленных товаров. Остальные 17–20 % будут работать в сфере услуг и более 50 % — в сфере информационных технологий в образовании, науке, инновационной деятельности, коммуникациях. Ограничительным фактором будут не материальные ресурсы (земля, сырьё или капитал), а интеллектуальные — знания.

В информационном обществе значительную часть работы можно будет выполнять дома, в экологическом коттедже (например, как на рис. 57). Работник, включив компьютер, через Интернет будет контактировать с нужными ему компьютерами и коллегами. Уменьшатся энергетические затраты, отпадёт необходимость отапливать и освещать огромные предприятия, офисы. Для обеспечения потребностей небольшого экологического коттеджа будут использоваться экологически чистые виды энергии, например солнечные батареи.

Мыслить глобально, действовать локально

Человечество делает лишь первые шаги на пути к устойчивому развитию. И главная проблема заключается не в технических возможностях, а в необходимости перемен в массовом сознании. Если раньше человечество действовало по принципу «После нас хоть потоп» или «Не надо ждать милостей от природы», то сейчас в обществе зарождаются новые ценности.

Люди начинают понимать, что достижение глобальных целей возможно только через реальные действия на местном и индивидуальном уровнях.

Местная повестка дня на XXI век — переход к устойчивому развитию вашего района, города, села, улицы, двора, школы или семьи по принципу «Мысли глобально, действуй локально».



Рис. 57





Объединитесь в четыре группы. С помощью рис. 54, с. 212 составьте повестку дня на XXI век с учётом экономических, экологических и социальных аспектов:

группа 1: для населённого пункта (города или села);

группа 2: школы;

группа 3: семьи;

группа 4: отдельного человека.

Организованные усилия всех государств не дадут желаемых результатов, если у каждого человека, каждого жителя Земли не сформируется новое мировоззрение, соответствующее концепции устойчивого развития. Это означает, что мы должны изменить отношение ко многим вещам, отказаться от потребительской психологии и научиться постоянно заботиться об окружающей среде.



Если хотите изменить мир — начните с себя. Определите вашу личную миссию и проверьте её на экологичность. При необходимости внесите в неё коррективы.



В середине XX века учёные обнаружили глобальные угрозы, вызванные развитием человечества, и разработали рекомендации для их преодоления.

Мировая общественность убедилась в правоте учёных и создала международные, государственные и общественные структуры для борьбы с новыми угрозами.

Альтернативы устойчивому развитию как единственной возможности предотвращения глобальной катастрофы не существует.

Главная задача сегодня — формирование массового экологического сознания и воплощение в жизнь принципа «Мысли глобально, действуй локально».

ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 2 РАЗДЕЛА 4



1. Объединитесь в четыре команды. Распределите между собой параграфы 27–30 учебника и составьте концептуальные карты памяти для каждого из них.



2. По очереди сделайте сообщение и подготовьте концептуальные карты по материалу параграфов 27–30.

3. Составьте из подготовленных концептуальных карт коллаж и разместите его на видном месте в классе.

§ 27. Уровни, виды и меры безопасности

§ 28. Национальная безопасность Украины

§ 29. Развитие ответственности и глобальной безопасности

§ 30. На пути к устойчивому развитию



Подытожьте главное из того, что вы изучали в главе 2 раздела 4.



ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. К положительным результатам научно-технического прогресса относятся:
 - а) бытовые удобства;
 - б) загрязнение окружающей среды;
 - в) мобильная связь, Интернет;
 - г) увеличение средней продолжительности жизни;
 - д) создание ядерного оружия;
 - е) глобальное потепление.

2. Концепция устойчивого развития была принята:
 - а) на Стокгольмской конференции (1972 год);
 - б) Конференции в Рио-де-Жанейро (1992 год);
 - в) Конференции в Йоханнесбурге (2002 год).

3. В информационном обществе больше всего людей будет занято в сфере:
 - а) производства продовольствия;
 - б) промышленного производства;
 - в) услуг;
 - г) информационных технологий.

4. Устойчивое развитие предполагает:
 - а) возможность удовлетворять текущие потребности, но не за счёт будущих поколений;
 - б) достижение баланса между производством и потреблением;
 - в) отказ от всех достижений научно-технического прогресса.

1. в, г, д; 2. б; 3. в, г; 4. б

Правильные ответы:

СЛОВАРИК ТЕРМИНОВ

Анаэробные упражнения — это интенсивные движения, во время которых мышцы вынуждены продуцировать энергию в условиях дефицита кислорода (тренировки на силовых тренажёрах, футбол и др.).

Антитела — белковые соединения, которые синтезируются в организме для блокировки болезнетворных инфекций и токсинов.

Ассертивность — способность вести себя достойно, с уважением к себе и другим людям.

Ассоциация — психологический приём, погружённость в переживание, видение себя в центре событий (см. также диссоциация).

Аэробные упражнения — ритмические движения умеренной интенсивности, в которых задействованы большие группы мышц (бег трусцой, ходьба, аэробика, танцы и пр.).

Гипотеза — научное предположение, объясняющее определённое явление. Должна быть доказана в процессе научного исследования, чтобы стать научной теорией.

Диабет — нарушение обмена углеводов в организме, вызванное недостатком или пониженной функцией инсулина.

Дискриминация — нарушение или лишение человека каких-либо прав по расовому, национальному, половому, религиозному или другому признаку.

Диссоциация — психологический приём, выход из переживания в состоянии наблюдателя (см. также ассоциация).

Дистресс — перенапряжение или истощение организма в результате слишком сильного или накопленного стресса. Может вызвать серьёзные заболевания.

Континуум — в переводе с латыни означает «непрерывный». В данном случае — бесконечное количество состояний между абсолютным здоровьем и болезнью.

Остеопороз — уменьшение плотности костной ткани вследствие потери кальция.

Репродуктивное здоровье — способность мужчины или женщины детородного возраста рожать здоровых детей.

Рефрейминг — психологический приём, инструмент эмоциональной саморегуляции, который даёт возможность переосмыслить сложную ситуацию, увидеть в ней новые возможности.

Самоопределение — осознание жизненной миссии, а также целей и способов их достижения в различных сферах жизни: семейной, социальной, личной,



профессиональной. Охватывает не только мечты о будущем, но и формирование устойчивых стремлений и ежедневных усилий для их реализации.

Самооценка — отношение человека к себе, оценка своих личностных качеств и места среди других людей. Формируется благодаря собственному опыту и отношению других людей.

Самореализация — способность человека всесторонне развивать личностный потенциал: самоопределяться, жить динамично и вдохновенно, совершенствоваться, двигаться вперёд, ставить перед собой амбициозные цели и достигать их, преодолевая препятствия, находя оптимальные решения для себя и окружающих.

Синергия — совместное действие нескольких агентов (например, людей), при котором суммарный результат их взаимодействия больший, чем простая сумма результатов их отдельных действий.

Общение или коммуникация — процесс обмена мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями.

Отношения — связь между людьми, которые хорошо знают друг друга.

Пищевая ценность (питательность) — соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, содержащихся в 100 г продукта.

Стигма, или клеймо — представление, существующее в обществе, согласно которому некоторые качества людей или их поведение позорны и аморальны.

Устойчивое развитие — принципы развития человечества (общества), при которых достигается динамическое равновесие между производством и потреблением, экологией и экономикой, развитием и экономией. Позволяет удовлетворить текущие потребности, но не лишает человечество перспективы существования, не препятствует удовлетворению потребностей будущих поколений.

Фобии — болезненное переживание страхов (темноты, замкнутого помещения, открытого пространства, толпы, публичного выступления и т. п.).

Характер — психологические качества человека, характеризующие его отношение к окружающему миру, жизнедеятельности, другим людям и к себе. Проявляется в деятельности, отношениях и общении с другими людьми.

Эмпатия, или сопереживание — способность поставить себя на место другого, понять и почувствовать то же, что и он.

Энергетическая ценность (калорийность) — характеристика продукта, указывающая на его энергетические свойства. Измеряется в калориях или килокалориях.

СОДЕРЖАНИЕ

О чём этот учебник	4
Условные обозначения	5
Полезные советы для эффективного обучения	6

Раздел 1. Здоровье человека

§ 1. Феномен жизни и здоровья человека	11
§ 2. Жизнь как проект	18
§ 3. Современное представление о здоровье	27
§ 4. Факторы влияния на здоровье	34
<i>Итоговые задания к разделу 1</i>	<i>39</i>

Раздел 2. Физическая составляющая здоровья

§ 5. Оценка уровня физического здоровья	43
§ 6. Двигательная активность	48
§ 7. Биологические ритмы и здоровье	55
§ 8. Личная гигиена	61
§ 9. Принципы здорового питания	65
§ 10. Питание и контроль массы тела	72
§ 11. Мониторинг физической формы	78
<i>Итоговые задания к разделу 2</i>	<i>84</i>

Раздел 3. Психическая и духовная составляющие здоровья

§ 12. Стратегия самореализации	88
§ 13. Жизненное самоопределение	95
§ 14. Эмоциональная саморегуляция	101
§ 15. Умение учиться	109
§ 16. Способы эффективного обучения	116
§ 17. Характер и ценности	123
§ 18. Самооценка характера	128
§ 19. Самовоспитание характера	137
<i>Итоговые задания к разделу 3</i>	<i>141</i>



Раздел 4. Социальная составляющая здоровья

Глава 1. Социальное благополучие

§ 20. Эффективное общение	145
§ 21. Развитие здоровых отношений	150
§ 22. Ценность семьи.	155
§ 23. Репродуктивное здоровье молодёжи.	162
§ 24. Школа будущих родителей	167
§ 25. ВИЧ и СПИД: вызов человеку.	171
§ 26. ВИЧ и СПИД: вызов человечеству	180
<i>Итоговые задания к главе 1 раздела 4</i>	<i>186</i>

Глава 2. Современный комплекс проблем безопасности

§ 27. Уровни, виды и меры безопасности	190
§ 28. Национальная безопасность Украины	195
§ 29. Развитие человечества и глобальные опасности	202
§ 30. На пути к устойчивому развитию	209
<i>Итоговые задания к главе 2 раздела 4</i>	<i>218</i>
<i>Словарик терминов</i>	<i>220</i>

Учебное издание

Бех Иван Дмитриевич
Воронцова Татьяна Владимировна
Пономаренко Владимир Степанович
Страшко Станислав Васильевич

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник для 9-го класса
общеобразовательных учебных заведений**

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

**Издано за счет государственных средств.
Продажа запрещена**

Ответственный за выпуск *В. Пономаренко*
Литературное редактирование *Л. Воронович*
Художественное оформление *С. Шпак*
Технический редактор *Т. Пихота*
Корректор *И. Шатунова*

Формат 70x100/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 18,15. Уч.-изд. л. 18,1.
Тираж 26 941 экз.

Издательство «Алатон», 03164, Киев, ул. Олевская, 7.
E-mail: alaton@ukr.net

Свидетельство о внесении субъекта
в Государственный реестр издателей № 4110 от 13.07.2011.
Отпечатано с готовых диапозитивов.
ООО «Рема-Принт»
Киев, ул. Олексеевская, 38