2017

I. D. Beh, T. V. Voronțova,
V. S. Ponomarenko, S. V. Strașko

BAZELE SĂNĂTĂȚII

BAZELE SĂNĂTĂȚII

9

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

I. D. Beh, T. V. Voronțova,
V. S. Ponomarenko, S. V. Strașko

BAZELE SĂNĂTĂȚII

**Manual pentru clasa a 9-a
a instituțiilor de învățământ
general cu predarea în limba moldovenească**

Recomandat de Ministerul Învăţământului şi Ştiinţei din Ucraina

Cernauți
„Bukrek”
2017

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

УДК 51.204я721
О-88

Перекладено за виданням:
І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. Основи здоров'я. Підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. – К.: Алатон, 2017. – 224 с. : іл.

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Наказ Міністерства освіти і науки України від 20.03.2017 р. № 417)

Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено

Експерти, які здійснювали експертизу даного підручника під час проведення конкурсного відбору проектів підручників для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів і зробили висновок про доцільність надання підручнику грифа „Рекомендовано Міністерством освіти і науки України":

Успенська В. М., доцент кафедри дошкільної та шкільної освіти Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Жадан О. М., учитель основ здоров'я Шелудьківського ліцею Зміївської районної ради Харківської області.

Раш О. О., методист відділу методики викладання хімії, біології, екології та основ здоров`я КВНЗ Київської обласної ради „Академія неперервної освіти".

О-88 **Основи здоров'я**: підручник для 9-го кл. загальноосв. навч. закл. з навч. молд. мовою/ І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко; пер. з укр. – Чернівці : Букрек, 2017. – 224 с. : іл.
ISBN 978-966-399-872-5

Підручник „Основи здоров'я" створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 9-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Він реалізує компетентнісний підхід за тематичним спрямуванням і за методами навчання (www.autta.org.ua).

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів. Матеріал § 2 „Життя як проект" розрахований на дві години.

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

УДК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-48-8 (укр.)
ISBN 978-966-399-872-5 (молд.)

© ТОВ Видавництво „Алатон",
текст, дизайн, малюнки, 2017
© Воронцова Т. В., текст, малюнки, 2017
© Видавничий дім „Букрек", переклад, 2017

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

DRAGI PRIETENI!

În clasa a 9-a veți încheia studierea obiectului „Bazele sănătății”. Aplicarea cunoștințelor, iscusinței și a deprinderilor, obținute la lecțiile „Bazele sănătății”, o veți face în decursul întregii vieți, indiferent cine veți deveni, ce profesie veți alege.

Unele din aceste deprinderi așa și se numesc – vitale. Acestea sunt deprinderile formării autoaprecierii, trasării și atingerii scopului, analizării problemelor, luarea deciziilor, rezolvării conflictelor, ținerii sub control a stresurilor, calitățile de lider și de a lucra în echipă.

Din anul următor veți învăța în clasele superioare, de aceea de pe acum trebuie să alegeți direcția respectivă. Manualul vă va ajuta pe fiecare dintre voi să vă orientați în lumea profesiilor, să apreciați capacitățile cu care v-a înzestrat natura, să elaborați strategia de autorealizare.

Înainte este un an de muncă încordată, de pregătire către examenele importante. La lecțiile „Bazelor sănătății” vă veți perfecționa deprinderile de a învăța, vă veți dezvolta percepția, memoria și atenția, veți învăța să vă planificați eficient timpul și să vă pregătiți de examene.

Sănătatea în lumea contemporană înseamnă cu mult mai mult decât lipsa bolilor. Aceasta este un procedeu de gândire și de comportare, care sporesc nivelul bunăstării generale, asigură autorealizarea și succesul vieții.

Trăim la răscruci de epoci, când generațiile actuale și viitoare trebuie să aibă grijă nu numai de bunăstarea omului, dar și de bunăstarea întregii planete.

Sănătatea este un dar de neprețuit, pentru care oamenii poartă o responsabilitate personală. Sperăm că lecțiile și trening-urile la „Bazele sănătății” vă vor rămâne ca amintiri calde în sufletele voastre, iar cunoștințele obținute nu o dată vă vor ajuta în viață.

Vă mulțumim că ați fost cu noi în toți acești ani.

Autorii

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Conținutul manualului

Acest manual vă va ajuta, pas cu pas, să vă dezvoltați deprinderile vitale folositoare pentru sănătate.
Fiecare paragraf conține informații, exerciții practice și concluzii. Majoritatea exercițiilor le veți face la lecție în grupuri sau individual sub conducerea profesorului. Unele exerciții sunt prevăzute ca temă pentru acasă.
Manualul este compus din patru capitole.

Capitolul 1 – „Sănătatea omului" – vă va face cunoștință cu unicitatea vieții și sănătății, vă va convinge în necesitatea respectării modului sănătos de viață. Conține recomandări privind planificarea vieții, scoate în evidență legăturile reciproce între diferite aspecte ale bunăstării.

Capitolul 2 – „Componenta fizică a sănătății" – vă va învăța să efectuați aprecierea expres a sănătății fizice, vă va ajuta să vă analizați regimurile de activitate fizică, de igienă individuală, de alimentație rațională și odihnă pentru coordonarea lor cu ritmurile biologice și profilaxia bolilor.

Capitolul 3 – „Componentele psihologice și spirituale ale sănătății" – accentuează asupra necesității de autorealizare, vă va ajuta să vă apreciați potențialul psihologic, vă va învăța să mențineți autoaprecierea pozitivă. Veți încerca să vă determinați în privința viitoarei profesii, să vă dezvoltați deprinderile de autoreglare a emoțiilor, veți însuși cum să vă pregătiți eficient de examene, veți lua cunoștință de metoda de formare a caracterului.

Capitolul 4 – „Componenta socială a sănătății" – conține două subcapitole.

Subcapitolul 1 – „Bunăstarea socială" – dezvăluie tema valorii familiei, vă va pune la dispoziție informații privind menținerea sănătății reproductive, riscurile cauzate de începerea timpurie a vieții sexuale, vă va învăța să vă comportați just în condițiile epidemiei HIV/SIDA. Vă veți învăța să comunicați activ și să făuriți relații sănătoase.

Subcapitolul 2 – „Complexul contemporan de probleme ale securității" – este consacrat examinării complexului general de probleme ale securității. Veți afla despre amenințările globale care stau în fața omenirii în secolul al XXI-lea, veți lua cunoștință de principiile legislației naționale și internaționale în domeniul securității, vă veți convinge de necesitatea de a renunța la psihologia de consum și de a trece la principiile dezvoltării durabile.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Semne convenționale

Fiecare paragraf al manualului începe cu exerciții de start. Îndeplinindu-le, veți afla tema lecției, vă veți aminti ce cunoașteți pe această temă, veți clarifica așteptările voastre.

Așa este însemnată întrebarea și tema pentru lucrul de sine stătător. Întrebarea mai complicată este însemnată în felul următor „*”.

Tema acestei rubrici este prevăzută pentru discuție. Aceasta poate fi un brainstorming, când fiecare propune ideile sale ce urmează să fie discutate în grup, o analiză a situațiilor de viață, dispute.

Examinați cu atenție informația din această rubrică. Așa este însemnată atenționarea referitoare la situații periculoase, precum și iscusința de a lucra minuțios.

Așa sunt însemnate jocurile cu roluri și cu înscenări, care te vor ajuta să modelezi comportarea în diferite situații ale vieții.

La această rubrică ți se propune să îndeplinești un proiect de sine stătător, sau împreună cu prietenii, sau cu maturii.

Așa este însemnată tema pentru acasă, pentru pregătirea către lecția următoare.

Video prevăzut pentru temă, precum și informația suplimentară poate fi găsită în Internet.

Așa sunt însemnate exercițiile suplimentare pentru îndeplinirea obligatorie în corespundere cu programa de învățământ.

Cuvintele evidențiate cu *astfel de caractere*, sunt explicate în dicționarul din pag. 220.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Sfaturi utile pentru învățare eficientă

Manualele la toate obiectele pentru clasa a 9-a conțin un volum însemnat de informații. De aceea îndeplinirea temei de acasă, pregătirile către lucrările de control sau examene cer nu puține eforturi și timp.

Luând în considerare faptul că noi însușim numai 10 % din cele ce citim, dar citim numai 20 % din ceea ce auzim, 30 din ceea ce vedem, însă 50 % din ceea ce vedem și auzim, 70 % din ceea ce vorbim și aproape 90 % din ceea ce vorbim și facem, au fost elaborate metodele de învățare eficientă.

Despre unele din ele deja știți și, posibil, să le fi simțit avantajele, aplicându-le. Dacă nu, atunci citiți informația din următoarele pagini și străduiți-vă să aplicați aceste metode de la începutul anului de învățământ. Aceasta va da posibilitate să economisiți timpul, să primiți note mari în decursul anului de învățământ și să susțineți cu succes examenele.

Metoda de citire eficientă

Este o metodă cunoscută în întreaga lume care prevede: Parcurge! Întreabă! Citește! Povestește! Repetă! Fiecare din aceste cuvinte înseamnă o anumită etapă de lucru cu textul.

Parcurge

Deci, mai întâi nu citi, ci *Parcurge* paragraful:

- titlul și subtitlurile;
- primul și ultimul alineate;
- ilustrațiile și textul la ele;
- concluziile.

Întreabă

În timpul parcurgerii *Întreabă*:

- citește toate întrebările pe care le conține paragraful;
- întreabă-te ce știi referitor la tema dată: ții minte din cele relatate de profesor, ai auzit undeva, ai citit, ai privit la televizor;
- parafrazează titlurile în întrebări..

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Citește

Apoi *Citește* atent materialul. În timpul citirii:

- caută răspunsurile la întrebări;
- atrage atenția la cele evidențiate cu alte caractere;
- ritmul lent de citire în locurile complicate, clarifică ceea ce nu-ți este înțeles.

Povestește

Povestește cele citite:

Pune întrebări și răspunde în voce la ele.

Efectul triplu:
Citește! Vorbește! Ascultă!

Ceea ce este mai important scrie pe fișe.

Cel mai mare efect:
Citește! Vorbește! Ascultă! Scrie!

Repetă

Repetă întregul material:

Examinează fișele în ordine liberă până nu vei memoriza totul.

Înainte de lecție parcurge încă o dată paragraful și fișele.

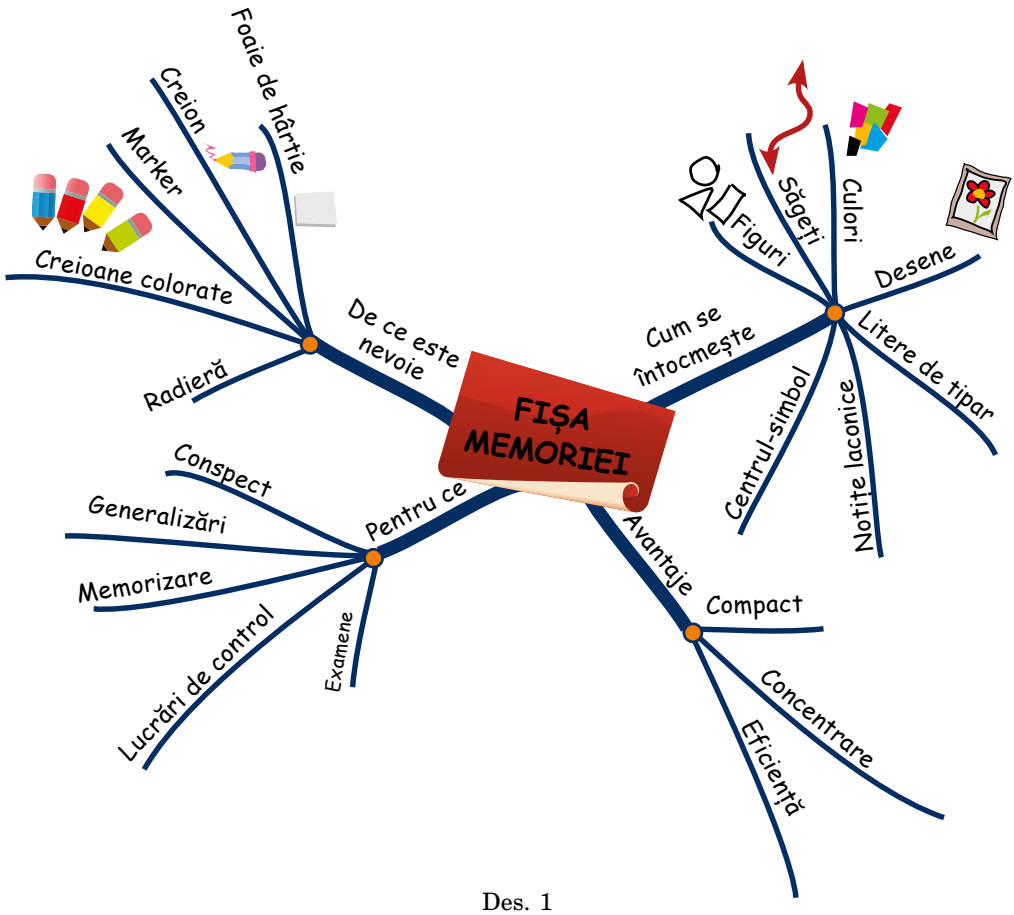
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Metoda fișelor conceptuale

De obicei, cei care învață scriu conspecte, care conțin determinări, citate, date, liste etc. În timpul pregătirii lor de cele mai multe ori este folosit principiul memorizării, care este legat de funcționarea emisferei de stânga a creierului. Ea răspunde de limbă, logică, alcătuirea listelor, operațiile cu cifrele și nu ia în considerare o astfel de capacitate a memoriei ca asociativitatea.

Psihologul Tony Buzan în locul conspectelor clasice propune elaborarea așa-numitelor fișe conceptuale, sau fișele memoriei. Ele ajută la crearea aspectului integru al materialului didactic – noțiunile-cheie și legăturile reciproce între ele (des. 1), antrenând la muncă echilibrată ambele emisfere ale creierului.

Pentru crearea fișelor conceptuale veți avea nevoie de: foaie curată de hârtie, creion simplu și radieră, creioane colorate, marker sau cariocă.



Des. 1

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Cum se face:

1. Puneți foaia de hârtie orizontal (în format album). În centru scrieți denumirea temei și desenați simbolul ei.
2. De la centru trageți linii, pe care scrieți sau desenați noțiunile-cheie referitoare la temă. Urmăriți ca lungimea liniei să fie aproximativ egală cu lungimea cuvântului-cheie.
3. Fiecare linie trebuie să aibă ramificații, necesare pentru explicația noțiunii concrete.
4. Liniile trebuie să fie neîntrerupte, iar liniile principale – mai groase decât continuările lor.
5. Înscrierile trebuie să fie laconice (nu mai mult de două-trei cuvinte).
6. E mai bine să scrieți cu litere de tipar, un astfel de text e mai ușor de citit și de memorizat.
7. Străduiți-vă ca înscrierile să fie orizontale sau sub un unghi de 45°.
8. Folosiți diferite culori – aceasta facilitează memorizarea, stimulează procesele creierului.
9. Legăturile logice între noțiuni trebuie indicate cu săgeți de diferite culori și forme.
10. Folosiți sublinierile, figurile geometrice (dreptunghiurile, ovalele) pentru evidențierea noțiunilor, care se repetă sau asupra cărora trebuie atrasă atenția.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

CAPITOLUL 1

SĂNĂTATEA OMULUI

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 1. FENOMENUL VIEȚII ȘI SĂNĂTĂȚII OMULUI

În acest paragraf:

- veți lua cunoștință de semnele fenomenului vieții și sănătății;
- veți învăța să determinați starea sănătății;
- vă veți aminti cum modul de viață influențează asupra sănătății omului;
- veți iniția proiectul de întărire a sănătății.

Fenomenul vieții

Totul ce e viu se naște pentru a trăi, numai omul este capabil să se gândească ce este viața. Există o mulțime de determinări: științifice, religioase, filozofice. Vom aduce doar câteva exemple.

În biologie viața este determinată ca o formă activă de existență a materiei, trăsătura caracteristică a căreia este schimbul de substanțe, auto-înnoirea și autogenerarea. În fizică viața este examinată ca prevalarea proceselor de sinteză asupra procesului de dezintegrare, iar în chimie ca o reacție ciclică catalitică multidimensională.

Din punctul de vedere al religiei viața este un dar de la Dumnezeul veșnic viu. O parte dintre filozofi tratează viața ca o formă ideală de existență și mișcare a materiei.

Fiecare din aceste determinări oglindesc doar unele semne ale vieții și nu prezintă o închipuire integră despre acest fenomen.

Explicând ceva complicat, oamenii deseori recurg la metafore. Bunăoară, Shakespeare spunea că viața e teatru, iar oamenii sunt actorii lui, iar după cum s-a exprimat reușit un contemporan de-al nostru, viața se aseamănă cu un supermarket: ia ce dorești, iar casa e înainte.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Citiți Manifestul maicii Tereza (des. 2).

2. Care trei expresii, în opinia voastră, sunt cele mai profunde?

3. Compară alegerea proprie cu alegerea prietenilor tăi.

4. Completează acest manifest cu propriile metafore.

Manifestul maicii Tereza

Viața este o șansă. Folosește-te de ea!
Viața este frumoasă. Admir-o!
Viața este un vis. Realizează-l!
Viața este o provocare. Primește-o!
Viața este o îndatorire. Îndeplinește-o!
Viața este un joc. Fii jucător!
Viața este o valoare. Apreciaz-o!
Viața este o comoară. Păstreaz-o!
Viața este iubire. Savureaz-o!
Viața este o taină. Cunoaște-o!
Viața este demonul răului. Învinge-l!
Viața este un cântec. Cântă-l!
Viața este o luptă. Începe-o!
Viața este un infinit necunoscut. Nu ai teamă, pășește spre el!
Viața este succesul. Trăiește această clipă!
Viața este atât de minunată. Nu o pierde în zadar!
Viața este viața ta. Ocrotește-o!

Des. 2

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Indicii vieții

Este primit ca viața omului să fie caracterizată după asemenea indici ca durata, nivelul și calitatea.

Durata vieții omului este examinată în trei dimensiuni: durata vieții omului ca specie biologică; durata vieții unui individ aparte; durata medie a vieții într-o societate concretă. În sens biologic omul trăiește nu mai mult de 100 de ani. Cei care depășesc această limită sunt numiți longevivi.

Nivelul vieții este, mai întâi de toate, o categorie economică, care caracterizează existența în mediul de trai a posibilităților pentru satisfacerea necesităților morale și spirituale ale oamenilor.

Calitatea vieții este categoria care caracterizează nivelul de satisfacție de viață. Ea se referă nu numai la bunăstarea materială, dar și la asemenea noțiuni ca fericirea, sănătatea, succesul, responsabilitatea. Această categorie este subiectivă. De exemplu, aprecierea calității vieții de către un optimist și un pesimist se deosebește esențial.

1. Durata medie a vieții în țările dezvoltate este cu mult mai mare, decât în cele sărace. Cum considerați, de ce?
2. După care indici se poate determina nivelul de viață în țară (spațiul locativ accesibil, produsele alimentare...)?
3. Cum apreciați?

Fenomenul sănătății

Sănătatea este o condiție necesară și o caracteristică inalienabilă a vieții. Sănătatea omului înseamnă mai mult decât lipsa bolilor. Aceasta e și buna dispoziție, calitatea de a fi energic, de însănătoșire rapidă, o sursă importantă de a pune și de a atinge un scop.

În literatura științifică există circa 300 de explicații a noțiunii „sănătate". General acceptabilă este determinarea făcută de Organizația Mondială a Sănătății (OMS): „Sănătatea este starea deplină a bunăstării fizice, psihologice și sociale, dar nu numai lipsa bolilor și dificultăților fizice".

Sănătatea nu este ceva static. Ea este starea echilibrului dinamic, susținut permanent de organism, care reacționează la schimbările în mediul intern și extern. Ne putem îmbolnăvi, de exemplu, în cazul răcirii sau a nimeririi în organism a infecției. Însă capacitatea firească a organismului de reînnoire a echilibrului va întoarce sănătatea la norma stabilită.

Boala nu începe și nu se termină într-o singură clipă. Se pare că seara te-ai culcat sănătos, iar dimineața te-ai trezit și te doare gâtul și capul, s-a ridicat temperatura. Dar aceasta nu înseamnă că te-ai îmbolnăvit noaptea. Infecția a nimerit în organism cel puțin cu câteva ore înainte de aceasta, sau chiar poate cu câteva zile. „Boala este o dramă în două acțiuni: prima se petrece în tăcere în țesuturile noastre cu rampa stinsă. Când apare durerea și alte fenomene nedorite, aceasta este mai întotdeauna actul doi", scria chirurgul francez Rene Lepich.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Exercițiul „Autoaprecierea nivelului sănătății”

Între noțiunea teoretică „sănătate absolută” și boală există nivele intermediare (des. 3). Citiți semnele lor și chibzuiți în care punct al *continuumului* se află sănătatea voastră în acest moment. Cum ați aprecia nivelul sănătății voastre în decursul ultimei luni, anului?

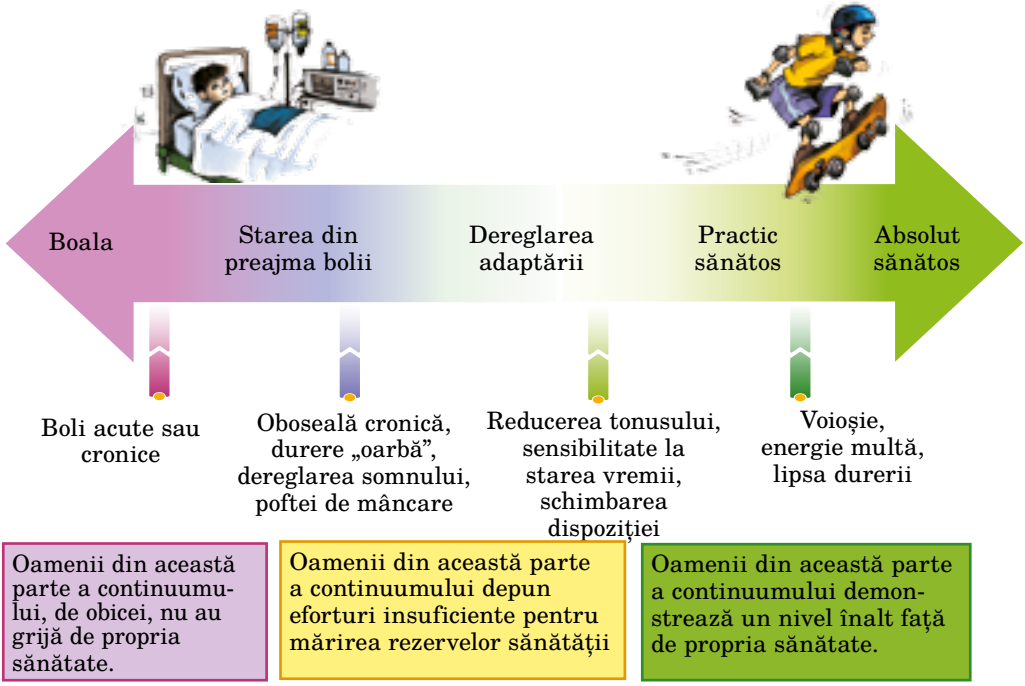
Absolut sănătos – starea organismului când toate organele și sistemele funcționează ideal (noțiune teoretică).

Practic sănătos – organismul menține toți indicii în limitele normei fiziologice. El este predispus să reziste la încărcături și pe contul rezervelor interne se adaptează la schimbările din jur.

Dereglarea adaptării – în rezultatul influenței îndelungate a factorilor nefavorabili în organism se încalcă sistemul de autoreglare, se acumulează substanțe toxice, se reduce activitatea forțelor de protecție.

Starea din preajma bolii – se acumulează schimbările de dezadaptare, apare deficitul imunitar și se dereglează schimbul de substanțe. La acest stadiu are loc scăderea pragului durerii, cresc oboseala și riscul apariției bolii.

Boala – proces patologic, care se manifestă în formă de semne pronunțate (simptome).



Des. 3. Continuumul sănătății

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Asociați-vă în trei grupuri și organizați brainstorming-uri pe temele date. Prezentați rezultatele lor clasei.

grupul 1: Cum oamenii au grijă de sănătatea lor? De ce fac aceasta?

grupul 2: Cum oamenii cauzează daune propriei sănătăți? De ce fac aceasta?

grupul 3: Care sunt consecințele scurte și de lungă durată ale faptului că oamenii nu au grijă de propria sănătate?

Modul de viață și sănătatea

Modul de viață este totalitatea felurilor de activitate vitală tipice pentru om. El se caracterizează prin deprinderile și particularitățile comportării la serviciu, la locul de trai și la odihnă.

Unele fapte și deprinderi de ale noastre sunt legate de riscul apariției bolilor. Bunăoară, fumatul poate cauza cancer pulmonar, iar relațiile sexuale riscante – infectarea de HIV, ITCS.

Alte deprinderi, din contra, sporesc capacitățile de protecție a organismului și îmbunătățesc starea bună și sănătatea. Este vorba de: somnul de 8–10 ore pe zi, luarea dejunului în fiecare dimineață, diversitatea bucatelor consumate și consumarea unei cantități suficiente de apă, exercițiile fizice, plimbările zilnice la aer liber, grija față de igiena corpului, îmbrăcămintei și locuinței, evitarea accidentelor, debarasarea de deprinderi dăunătoare.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Motivarea modului sănătos de viață

S-a demonstrat științific că oamenii, care duc un mod sănătos de viață, de obicei trăiesc mai mult, se realizează pe deplin și primesc o satisfacție mai mare de la viață. „Sănătatea depășește atât de mult toate celelalte bunuri, încât un cerșetor sănătos este mai fericit decât un rege bolnav", a menționat filozoful german, Artur Schopenhauer.

De ce este atât de complicat de a-i convinge pe oameni să aibă grijă de propria sănătate? Medicii, psihologii și pedagogii sunt convinși: a cunoaște acest lucru nu este în de ajuns. A ști despre modul sănătos de viață este una, însă a-l respecta e cu totul alta. În conformitate cu legile psihologiei, oamenii sunt predispuși să repete acțiunile care le aduc satisfacție și să evite ceea ce este neplăcut. Din păcate, consecințele comportării sănătoase și nesănătoase sunt înșelătoare, deoarece rezultatul modului sănătos de viață, de obicei, este îndepărtat în timp, iar plăcerea în urma unei comportări nejuste poate fi momentană. Ceea ce dăunează sănătății poate fi gustos (prăjitură sau chips) sau interesant (jocurile computerizate). Însă, prea multă mâncare grasă și dulce poate duce la îngrășare, iar jocurile dese computerizate – la dependență de calculator. Și, din contra, practicarea regulată a sportului cere autodisciplină, iar hrana sănătoasă prevede anumite restricții.

De aceea, alegerea în folosul sănătății cere un grad înalt de înțelegere a interesului. Iată factorii care facilitează o astfel de alegere:

- responsabilitatea personală pentru propria viață – încrederea în aceea că pe corabia vieții proprii voi sunteți căpitan și nu pasager;
- un înalt nivel al autostimei – încrederea că meritați totul ce este mai bun și aceasta vă poate da viața;
- încrederea în aceea că comportarea sănătoasă asigură rezultate pozitive;
- cunoașterea formelor de comportare, care facilitează bunăstarea;
- deprinderi de viață speciale, folositoare pentru sănătate.

Cum poate fi schimbat modul de viață

Între deprinderile, necesare pentru modul sănătos de viață, foarte importante sunt deprinderile de a pune și a atinge scopul. În clasele a 5-a – a 8-a ați îndeplinit proiecte de autoperfecționare. Amintindu-vă de unele momente importante, perfecționați-vă deprinderile.

Cum alegeți scopul

Scopul trebuie să fie acceptat ca unul care poate fi atins și merită eforturile depuse. Dacă vreți ceva să obțineți, iar pentru aceasta este nevoie de mult timp, împărțiți scopul în câteva etape. Bunăoară, dacă scopul vostru final este slăbirea cu 10 kilograme, mai întâi puneți-vă scopul ca să reduceți masa corpului cu 1 kg (nu este complicat să obțineți aceasta). Iar în continuare să slăbiți cu încă 2 kilograme ș.a.m.d.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Calea de atingere a scopului

Țineți minte că se recurge la acel tip de comportare, care aduce satisfacție. Deoarece adevăratul folos al modului sănătos de viață este prelungit în timp, nu uitați să vă stimulați pentru cele mai mici succese. Faceți ceea ce vă poate satisface chiar astăzi, bunăoară, să priviți un film interesant, să cumpărați un disc, să îmbrăcați un maiou nou sau să întreprindeți altceva, care vă va aduce bucurie și mulțumire.

Concentrați-vă asupra succesului vostru. Memorizați această clipă și să vă amintiți de ea când veți întâlni dificultăți. Atingerea scopurilor ponderabile nu este un lucru simplu. Dacă deodată veți simți că nu puteți înainta mai departe, sau că cedați cu un pas, nu vă dezamăgiți. Corectați-vă planurile sau încercați încă o dată.

Exercițiul „Determinarea scopurilor și elaborarea planurilor în diferite domenii ale vieții”

Președintele american, Theodore Roosevelt, spunea: „Faceți ce puteți, cu ceea ce aveți, acolo unde sunteți”. Ținând cont de acest sfat, începeți un nou proiect de autoperfecționare.

1. Formulați scopurile care vă vor ajuta să vă întăriți sănătatea și scrieți-le pe fișe.
2. Alegeți scopul, care poate fi atins într-o perioadă scurtă de timp (de la câteva zile până la două săptămâni).
3. Scrieți planul acestui scop. El trebuie să fie alcătuit din câțiva pași simpli.
4. Analizați de fiecare dată dacă respectați planul, salutați fiecare succes.
5. Dacă ceva nu se primește, adresați-vă după ajutor, încercați încă o dată sau faceți unele corectări în planul vostru.

Totul ce e viu se naște pentru a trăi, numai omul este capabil să se gândească ce înseamnă viața.

Sănătatea este o condiție necesară și o caracteristică inalienabilă a vieții depline.

Oamenii care duc un mod sănătos de viață, de obicei trăiesc mai mult, se realizează din plin și simt o satisfacție mai mare de la viață.

Rezultatul modului sănătos de viață de cele mai multe ori este îndepărtat în timp, de aceea alegerea în folosul lui cere un înalt nivel al înțelegerii și al interesului.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 2. VIAȚA CA PROIECT

În acest paragraf:

- veți afla despre semnele unicității vieții;
- vă veți convinge despre necesitatea planificării propriei vieți;
- veți chibzui asupra menirii voastre;
- veți formula împreună cu colegii de clasă misiunea clasei voastre.

Unicitatea vieții omenești

1. Întreprindeți un brainstorming și numiți nu mai puțin de 10 indici ai vieții.

2. Analizați care dintre ei sunt indici ai oricărei forme de viață, iar care numai ai vieții omului.

Din punctul de vedere al fiziologiei nu există o diferență principială între viața omului și cea a animalului. Însă omul, spre deosebire de cel mai înțelept animal, are asemenea elemente ale conștiinței ca limba, conștientizarea, fantezia, conștiința, libertatea voinței și orientarea spre un anumit scop.

Schimbul de informații între oameni se produce cu ajutorul *limbii* – sisteme de simboluri abstracte și semne. În afară de comunicare, oamenii, spre deosebire de animale, se folosesc de limbă pentru a învăța și a fixa noi cunoștințe.

> Numai omul se poate ridica deasupra sa ca ființă vie și poate face obiect de cunoaștere totul, inclusiv pe sine.
>
> *Max Scheler*

Un element al conștiinței omului este capacitatea de *conștientizare*. De exemplu, în această clipă vă puteți privi parcă dintr-o parte și „vedea” cum citiți aceste rânduri, gândindu-vă de ce faceți aceasta. Nici un animal nu este în stare de aceasta.

O altă deosebire între om și animal constă în aceea că omul are *fantezie*. Datorită imaginației vă puteți transfera în viitor, să vă „vedeți” după mulți ani.

O componentă inalienabilă a conștiinței umane este *conștiința* – capacitatea de a forma angajamentele morale și a efectua cenzura internă.

Filozoful grec Aristotel (384–322 î.e.n.) considera că scopul adevărat al vieții umane este fericirea, care se numește activitate. În activitatea sa omul se conduce de *libertatea voinței*. Rândunica, bunăoară, poate face cuib, cârtița poate săpa intrări subterane, iar castorul – să dureze un

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

zăgaz. Fiecare dintre ei poate face numai ceea ce le dictează instinctele lor. Iar omul este capabil să facă orice: cuib, intrări subterane sau un zăgaz, e suficient să dorească aceasta.

Omul, spre deosebire de animal, este capabil să acționeze cu un scop bine *determinat*. La început el modelează viitorul rezultat al activității sale în creier, iar cu timpul realizează în viață cele puse la cale. Omul își pune în față scopuri, le schimbă în dependență de noile închipuiri.

Prima creație, a doua creație

Totul ce facem, facem în două etape. Mai întâi proiectul (prima creație), iar cu timpul – realizarea lui (a doua creație). Calitatea celei de-a doua creații depinde de calitatea primei. Bunăoară, când oamenii construiesc casă, la început își imaginează cum va arăta ea în întregime și chibzuiesc asupra fiecărui detaliu, deci, comandă proiectul arhitectonic și desenele construcției. Aceasta se face mai înainte de turnarea fundamentului. Dacă cineva decide să neglijeze prima creație, din cauza refacerii construcției casa va costa cu mult mai scump, dar și rezultatul va fi mai rău decât cel așteptat.

Totul în viața noastră pornește de la prima creație. Chiar un lucru mărunt (bunăoară, o lingură, un ac) este mai întâi de toate proiectat. De ce oamenii nu întotdeauna planifică minuțios principala lor creație – viața, de ce le permit altor oameni și circumstanțelor să le decidă destinul?

De ce este important să-ți planifici viața

Noi primim informațiile din lumea înconjurătoare cu ajutorul organelor de simț: vederea, auzul, atingerea, gustul, mirosul. În fiecare secundă organele de simț „bombardează" creierul nostru cu două miliarde unități informative. Însă, la nivelul conștiinței suntem capabili să prelucrăm concomitent de la cinci până la nouă unități informative. Pentru a ne feri de supraîncărcare, subconștiința noastră filtrează acest torent. Aidoma unei antene ea întotdeauna prinde:

- totul ce este important pentru supraviețuire;
- totul ce este nou și neobișnuit;
- informația cu un conținut emoțional profund – ceea ce considerăm că este important pentru noi.

Planificându-ne viața, imaginându-ne rezultatul dorit, îl facem să fie mai important din punct de vedere emoțional și predispunem subconștiința noastră la acest rezultat. De acum înainte ea va sta la pază și va „vâna" cea mai importantă informație. Datorită acestui fapt nu vom rata posibilitățile pe calea realizării visului. Acest fapt este confirmat de cercetările sociologice. Un grup de absolvenți de la Universitatea din Yale (SUA) au fost întrebați despre planurile de viitor. Numai 3 % din respondenți aveau asemenea planuri notate ca un vis, precum și rezultatele așteptate și etapele de atingere a lor. Peste 20 de ani veniturile acestor 3 % dintre absolvenți au depășit venitul în ansamblu cu 97 %. Și, din punct de vedere subiectiv, ei se simțeau fericiți, erau în mare parte mulțumiți de viața lor.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Proiectul vieții voastre

Puteți elabora un proiect al vieții sănătoase și de succes cu ajutorul unui plan din șapte puncte.

1. Imaginați-vă rezultatul dorit.
2. Credeți în puterile voastre.
3. Conduceți-vă de principiile vitale universale.
4. Țineți cont de necesități.
5. Scăpați de balast.
6. Mențineți echilibrul în toate sferele vieții.
7. Formulați misiunea vieții.

1. Imaginați-vă rezultatul dorit

Acasă sau în alt loc potrivit îndepliniți exercițiul „Vizualizarea”. Pentru aceasta:

- Găsiți un loc unde să nu vă deranjeze nimeni. Așezați-vă comod.
- Transferați-vă cu gândul cu 35 de ani în viitor și închipuiți-vă că sunteți la jubileul vostru de 50 de ani. În jurul mesei s-au adunat oaspeții – părinții, soțul (soția), copiii, prietenii, colegii. Fiecare dintre cei prezenți vă felicită. Ei povestesc despre locul pe care îl ocupați în viața lor, ce ați făcut pentru ei și ce au învățat ei de la voi.
- Ce cuvinte ați dori să auziți de la fiecare dintre ei? Scrieți-le în jurnalul personal sau într-o agendă specială.
- De acum închipuiți-vă că vă vedeți concomitent și în prezent, și în viitor. Întrebați-l pe cel din viitor: cum de a reușit să obțină ceea ce are? Notați aceste sfaturi.

„Am început să practic vizualizarea când eram în clasa a noua, iar acum câteva dorințe ale mele au început să se realizeze”, a spus unul dintre absolvenții din anul trecut.

2. Credeți în puterile voastre

Credința în sine este extrem de importantă pentru atingerea a ceea ce doriți. Ea formează convingerea că suntem capabili să obținem ceea ce dorim, sau merităm aceasta. Doar nu există nici un fel de restricții referitor la ceea ce dorim să facem și cine să devenim.

În afară de acei din interiorul nostru și născuți de gândirea noastră. După cum a menționat fondatorul Companiei de automobile, Henri Ford: „Poate acel, care se gândește că poate. Și nu poate acel, care se gândește că nu poate. Este o lege de neînduplecat”.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

3. *Conduceți-vă de principiile de viață universale*

Principiile sunt generalizări, pe care oamenii le fac referitor la ei înșiși, la alți oameni, la lumea înconjurătoare și la regulile de comportare în ea. Principiile de viață sunt în stare să ne facă sănătoși sau bolnavi, bogați sau săraci, să ne inspire la atingerea scopului sau să ne ducă la nereușită.

În clasa a 7-a ați luat cunoștință de câteva principii de viață universale, care acționează ca o lege. Cine se conduce de ele, pe acela îl așteaptă succesul, cine le încalcă – suferă un eșec. Potrivit expresiei unui vestit regizor, asemenea principii nu pot fi distruse, ele te pot distruge pe tine însuți.

Asociați-vă în cinci grupuri, împărțiți între grupuri principiile universale, date mai jos, și faceți o mică prezentare despre ele după următorul plan:

- Ce, în opinia voastră, înseamnă acest principiu?
- Dați exemple când oamenii îl respectă și când îl încalcă. Care pot fi consecințele?
- Care principii de viață universale cunoașteți (bunăoară, poruncile biblice)?

Principiul cârmuitorului. Pe corabia vieții voastre voi sunteți cârmuitorul, dar nu pasagerul. Cineva se poate gândi că de el nu depinde nimic și că el nu are o altă alegere decât să se supună sorții și să plutească după cursul apei. Iar dacă omul își asumă responsabilitatea pentru viața sa, el poate obține mari succese și atinge un înalt nivel al bunăstării.

Principiul optimismului. Păstrați concepția optimistă despre viață, manifestați o atitudine filozofică față de nereușite, cu speranță priviți în viitor. Optimiștii se simt fericiți și deseori își ating scopul, deoarece așteptările noastre au capacitatea de a fi realizate.

Principiul altruismului. Aveți grijă nu numai de sine, dar și de alții. Oamenii egocentriști sunt predispuși să se concentreze mai mult asupra problemelor lor, uneori mărunte. Aceasta deseori îi face neputincioși în fața greutăților, la care alții nu atrag nici o atenție.

Principiul mijlocului de aur. Aici este important să mențineți echilibrul și să aveți grijă de toate aspectele vieții voastre.

Principiul sinergiei (energiei puternice). Învățați-vă să adunați eforturile, să folosiți calitățile puternice și să compensați neajunsurile unul altuia, oamenii de multe ori își măresc posibilitățile, obțin rezultate ponderabile în relații și în muncă.

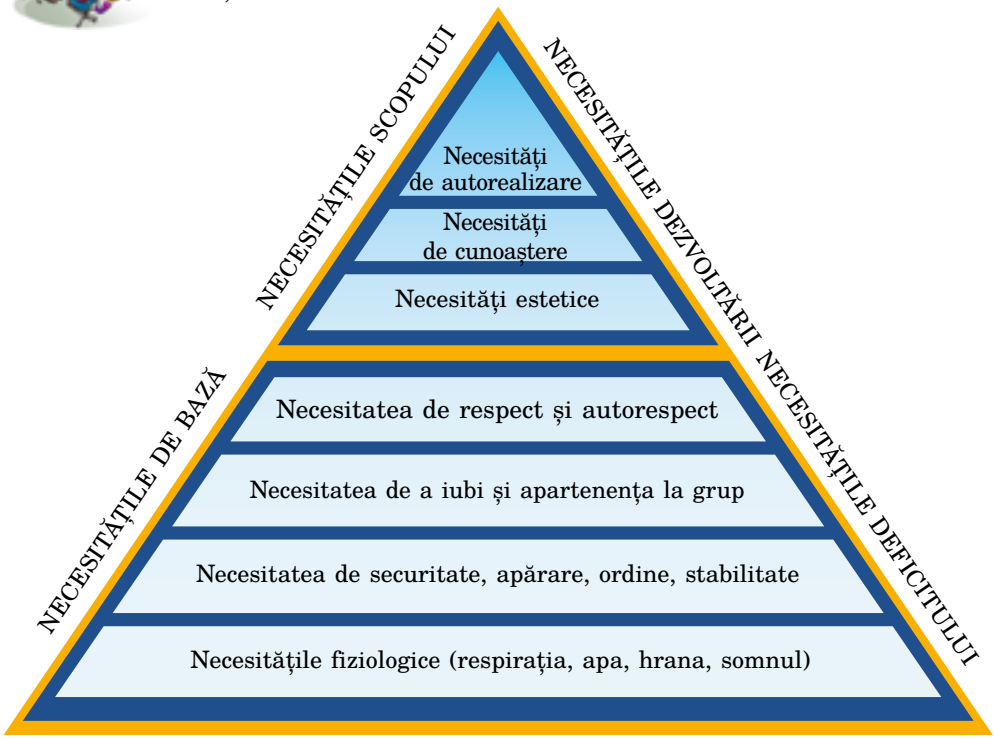
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

4. Țineți cont de necesități

Planificându-vă viața, nu trebuie să uitați de necesitățile umane de bază (des. 4). Doar ele determină tendința omului și influențează asupra comportării lui. Bunăoară, atâta timp când omul nu are nici casă nici masă, nu se mai gândește la binele societății sau la perfecționarea spirituală.

Dar nu trebuie să vă concentrați numai la tot ce este material. Atunci când problemele privind asigurarea necesităților fiziologice și securității sunt rezolvate minim, acumularea în continuare a bunurilor materiale, setea după bogății nu vă va face fericiți. Despre aceasta atestă și nenumăratele cercetări științifice, și înțelepciunea poporului: „Nu banii aduc fericirea”.

Dar cum credeți, în ce constă fericirea? Unul după altul continuați fraza: „După cum cred eu, fericirea este...”



Des. 4. Piramida necesităților (după A. Maslow)

5. Scăpați de balast

În pragul vieții mature omul parcă se pregătește de o călătorie îndelungată. Cineva o consideră o plimbare obișnuită și pornește în navigația liberă, fără un anumit scop. Cineva ia cu sine multe lucruri de prisos. O astfel de viață se aseamănă cu navigația fără cârmă și fără vele sau pe o corabie supraîncărcată. Ea se poate încheia tragic chiar la prima furtună.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Citiți un fragment din romanul lui Jerome C. Jerome „Trei în barcă, neluând în considerare câinele”. Chibzuiți:

- Ce în viața contemporană poate fi numit lucruri de prisos?
- Ce merită să iei pentru călătorie ca nava vieții voastre să fie ușoară și pe ea să fie numai ceea ce, într-adevăr, este important?

Luați la drum

Mulți oameni, riscând să scufunde barca lor, o încarcă cu lucruri diferite, care li se pare le vor fi necesare pentru confortul în drum, însă, în realitate acestea sunt lucruri de prisos.

Ei ticsesc pe nava lor cele mai scumpe haine și case enorme, slugi netrebuincioase și numeroși prieteni din societatea înaltă, pe care îi consideră de nimic și nu-i apreciază, distracții costisitoare, care pe nimeni nu-i veselește, mode, fățărnicia și îngâmfarea, cele mai de prisos lucruri – frica, ca nu cumva vecinul să nu bănuiască, desfătări de care te saturi chiar a doua zi, splendoare deșartă

Numai lucruri de prisos! Aruncați-le peste bord! Din cauza lor nava atât de greu plutește, iar vâslașii nu mai rezistă, sunt morți de oboseală. Anume lucrurile de prisos îngreuiază nava și o fac instabilă. Nu aveți nici o clipă de liniște, nici o clipă de răgaz pentru meditație, nu aveți timp să admirați jocul umbrelor de pe oglinda apei, sclipirea razelor solare, copacii înalți de pe mal, coroana verde sau aurie a pădurilor, nuferii, stuful care se clatină în suflarea vântului.

Aruncați aceste lucruri netrebuincioase peste bord! Să fie luntrea voastră ușoară și să aibă în ea numai necesarul: un cămin familial liniștit, satisfacții simple, doi-trei prieteni adevărați, persoana care vă iubește și pe care o iubiți, pisică, câine, produse alimentare, apă și îmbrăcăminte suficientă.

Și atunci luntrea va pluti ușor, iar dacă vă veți răsturna – nu-i nimic, o marfă bună și simplă nu se teme de apă. Aveți timp nu numai să lucrați, dar și să meditați, să admirați soarele vieții și să ascultați muzica eoliană, pe care vântul miraculos o desprinde de pe strunele inimii voastre…

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

6. Menţineţi echilibrul în toate sferele vieţii

Oamenii se simt fericiţi doar atunci, când se realizează pe sine în toate sferele importante ale vieţii. Cineva face o carieră uimitoare, dar suferă din cauza nereuşitelor în viaţa personală. Altul se consacră familiei, dar simte că nu s-a realizat pe deplin în activitatea aleasă. De aceea, planificându-vă viitorul, trebuie să aveţi grijă să echilibraţi toate aspectele vieţii.

1. Folosind metoda brainstormingului, numiţi sferele importante ale vieţii omului (familia, studiile, prietenii…).

2. Desenaţi un cerc şi împărţiţi-l în opt sectoare.

3. Alegeţi opt cele mai importante sfere ale vieţii şi notaţi-le în sectoare (bunăoară, ca în des. 5).

4. Apreciaţi nivelul satisfacţiei de la aceste aspecte ale vieţii voastre după sistemul de 10 puncte (0 – eşec, 10 – mai bine nici că există).

5. Puneţi semne pe axa sectoarelor potrivit aprecierilor voastre şi coloraţi sectoarele. Meditaţi:

- Sunteţi mulţumiţi de rezultatul obţinut?
- Care aspecte importante vă vine greu să le echilibraţi la această etapă a vieţii voastre?
- Ce puteţi face pentru a schimba situaţia în viitor?

Des. 5. „Roata vieţii”

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

7. *Formulaţi misiunea vieţii*

Misiunea vieţii (crezul vieţii) este filozofia voastră personală, legea fundamentală a vieţii voastre. Misiunea vieţii se bazează pe:

- cum doriţi să fiţi (caracterul vostru);
- în ce credeţi (idealurile voastre);
- pentru ce aţi venit pe această lume (scopurile voastre);
- pentru cine trăiţi (anturajul vostru).

A formula misiunea vieţii înseamnă a te gândi asupra menirii tale, a alege valorile şi principiile generale, a formula regulile pentru sine. Aceste reguli trebuie să fie un far, lumina căruia să vă indice cursul în marea furtunoasă a vieţii.

Nu există o metodă unică de formare a misiunii vieţii personale. Aceasta poate fi o metaforă, un mic eseu, a colecţie de citate şi chiar un colaj.

A avea grijă:
- de pace;
- de viaţă;
- de oameni;
- de sine.

A iubi:
- pe sine;
- patria;
- lumea ta;
- cunoştinţele;
- învăţământul;
- viaţa.

A lupta:
- pentru propriile convingeri;
- pentru pasiunile tale;
- pentru visul tău;
- pentru demnitatea ta;
- pentru onestitate;
- cu necredinţa.

Să conduci nava, dar nu nava să te poarte pe tine.
Să fii sigur ca stânca.

Doresc ca de mine
să-şi aducă aminte.

Sursa: Shon Kovi. Şapte obişnuinţe ale adolescenţilor foarte eficienţi

Mai întâi de toate,
eu întotdeauna am să cred în Dumnezeu,
voi aprecia puterea familiei unite.
Nu voi fi nepăsător cu prietenul adevărat, dar
voi găsi timp şi pentru mine.
Îmi voi rezolva problemele în ordinea apariţiei
lor (împarte şi domină).
Toate provocările le voi primi cu optimism, fără
a sta la îndoială.
Întotdeauna mă voi aprecia pozitiv.
Voi susţine autoaprecierea înaltă,
ştiind că toate intenţiile mele încep de la ea.

Sursa: Shon Kovi. Şapte obişnuinţe ale adolescenţilor foarte eficienţi

Des. 6. Exemple de misiuni ale vieţii

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Misiunile sunt formulate nu numai de oameni aparte. Ele sunt formulate de familii, echipe sportive, mici organizații și chiar de corporații transnaționale. Se știe că compania IBM se ține pe trei balene: demnitatea umană, cea mai înaltă calitate și cele mai bune servicii. Aceste trei valori sunt comune pentru nenumăratele subdiviziuni ale IBM, sunt baza prosperării ei și garanția securității fiecăruia, care lucrează în companie.

Dacă lecțiile bazelor sănătății se desfășoară în formă de trening, în fiecare an acceptați regulile grupului, care vă ajută să mențineți atmosfera prietenească și de creație. Anul acesta vă propunem ca în loc de reguli să scrieți misiunea grupului vostru. Încercați să formulați misiunea, care nu numai că va stabili regulile, dar și vă va inspira pe fiecare.

Exercițiul „Formarea crezului vieții”

Lucrați la formularea misiunii proprii. Pentru aceasta consacrați o anumită perioadă de timp – câteva zile sau săptămâni.

- La început scrieți gândurile care apar (așa cum procedați în timpul brainstormingului).
- Dacă e așa, luați poziția viitorului „Eu – om al succesului” și alegeți ceea ce considerați că este just.
- Verificați echilibrul în toate sferele importante ale vieții.
- Retranscrieți principiile misiunii voastre. Găsiți timp și pentru întocmirea ei.
- Din când în când revedeți principiile misiunii proprii. Dacă ați schimbat scopurile și prioritățile, atunci veți fi nevoiți să completați sau să retranscrieți misiunea.

Viața omului se deosebește radical de viața animalelor inconștiente prin aceea, că conștiința omului are asemenea componente ca limba, conștientizarea, imaginația, conștiința, libertatea voinței și scopul determinat.

Pentru a atinge o calitate înaltă a vieții, este important să planificați minuțios viitorul: închipuiți-vă rezultatul dorit, credeți în sine, conduceți-vă de principiile universale ale vieții, luați în considerare necesitățile de bază, scăpați de balastul de prisos, mențineți echilibrul în toate sferele vieții și formulați misiunea vieții.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 3. CONCEPȚIA CONTEMPORANĂ DESPRE SĂNĂTATE

În acest paragraf:

- veți compara atitudinea medicală și holistică despre sănătate;
- veți analiza relațiile reciproce între anumite componente ale sănătății.

Sănătatea: atitudinea medicală și holistică

Ce înseamnă pentru voi a fi sănătos? A dormi bușteаn noaptea, a te trezi plin de viață, a avea o poftă de mâncare bună, a nu consuma medicamente, a te bucura de întâlnirea cu prietenii, a simți un confort spiritual?

EXERCIȚII DE START

1. Pe rând continuați fraza: „Pentru mine a fi sănătos înseamnă...”.
2. Scrieți expresiile voastre pe foi aparte și păstrați-le.
3. Alegeți cele care se referă la sănătatea omului.

Din secolul al XVII-lea medicina occidentală a pornit pe o cale falsă, convențional separând omul de lumea înconjurătoare și divizându-l în două esențe: corpul (soma) și sufletul (psyche). De atunci și până în mijlocul secolului al XX-lea sănătos se considera acela, care nu era bolnav, iar pacientul era examinat ca un corp cu abateri de la normele fiziologice. Eforturile medicilor erau orientate la compensarea acestor abateri.

În acele timpuri domnea gândul că în curând vor fi găsite medicamente pentru toate bolile. Aceasta nu s-a întâmplat, deși medicina a obținut un progres însemnat în direcția aleasă de ea. Medicii s-au învățat să acorde ajutor în cazul fracturilor, rănilor, mai multor infecții periculoase, complicațiilor în timpul nașterii. Mărirea duratei medii a vieții a fost obținută datorită îmbunătățirii alimentației, epurării apei potabile, pasteurizării laptelui, aplicării sterilității la spitale, descoperirii vaccinelor și antibioticelor.

Dar în lupta cu asemenea boli atât de răspândite în lumea contemporană ca alergia, cancerul, diabetul zaharat, hipertonia, dereglarea digestiei, medicina nici până astăzi nu se poate mândri cu realizări ponderabile.

Este evident că sănătatea și bolile nu se află numai în corp sau, din contra, în psihică. Începând în corp, boala cauzează o stare psihologică

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

apăsătoare. Și, dimpotrivă, drept rezultat al unui stres puternic îndelungat pot fi dereglările fiziologice și bolile somatice (corporale) – infarctul, ulcerul stomacal, diabetul zaharat etc.

Savanții, de asemenea, au conștientizat că distrugerea naturii ca mediu de trai este o cale de autodistrugere a omenirii, inclusiv din cauza bolilor. Din acest punct de vedere în a doua jumătate a secolului al XX-lea a apărut o nouă atitudine față de sănătate – holistică, ceea ce în traducere din elena veche înseamnă integru.

Din punct de vedere al atitudinii holistice sănătatea este examinată nu numai ca lipsa bolilor cronice, dar mai pe larg – ca bunăstare deplină fizică, psihologică și socială. Bunăstarea înseamnă energie vitală, inspirație și satisfacție de la viața încărcată de evenimente. Este capacitatea de a pune și de a atinge anumite scopuri, realizarea maximă a potențialului disponibil. Aceasta este libertatea de durere, de pasiunile distrugătoare, de egoismul și degradarea spirituală.

Modelul holistic nu este ceva nou. După cum a menționat Mark Twain, „oamenii vechi au furat toate ideile noastre noi". Doar cu 2500 de ani în urmă Hipocrate spunea că sănătatea omului este o manifestare a armoniei lui interne și armoniei cu ceea ce-l înconjoară.

Reveniți la rezultatele exercițiului de start și cu ajutorul *tabelului 1* „Modelul holistic al sănătății" analizați care expresii au semnele bunăstării sociale a omului, iar care caracterizează aspectele psihologice (intelectuale, emoționale sau spirituale) ale sănătății.

Tabelul 1

Modelul holistic al sănătății

Bunăstarea fizică		Starea fizică bună, energia, voioșia, capacitatea de a suporta încărcătura fizică
Bunăstarea psihologică	Intelectuală	Capacitatea de a învăța și a primi satisfacție de la procesul de învățământ, capacitatea de a analiza probleme și de a lua decizii echilibrate
	Emoțională	Capacitatea de a înțelege sentimentele – proprii și ale altor oameni, iscusința de a depăși eșecurile și de a conduce stresurile
	Spirituală	Conștientizarea menirii sale și a sensului vieții, acceptarea valorilor general umane, accesul la patrimoniul cultural al omenirii
Bunăstarea socială		Satisfacție de la statutul social și de la calitatea relațiilor cu cei din jur, capacitatea de a comunica eficient și interacțiunile cu oamenii

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Asociaţi-vă în trei grupuri şi cu ajutorul materialului din acest paragraf pregătiţi comunicarea despre:

grupul 1: bunăstarea fizică;

grupul 2: bunăstarea psihologică;

grupul 3: bunăstarea socială.

Bunăstarea fizică

Bunăstarea fizică prezintă o totalitate de indici care caracterizează dezvoltarea organismului omenesc, posibilităţile funcţionale ale organelor şi sistemelor lui. Indicii de bază ale sănătăţii fizice sunt funcţionarea inimii, starea sistemului imunitar şi capacitatea organismului de a însuşi oxigenul de care depinde posibilitatea de a menţine viaţa în organism. De indicii principali ai sănătăţii mai ţin starea aparatului locomotor, sistemelor cardiovascular şi nervos, pielii, sistemului digestiv, sistemelor endocrin, reproductiv şi urinar ale organismului.

Sănătatea fizică puternică ne asigură cu energie pentru toată ziua, uşurează adaptarea la mediul înconjurător (bunăoară, la condiţiile meteorologice), ne ajută să supravieţuim în situaţii extremale. Bunăstarea fizică sporeşte şansele omului de a se apăra de infecţii, de a evita accidentele, precum şi să se însănătoşeze repede după boală.

În cazul când lipsesc temperatura înaltă, durerea sau alte semne ale bolii, indici ai nesănătăţii fizice pot fi:

- dereglarea somnului;
- lipsa poftei de mâncare;
- incapacitatea de a rezista la încordarea fizică;
- dereglarea digestiei;
- afectarea dinţilor;
- pielea nesănătoasă;
- oboseala sporită;
- slăbiciunea generală.

Pentru menţinerea sănătăţii fizice este important să te odihneşti pe deplin, să ai o masă normală a corpului, să ai grijă de forma fizică, de igiena individuală, de asemenea să treci un examen medical regulat şi să te tratezi în caz de necesitate. De asemenea, este important să eviţi acţiunile dăunătoare asupra organismului a tutunului, alcoolului, a altor substanţe psihoactive şi toxice.

Nu există o „măsură a sănătăţii” cu ajutorul căreia s-ar putea determina nivelul propriei sănătăţi. De aceea, fiecare o apreciază în mod subiectiv (după propriile criterii). În cazul dat este important să fii realist. Dacă sănătatea ar fi înţeleasă ca o perioadă de cinci ani fără nici o boală şi cu capacitatea de a alerga pe distanţa maraton, atunci puţini s-ar considera sănătoşi. Dar dacă sănătatea ar fi înţeleasă ca un echilibru şi cu capacitatea de însănătoşire rapidă, atunci mulţi oameni ar fi convinşi că sunt sănătoşi.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Bunăstarea psihologică

Majoritatea oamenilor se consideră că sunt sănătoşi, dacă nu au semne ale dereglării sănătăţii fizice. Însă ei pot avea boli, chiar cronice sau incurabile, care nu pot fi descoperite de nici un fel de analize şi sunt legate de dereglarea sferei lor mentale (emoţională, intelectuală sau spirituală).

Bunăstarea noastră psihologică depinde de faptul ce gândim despre sine, cum depăşim stresurile, însuşim informaţia şi luăm decizii. Cel mai important criteriu al bunăstării psihologice este simţul echilibrului psihologic, care este legat de organizarea armonioasă a psihicului şi de capacitatea lui de a se adapta la stresuri.

Oamenii cu un înalt nivel al echilibrului psihologic demonstrează:

- *autoapreciere pozitivă*, care este strâns legată de capacitatea de a dirija propria viaţă;
- *consecutivitate şi previzibilitate*, care atestă despre caracterul deja format;
- *orientare spre un scop bine determinat*, care se bazează pe prevederea pozitivă a viitorului şi pe necesitatea de a se autorealiza;
- *autonomie (independenţă)*, care demonstrează iscusinţa de a lua decizie responsabilă;
- *simţul unităţii cu alţi oameni*, care aduc în viaţă stabilitate şi îi dau un sens.

Oamenii echilibraţi psihologic se bucură mai mult de viaţă şi mai uşor depăşesc provocările şi problemele. Ei au chiar o altă atitudine faţă de ele. „Un om sănătos vede în probleme posibilităţi, iar cei bolnavi – posibilităţile problemelor”, a subliniat cunoscutul psihiatru, Allan Fromme.

Oamenii echilibraţi psihologic conştientizează sentimentele lor şi ştiu să le exprime în cel mai bun mod. Ei sunt capabili să ia o decizie înţeleaptă, conducându-se după valorile morale şi responsabilitate.

În *tabelul 2* sunt expuşi câţiva indici ai bunăstării psihologice, precum şi indicii echilibrului psihologic.

Tabelul 2

Indicii bunăstării psihologice	Indicii dereglării echilibrului psihologic
contemplarea adecvată a realităţii	contemplarea deformată a realităţii
capacitatea de a însuşi cunoştinţele, de a gândi logic	înrăutăţirea memoriei, atenţiei, altor capacităţi intelectuale
capacitatea de a analiza problemele şi de a lua o decizie echilibrată	felul de gândire haotică şi categorică

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Partea finală a tabelului 2

urmărirea unui scop bine determinat, activismul, independența	nehotărârea, dependența de voința altuia
capacitatea de a respecta normele și regulile sociale	înclinația de a încălca regulile și normele morale, legea
simțul dezvoltat al responsabilității pentru sine (pentru viața și sănătatea sa)	evitarea responsabilității, obișnuințele dăunătoare
gândirea critică	mustrarea sporită
capacitatea de a se autoaprecia adecvat, amabilitatea	autoaprecierea redusă, pierderea credinței în sine, în posibilitățile sale
comportarea firească, educația bună, politețea	modul de a se comporta demonstrativ, brutalitatea, îngâmfarea
capacitatea de compătimire, bunăvoința	duritatea emoțională, dușmănia, agresivitatea
iscusința de a ierta și a nu păstra mânia	răutatea
capacitatea de a se ține în mâini	impulsivitatea, diferite *fobii*
optimismul	îngrijorarea, necredința

Bunăstarea socială

Oamenii sunt ființe sociale și nu pot exista normal fără interacțiunile cu alți oameni și fără societate. Un criteriu important al bunăstării sociale este indicele adaptării sociale a omului, care este legat de capacitatea lui de comunicare eficientă și de stabilire a unor relații interpersonale sănătoase, de a se adapta la normele și regulile sociale, care există în societate, de a interacționa cu instituțiile de stat.

Oamenii cu un înalt nivel al bunăstării sociale::

- au deprinderi comunicative dezvoltate, știu să asculte și să vorbească, să evite neînțelegerile;
- sunt prietenoși în comunicare, demonstrează toleranță și stimă față de interlocutor, maniera lor de comunicare trezește respectul față de ei;
- în caz de conflict au grijă de interesele ambelor părți, sunt capabili de a propune o soluție reciproc avantajoasă sau să meargă la compromis;
- fac cunoștință ușor, se simt bine chiar într-o companie necunoscută;

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

- pot prieteni și alege prieteni buni, au grijă de bunele relații familiale;
- pot acorda și primi ajutor, lucra în echipă;
- sunt capabili să motiveze și să convingă, să fie lideri și să-i atragă pe alții după sine.

Despre nivelul scăzut al bunăstării sociale atestă următorii indici:

- conflictele și neînțelegerile dese;
- lipsa prietenilor apropiați, simțul singurătății;
- somnolența peste măsură, incapacitatea de a cere ajutor;
- relațiile nesănătoase în familie, la școală, cu vârstenii.

Legăturile reciproce între diferite aspecte ale sănătății

Toate cele trei aspecte ale sănătății (fizic, psihologic și social) sunt strâns legate între ele (aidoma trepiedului, pe care se montează aparatul de fotografiat: dacă unul dintre picioruşe este mai scurt decât celelalte, atunci se dereglează trepiedul). De aceea este important să păstrăm echilibrul și să avem grijă de toate aspectele bunăstării.

De exemplu, în marșul turistic (des. 7) băieții și fetele nu numai că își antrenează corpul (*au grijă de bunăstarea fizică*), dar își călesc voința, învață ceva nou, primesc satisfacție de la comunicarea cu natura (*bunăstarea psihologică)*, dar își petrec plăcut timpul împreună cu prietenii, învață să fie o echipă, să se insufle și să se susțină unul pe altul (*bunăstarea socială*).

Des. 7

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

În aceleași grupuri discutați și comunicați clasei rezultatele:

grupul 1: cum înrăutățirea sănătății fizice (bunăoară, un accident) poate influența asupra altor aspecte ale bunăstării;

grupul 2: cum incapacitatea de a lua o decizie responsabilă poate influența asupra bunăstării fizice și sociale a adolescentului;

grupul 3: cum maniera agresivă de comunicare poate influența asupra stării fizice și psihologice a omului și anturajului lui.

Concepția contemporană despre sănătate se bazează pe atitudinea holistică, potrivit căreia sănătatea este examinată ca stare a bunăstării depline fizice, psihologice și sociale.

Sănătatea fizică asigură energia pentru viața zilnică, ușurează adaptarea la condițiile mediului înconjurător, ajută la supraviețuirea în condițiile extremale.

Bunăstarea psihologică (spirituală, emoțională, intelectuală) este simțul echilibrului psihologic, care depinde de iscusința omului de a fi în armonie cu lumea sa interioară.

Bunăstarea socială depinde de capacitatea omului de a împăca alți oameni, de calitatea comunicării și relațiilor lui.

Toate aceste trei aspecte ale sănătății (fizic, psihologic și social) sunt strâns legate între ele, de aceea este important să fie păstrat echilibrul și să se aibă grijă de toate aspectele bunăstării.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 4. FACTORII INFLUENȚEI ASUPRA SĂNĂTĂȚII

În acest paragraf:

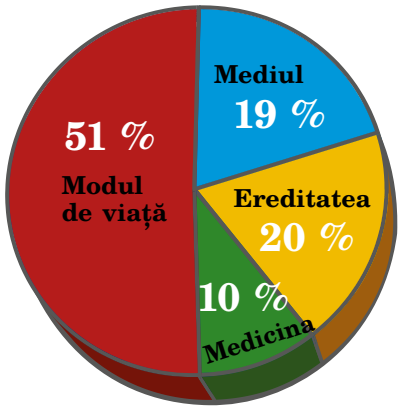
- vă veți aminti de factorii, care influențează asupra sănătății;
- veți cerceta modul de viață propriu și influența lui asupra diferitelor aspecte ale sănătății;
- veți aprecia nivelul deprinderilor vitale proprii deja formate.

EXERCIȚII DE START

Durata medie a vieții în țările lumii diferă. Bunăoară, cetățenii Japoniei în medie trăiesc până la 82 de ani, pe când locuitorii Angolei – 38 de ani.

Prin ce, în opinia voastră, se deosebește o astfel de diferență a duratei vieții în aceste țări. Argumentați răspunsurile.

Ce influențează asupra sănătății populației



Des. 8

Sănătatea populației este apreciată după trei indici. Primul este indicele mortalității infantile. Al doilea – numărul zilelor lucrătoare nefolosite din cauza bolii. Al treilea – durata medie a vieții. Influența medicinii asupra acestor indici, potrivit aprecierii Organizației Mondiale a Sănătății, nu depășește 10 %. Restul depinde de ereditate (20 %), starea mediului (19 %), iar cel mai mult (51 %) – de modul nostru de viață (des. 8).

Asupra unora dintre acești factori putem influența pe deplin, iar asupra altora – numai parțial, iar asupra celorlalți nu avem nici o influență.

Ereditatea

Ereditatea este ceea ce biologic i se transmite omului de la părinți: culoarea ochilor, forma nasului, înălțimea, particularitățile staturii etc.

S-a demonstrat științific influența eredității asupra aspectelor fizic și psihic ale sănătății. Însă aceasta nu anulează responsabilitatea fiecăruia pentru sănătatea sa. Din contra, acei care au moștenit predispunerea la o

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

anumită boală (bunăoară, diabet), trebuie să ducă un astfel mod de viață pentru a reduce verosimilitatea apariției acesteia.

În afară de sănătatea fizică, ereditatea influențează asupra capacităților intelectuale de bază și talentelor – în sport, muzică, artă plastică.

Medicina

Calitatea și accesibilitatea serviciilor medicale sunt un factor important al ocrotirii sănătății. În situațiile de criză el este decisiv. Însă, cu mult mai important este prevenirea problemelor privind sănătatea, adică să se acorde mai multă atenție profilaxiei. Nu întâmplător britanicii spun că un funt de profilaxie e mai bun decât o tonă de medicamente.

Mediul (natural, tehnogen, social)

Chiar adepții modului sănătos de viață nu sunt în stare să compenseze pe deplin influența condițiilor climatice nefavorabile, aerului poluat, creșterii nivelului acusticii, radiației sau a consecințelor tulburărilor sociale.

Dintre *factorii naturali* asupra sănătății oamenilor cel mai mult influențează condițiile naturale nefavorabile. Vara crește riscul pentru oamenii care suferă de boli cardiovasculare, iar toamna și iarna crește numărul oamenilor, care se îmbolnăvesc de răceală și gripă. Riscă și acei care au nimerit în zona calamităților naturale: cutremurelor de pământ, erupției vulcanului, secetei sau inundațiilor.

Tehnologiile sunt realizările progresului tehnic accesibile nouă. Tehnologiile medicale contemporane în diagnosticarea și tratarea bolilor cardiovasculare, infecțiilor HIV le ajută multor oameni să trăiască mai mult, iar nivelul calității vieții să fie mai înalt. Alte tehnologii – pasteurizarea laptelui, dezinfectarea în spitale, vaccinarea – au redus esențial extinderea bolilor infecțioase. Există tehnologii de curățire a degajărilor de la întreprinderile industriale, care duc la scăderea nivelului de poluare a mediului înconjurător. Însă, dezvoltarea tehnologiilor poate influența negativ asupra sănătății. Mecanismele și automatele aproape definitiv l-au eliberat pe om de munca fizică. În prezent majoritatea duc un mod de viață cu puține mișcări: la serviciu, se folosesc de transport în loc să meargă pe jos, acasă se odihnesc, privind televizorul sau preferând jocurile computerizate. Nivelul activității fizice a acestor oameni este foarte mic, și ei au probleme cu sănătatea.

O consecință negativă a progresului tehnic sunt *avariile tehnogene*, care amenință viața și sănătatea oamenilor. Efectul general al poluărilor tehnogene (chimice, radioactive, acustice) influențează asupra fiecărui om, care trăiește în zona poluată și consumă produsele crescute acolo.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Mediul social îl constituie, în primul rând, familia, prietenii, oamenii cu care comunicaţi zilnic. Un anturaj favorabil este un factor important pentru menţinerea echilibrului psihologic.

O componentă inalienabilă a vieţii minorilor este comunicarea cu vârstenii (prietenii, cunoscuţii, colegii de clasă). Cei, care au grijă de sănătatea lor, pot influenţa pozitiv asupra sănătăţii prietenilor lor. Iar cei care au o atitudine riscantă (fumează, consumă alcool, încalcă legea), deseori exercită o presiune psihologică asupra prietenilor lor, speculând cu necesitatea lor de a aparţine la un anumit grup.

Mediul social al omului nu se limitează la anturajul lui apropiat. Asupra sănătăţii influenţează asemenea factori şi astfel de factori sociali, cum sunt cultura şi mass-media.

Particularităţile bucătăriei naţionale, tradiţiile populare, religia sunt elemente ale culturii care pot influenţa asupra sănătăţii. Cunoaşterea culturii poporului vă ajută să vă înţelegeţi mai bine pe sine, contribuie la formarea identităţii, iar cunoaşterea diferitelor culturi contribuie la înţelegerea mai bună a altor oameni, la formarea toleranţei.

Mediile – televiziunea, Internetul, radioul, ziarele, revistele, publicitatea tipărită difuzează informaţii. Ele, de asemenea, joacă un rol decisiv în formarea opiniei publice. Din păcate, nu toată informaţia difuzată de medii este veridică. Publicitatea are drept scop mărirea venitului în urma vinderii mărfurilor, de aceea deseori prezintă numai cele mai bune calităţi ale acestora şi ascunde neajunsurile.

La alegerea mărfurilor, produselor, de care depinde sănătatea voastră, trebuie să aveţi încredere numai în sursele credibile de informaţii (bunăoară, publicaţiile organizaţiilor profesionale în domeniul ocrotirii sănătăţii – Academia de Ştiinţe Medicale, Ministerul Ocrotirii Sănătăţii, serviciile sanitare de stat etc.).

Modul de viaţă

Sănătatea şi bunăstarea depind, mai întâi de toate, de noi înşine. Fiecare este în stare să se alimenteze just, să-şi îmbunătăţească forma fizică, să ţină sub control stresurile, să nu fumeze, să nu consume alcool sau substanţe psihoactive. Fiecare este capabil să aibă grijă de mediul său, de relaţiile armonioase cu cei din preajmă, de dezvoltarea personală şi să-i dea vieţii un sens profund.

Întrebaţi-i pe părinţi, pe alte rude apropiate dacă în familia voastră au fost cazuri de îmbolnăvire de diabet zaharat de tipul II, de boli oncologice şi de boli cardiovasculare. Dacă aveţi o predispunere ereditară faţă de aceste boli, atunci trebuie regulat să treceţi un examen medical şi să duceţi un mod sănătos de viaţă. Doar principalii factori de risc ai acestor boli sunt alimentarea neechilibrată, modul de viaţă pasiv, precum şi masa peste normă a corpului şi obezitatea.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Un element important al modului sănătos de viață este însușirea deprinderilor vitale speciale favorabile pentru sănătate, de care ați luat cunoștință detaliat în clasele a 5-a – a 8-a (*tabelul 3*).

Tabelul 3

Deprinderi sociale	**Deprinderi psihologice**	
	Intelectuale	Emoționale, de voință
Comunicarea eficientă: • ascultarea în mod activ; • iscusința de expunere clară a gândurilor și sentimentelor fără îngrijorare și învinuiri; • cunoașterea „limbii gesturilor”; • reacția adecvată la critică; • cererea ajutorului. *Deprinderi de compătimire:* • capacitatea de a înțelege sentimentele și problemele altor oameni; • iscusința de a acorda ajutor și susținere. *Soluționarea conflictelor:* • capacitatea de a soluționa conflictele de opinii și conflictele intereselor; • iscusința de a soluționa conflictele de opinii în baza toleranței; • iscusința de a soluționa conflictele intereselor pe calea negocierilor constructive. *Acțiunea împotriva presiunii sociale:* • deprinderile comportării încrezute; • iscusința de apărare a propriei poziții și de a renunța la propuneri periculoase; • iscusința de a se opune discriminării. *Deprinderile de a lucra în echipă:* • iscusința de a fi membru al echipei, exprimarea respectului față de contribuția altor oameni; • capacitățile de lider; • iscusința de a stabili contacte, de a motiva și a convinge.	*Conștientizarea și autoaprecierea:* • capacitatea de a înțelege unicitatea sa; • atitudinea pozitivă față de sine, de alți oameni și de perspectivele vieții; • capacitatea de a aprecia real capacitățile și posibilitățile sale, primirea adecvată a aprecierii altor oameni; • conștientizarea drepturilor sale, necesităților, valorilor, și priorităților; • punerea scopului vieții. *Analizarea problemelor și luarea deciziilor:* • iscusința de a pătrunde în esența problemelor și a pricinilor lor; • capacitatea de a găsi variante de soluționare a lor; • iscusința de a prevedea consecințele fiecărei variante pentru sine și pentru alți oameni; • capacitatea de a alege soluția cea mai optimă. *Gândirea critică:* • iscusința de a deosebi faptele de mituri; • analiza atitudinilor, valorilor, normelor sociale și stereotipurilor; • analiza influenței vârstenilor și a mediilor de informare.	*Deprinderile de autocontrol:* • controlarea emoțiilor; • iscusința de a depăși alarma; • iscusința de a depăși insuccesele. *Dirijarea stresurilor:* • planificarea timpului; • gândirea pozitivă; • metodele de relaxare; • iscusința de a depăși durerea, pierderile, accidentele, violența. *Motivația succesului și călirea voinței:* • credința că ești stăpânul vieții tale; • predispunerea la succes; • capacitatea de a te concentra la atingerea scopului; • dezvoltarea insistenței și sârguinței.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Apreciați nivelul de formare a deprinderilor vitale. Pentru aceasta scrieți pe fișe aparte grupurile deprinderilor vitale și puneți fișele în următoarea formă:

- sus – grupul deprinderilor, pe care le-ați însușit mai bine:
- jos – deprinderile mai puțin formate;
- restul fișelor le puneți în mijloc.

Deprinderile comunicării eficiente

Deprinderile de conștientizare și autoapreciere

Deprinderile de a se opune presiunii sociale, violenței și discriminării

Deprinderile de a analiza problemele și a lua decizii

Deprinderile de autocontrol

Deprinderile de dirijare a stresurilor

Deprinderile de soluționare a conflictelor

Deprinderile de motivare a succesului și călire a voinței

Deprinderile de a retrăi în comunv, a lucra în echipă

Influența medicinii asupra sănătății nu depășește 10 %. Medicii pot ajuta la tratarea unor boli, însă de noi înșine depinde dacă vom fi sănătoși.

Fiecăruia îi este în puteri să se alimenteze just, să-și îmbunătățească forma fizică, să dirijeze stresurile, să se dezică de fumat, de consumul alcoolului și a drogurilor. Fiecare este capabil să aibă grijă de relațiile armonioase cu cei din preajmă, de dezvoltarea personală și de a-i da vieții sale un conținut profund.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

EXERCIȚII DE TOTALIZARE LA CAPITOLUL 1

1. Asociați-vă în patru grupuri și împărțiți între grupuri paragrafele 1–4 ale manualului. Cu ajutorul sfaturilor din pag. 8–9 întocmiți fișe conceptuale pentru fiecare paragraf.

2. Pe rând demonstrați întocmirea fișelor conceptuale.

3. Formați din fișele conceptuale un colaj și-l puneți în văzul tuturor.

§ 1. Fenomenul vieții și sănătății omului

§ 2. Viața ca proiect

§ 3. Concepția contemporană despre sănătate

§ 4. Factorii influenței

Generalizați principalul ce ați însușit din capitolul 1.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

TEST PENTRU AUTOCONTROL

1. Care știință explică noțiunea „viață”: „Viața este o formă activă de existență a materiei, trăsătura caracteristică a căreia este schimbul de substanțe, autoînnoirea și autogenerarea”:

a) biologia;
b) fizica;
c) chimia?

2. Care indici atestă despre nivelul sănătății, care se numește „dereglarea adaptării”:

a) reducerea tonusului;
b) oboseala cronică;
c) existența bolilor cronice;
d) sensibilitatea la schimbările meteorologice;
e) schimbarea frecventă a dispoziției?

3. De necesitățile deficitului (după piramida lui A. Maslow) țin:

a) necesitățile estetice;
b) necesitățile de securitate;
c) necesitățile fiziologice;
d) necesitatea în autorealizare.

4. Indicii dereglării sănătății fizice pot fi:

a) oboseala sporită;
b) dereglarea somnului;
c) temperatura corpului 36,6 °C;
d) erupția;
e) durerea;
f) dereglarea poftei de mâncare.

5. Care factor are mai mare influență asupra sănătății:

a) accesibilitatea și calitatea serviciilor medicale;
b) modul de viață al omului;
c) starea mediului;
d) ereditatea?

Răspunsuri corecte:

1 a; 2 a, d, e; 3 b, c; 4 a, b, d, e; 5 b

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Explicați însemnătatea termenilor evidențiați.

2. Citiți propozițiile 1–7 și verificați, dacă au fost folosiți în text termenii subliniați. Scrieți în caiete răspunsurile corecte.

a) comunicarea eficientă	e) dirijarea stresurilor
b) soluționarea conflictelor	f) lucrul în echipă
c) opunerea presiunii sociale	g) gândirea critică
d) deprinderile de autocontrol	h) motivarea succesului și călirea voinței

1. Iscusința de a depăși neliniștea și nereușita este o componentă a deprinderilor de a <u>lucra în echipă</u>.
2. Antrenându-ne să deosebim faptele de mituri, noi dezvoltăm <u>deprinderile de autocontrol</u>.
3. Deprinderile de <u>motivare a succesului și călirea voinței</u> prevăd iscusința de a asculta activ.
4. Capacitatea de a se concentra la atingerea scopului este o componentă a deprinderii de <u>a gândi critic</u>.
5. <u>Opunerea presiunii sociale</u> cere iscusința de a se dezice cu fermitate de propunerile periculoase.
6. O componentă a deprinderilor de <u>a dirija stresurile</u> este iscusința de a exprima stima față de contribuția altor oameni.
7. Pentru <u>soluționarea conflictelor</u> este important să te înveți a negocia constructiv.

Răspunsuri corecte:

1 d; 2 g; 3 a; 4 h; 5 c; 6 f; 7 b.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

CAPITOLUL 2

COMPONENTA FIZICĂ A SĂNĂTĂȚII

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 5. APRECIEREA NIVELULUI SĂNĂTĂȚII FIZICE

În acest paragraf:

- vă veți aminti de ce depinde sănătatea fizică;
- veți face o apreciere expres a nivelului sănătății fizice și veți analiza rezultatele ei.

Folosind metoda brainstormingului, numiți cel puțin 10 principii (reguli) ale modului sănătos de viață. Scrieți-le pe tablă. Analizați care din ele se referă la igiena personală, alimentația rațională, mișcarea activă, odihnă.

Pentru existență noi avem nevoie de hrană, apă, să ne mișcăm, să ne odihnim și să avem grijă de corpul nostru. În caz contrar riscăm să avem probleme serioase cu sănătatea fizică, care este baza echilibrului psihologic și a calității înalte a vieții. „Pilonii", pe care se bazează sănătatea fizică a noastră, sunt igiena personală, odihna, alimentația rațională și mișcarea activă.

Aprecierea expres a nivelului individual al sănătății fizice

Pentru aprecierea detaliată a nivelului sănătății fizice există zeci de parametri, inclusiv fluorografia coșului pieptului, măsurarea volumului vital al plămânilor, determinarea conținutului de hemoglobină sau glucoză în sânge etc.

În practică deseori sunt folosite metodele simplificate de apreciere expres, indicii cărora sunt frecvența ritmului cardiac, tensiunea arterială,

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

coraportul dintre înălțimea staturii și masa corpului, perioada antrenamentelor de sănătate regulate, puterea, dibăcia și alți indici ai antrenamentelor, eficiența funcționării sistemului imunitar, existența (lipsa) bolilor cronice.

Aprecierea expres oferă posibilitatea să fie apreciat la general nivelul sănătății într-un moment concret și pe viitorul apropiat.

Asociați-vă în perechi și faceți aprecierea expres a nivelului individual al sănătății fizice. Pentru aceasta:

1. Citiți informația din pag. 44–46 și măsurați indicii (T1–T7).
2. Cu ajutorul tabelului 4 (pag. 46) calculați punctele.
3. Apreciați-vă rezultatul (pag. 47).
4. Faceți concluziile respective.

Veți avea nevoie de cronometru, tonometru (dispozitiv pentru măsurarea tensiunii arteriale), cântar, dispozitiv pentru măsurarea înălțimii, ruletă (des. 9).

Des. 9

T1. Frecvența ritmului cardiac (FRC)

În cazul creșterii frecvenței pulsului inima neantrenată face în decurs de 24 de ore cu 14 mii de ritmuri cardiace mai mult decât una antrenată, de acea mai repede „se consumă”. Cu cât mai puternic este mușchiul inimii, cu atât e mai mic indicele frecvenței ritmului cardiac în starea de liniște. În acest caz inima lucrează într-un regim mai economicos. FRC se măsoară în poziția culcată după cinci minute de odihnă sau dimineața după somn, apăsând la încheietura mâinii cu două degete (arătător și mijlociu) de la o singură mână sub degetul mare al celeilalte mâini (des. 10). Numărați-vă pulsul în timp de 20 secunde, iar rezultatul înmulțiți-l la 3.

Des. 10

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

T.2 Tensiunea arterială (TA)

Să vă controlaţi tensiunea arterială trebuie nu mai rar de două ori pe an. Aceasta o puteţi face la policlinică sau de sine stătător. La măsurarea TA se folosesc tonometrele de diferite tipuri. Este foarte simplu să te foloseşti de unele din ele, este suficient să citeşti instrucţia şi să te antrenezi puţin. Indicele ideal al tensiunii arteriale este 110/70 mm coloana de mercur. Indicele de 120/80, de asemenea, este considerat normal. Sunt indicii pe care este de dorit să-i menţineţi în decursul întregii vieţi.

T 3. Coraportul între înălţime şi masa corpului

S-a demonstrat: cu cât mai mare este surplusul de masă al corpului, cu atât mai des apar serioase probleme de sănătate şi mai scurtă este durata vieţii omului. Există multe tabele şi formule pentru determinarea indicelui coraportului dintre înălţime şi masa corpului. Unul dintre cele mai populare este indexul masei corpului (IMC). Oamenii cu IMC foarte scăzut sau foarte înalt se îmbolnăvesc mai des.

Pentru determinarea IMC:

- determinaţi înălţimea voastră (în metri) şi masa corpului (în kilograme);
- calculaţi IMC după formula:

$$\textbf{IMC} = \frac{\textbf{masa corpului (kg)}}{\textbf{înălţimea}^2\ (\textbf{m}^2)}$$

T4. Stagiul antrenamentelor de întremare regulate

Antrenamentele regulate îmbunătăţesc esenţial componenţa corpului (coraportul între ţesuturile grase şi cele musculoase), precum şi funcţionarea sistemelor cardiovascular, respirator, nervos, aparatului locomotor. Odată cu creşterea stagiului antrenamentelor regulate, indicii sănătăţii devin tot mai înalţi. Calculaţi, în decursul a câtor ani v-aţi antrenat regulat nu mai puţin de două ori pe săptămână (durata antrenamentelor nu mai puţin de 20 de minute).

T5. Forţa, dibăcia şi alţi indici ai antrenamentelor

Săriturile din loc dau posibilitate să fie apreciată forţa muşchilor picioarelor, muşchilor abdominali, sprinteneala, flexibilitatea coloanei vertebrale, coordonarea mişcărilor şi rezistenţa vestibulară. Testul este îndeplinit, după o înviorare obligatorie, de pe poziţia de start, stând pe un suport nu prea înalt. Distanţa se măsoară de la vârful degetelor picioarelor până în locul cel mai apropiat de atingere de sol sau de podea.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

T6. Eficiența funcționării sistemului imunitar

Acest indice poate fi determinat pe cale de laborator, cercetând cantitatea *anticorpilor* în sânge. Însă cel mai simplu este aprecierea eficienței sistemului imunitar după rezultatele funcționării lui – după numărul cazurilor de răceală în decursul anului.

T7. Existența (lipsa) bolilor cronice

Existența sau lipsa bolilor cronice atestă despre nivelul sănătății fizice.

Calcularea punctelor

Pentru fiecare din indici (T1–T7) punctele sunt calculate după *tabelul 4*. Adăugați punctele, iar suma primită este împărțită la 7 (după numărul testelor). Media primită caracterizează nivelul general al sănătății fizice a voastre.

Tabelul 4

Puncte	Indicii aprecierii expres								
	T1 (bătăi/ min.)	T2 (mm coloana de mercur)		T3 (kg/m^2)	T4 (ani)	T5 (cm)		T6	T7
						băieți	fete		
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				

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aprecierea rezultatelor

Dacă ați acumulat:

mai mult de 6 puncte – este un rezultat minunat! Riscul apariției bolilor este aproape zero. Continuați în acest mod!

5–6 puncte – nivel înalt al bunăstării (practic sănătos). Riscul îmbolnăvirilor cu asemenea indici ai sănătății este de numai 3,6 %.

4–4,9 puncte – dereglarea adaptării, riscul îmbolnăvirilor crește.

3–3,9 puncte – o stare înainte de boală (organele și sistemele funcționează cu încordare mare), trebuie să aveți mai multă grijă de sănătatea voastră.

2–2,9 puncte – modul de viață al vostru este o crimă față de propria sănătate. Trebuie imediat schimbat, fără să așteptați catastrofa.

mai puțin de 2 puncte – organismul vostru se află în stare critică. De urgență trebuie să treceți examenul medical și împreună cu specialiștii să întocmiți programul ieșirii din criză și permanent să controlați îndeplinirea lui. Chiar potrivit unei astfel de atitudini trecerea de la o categorie la alta poate să dureze câțiva ani.

Pentru aprecierea sănătății fizice sunt folosiți zeci de parametri. De asemenea, există metode de apreciere expres a sănătății fizice, avantajul principal al cărora este obținerea rezultatelor rapide.

Unii indici ai modului de viață al omului sunt indicatori reali ai stării sănătății lui. Aceștia sunt stagiul antrenamentelor de întremare a sănătății și coraportul între înălțime și masa corpului. Acești indici atestă despre nivelul mobilității active și deprinderilor de alimentație ale omului.

Dacă rezultatele aprecierii expres a sănătății fizice sunt la un nivel mic, trebuie de urgență să treceți examenul medical și să îndepliniți indicațiile medicului.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 6. ACTIVITATEA FIZICĂ

În acest paragraf:

- veți afla care sunt cele mai populare feluri ale activității fizice în clasa voastră;
- veți lua cunoștință de piramida activității fizice;
- veți discuta influența mișcării asupra bunăstării fizice, psihologice și sociale.

Activitatea fizică constituie orice formă de mișcare, în timpul căreia organismul folosește energia. Aceasta poate fi practicarea sportului (înot sau gimnastică) sau chiar preocupările zilnice, bunăoară, facerea curățeniei sau plimbarea câinelui. Mai multe feluri de activitate fizică vă îmbunătățesc forma fizică.

1. Pe foi de hârtie aparte scrieți felurile activității fizice, de care vă ocupați regulat.

2. Adăugați încă trei feluri de activitate fizică, pe care doriți să le încercați în viitor. Spuneți pe rând prin ce ele vă atrag.

3. Determinați trei dintre cele mai populare feluri de activitate fizică.

Principiile activității fizice

Evidențiați cel puțin trei principii ale activității fizice, pe care este important să le țineți minte.

1. *Principiul individualității* înseamnă că fiecare om are caracteristici unice, care determină capacitatea lui de a se adapta la încărcăturile fizice. Particularitățile genetice, vârsta omului, starea sănătății lui influențează asupra intensității schimbului de substanțe, reglementării sistemelor nervos și endocrin. Unul și același program de antrenament se potrivește de minune pentru un om și nu se potrivește deloc pentru altul.
2. *Principiul sistematic* înseamnă necesitatea reglementării antrenamentelor. În cazul opririi sau reducerii încărcăturilor, realizările obținute se pierd repede. Acest principiu a dus la apariția expresiei populare: „Ori folosești, ori pierzi”.
3. *Principiul continuității* înseamnă necesitatea în mărirea treptată a încărcăturilor. Ignorarea acestui principiu poate duce la traume și la pierderea interesului față de ocupație.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

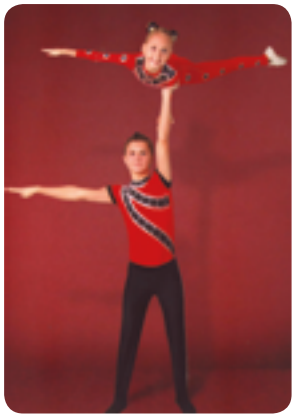
Piramida activității fizice

Există șase componente ale formei fizice: rezistența (generală și cea musculară), forța, dibăcia, elasticitatea și componența corpului. Pentru menținerea unei forme fizice bune există exerciții speciale, în deosebi cele numite în prezent fitness (din engleză to be fit – a se menține în formă). Majoritatea lor sunt împărțite în două categorii: aerobe și anaerobe.

Exercițiile aerobe sunt orice activități la care participă grupuri mari de mușchi și sunt executate în ritm moderat în decursul a cel puțin 10 minute de trei ori pe zi sau 20–30 de minute o singură dată. Exemple de exerciții aerobe: alergări, înot, cursă ciclistă, dansuri. Aceste activități antrenează inima, îmbunătățesc circulația sângelui și mușchii primesc o cantitate suficientă de oxigen. Activitățile aerobe sporesc indicii rezistenței generale și musculare.

Exercițiile anaerobe sunt felurile de activități fizice, în timpul cărora mușchii sunt nevoiți să producă energie în condițiile deficitului de oxigen, deoarece sângele nu reușește să furnizeze cantitatea necesară. Cursa pe distanța scurtă, antrenamentele la fitness sunt exemple ale activității anaerobe. Ele măresc volumul mușchilor și sporesc indicii rezistenței și forței musculare.

În afară de activitățile aerobe și anaerobe, pentru menținerea formei fizice bune trebuie regulat executate exerciții pentru dezvoltarea dibăciei și elasticității.



Dibăcia – înseamnă coordonarea bună a mișcărilor și reacția rapidă. La dezvoltarea dibăciei contribuie luptele orientale, scrima, toate felurile de tenis, badmintonul, dansurile, înotul.

Flexibilitatea înseamnă capacitatea articulațiilor de a asigura amplitudinea maximă a mișcărilor. Pierderea flexibilității poate duce la entorse musculare, iar mușchii puternici și elastici asigură starea activă până la bătrânețe. Exercițiile pentru dezvoltarea flexibilității sunt gimnastica, acrobatica, dansurile, luptele orientale, yoga.

Puteți pune întrebarea: „Cum poate fi găsit timp pentru îndeplinirea exercițiilor necesare?”. În realitate, menținerea formei fizice bune depinde, în primul rând, de dorința noastră, atunci și timp se va găsi, și rezultatele nu se vor lăsa așteptate, doar folosul și satisfacția de la exerciții se simt imediat. Vă va ajuta să vă planificați exercițiile piramida activității fizice (des. 11).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Des. 11. Piramida activității fizice

Activitatea fizică și sănătatea

Activitatea fizică este unul din cei mai importanți factori de menținere a bunăstării generale, care în mod pozitiv influențează toate aspectele sănătății – fizic, psihologic și social.

1. Asociați-vă în trei grupuri și cu ajutorul materialului din manual (pag. 51–53) scrieți pe foi de hârtie aparte avantajele activității fizice pentru:

grupul 1: bunăstarea fizică;

grupul 2: bunăstarea psihologică;

grupul 3: bunăstarea socială a omului.

2. Prezentați rezultatele muncii grupurilor voastre și întocmiți artistic placarda „Utilitatea activității fizice”.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Util pentru bunăstarea fizică

Activitatea fizică ne face puternici, ne dă energie, ne îmbunătățește statura, coordonarea mișcărilor și reacția rapidă. Ea ne antrenează mușchii (inclusiv inima), întărește oasele, stimulează schimbul de substanțe, ajută la menținerea masei ideale a corpului, reduce riscul apariției bolilor. Antrenamentele regulate îmbunătățesc indicii funcționării multor organe și sisteme, în deosebi:

a sistemului cardiovascular – datorită faptului că inima antrenată mai puțin se „consumă” și asigură în mod eficient cu oxigen și substanțe nutritive fiecare celulă a organismului;

a sistemului respirator – datorită căruia, în timpul încărcăturii fizice, se mărește volumul plămânilor și se antrenează mușchii care participă la procesul de respirație (sportivii antrenați suferă mai puțin de dispnee în timpul efectuării încărcăturii fizice);

a scheletului – datorită faptului că exercițiile fizice contribuie la mărirea densității țesuturilor osoase și elasticității legăturilor. În combinație cu alimentația deplină, aceasta este cea mai bună profilaxie a *osteoporozei*, care apare în rezultatul eliminării calciului din oase și amenință cu fracturi complicate;

a sistemului endocrin – datorită faptului că activitatea fizică accelerează schimbul de substanțe, previne îngrășarea și *diabetul*;

a sistemului nervos – datorită faptului că antrenamentele îmbunătățesc coordonarea mișcărilor și reacției rapide, care este extrem de important pentru acei care conduc automobilul sau care în viitor vor deveni șoferi.

Des. 12

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Util pentru bunăstarea psihologică

Încărcătura fizică moderată contribuie la eliminarea unor substanțe deosebite – endorfine, mai numite „hormonii fericirii”. De aceea oamenii care manifestă activitate fizică deseori se află în dispoziție bună, se simt echilibrați din punct de vedere psihologic. Realizările sportive sunt capabile să sporească autoaprecierea. Pentru aceasta nu este neapărat să câștigi medalii olimpice. Pentru mulți este suficient să-și îmbunătățească rezultatul la cursă pe distanță scurtă, să însușească un nou stil de înot sau schi alpin. Exercițiile fizice ajută la menținerea greutății ideale, la formarea unei staturi minunate. Complimentele în legătură cu aceasta din partea celor din preajmă, de asemenea, îmbunătățesc dispoziția și sporesc autoaprecierea. Practicarea sportului călește voința, te ajută să obții succese în sport și la învățătură. Datorită conținutului bogat de oxigen în sânge se îmbunătățește funcționarea creierului, cresc posibilitățile intelectuale (desigur, dacă îți antrenezi nu numai mușchii, dar și intelectul).

Competițiile sportive ne învață să primim cu demnitate succesele și insuccesele (des. 13). Exercițiile fizice reduc nivelul stresului, minimalizează riscul apariției depresiei. Exercițiile de întindere (bunăoară, practicarea yoga) te relaxează, îți reduc din încordarea psihologică, îngrijorarea. Exercițiile intensive ajută la înfruntarea unor astfel de emoții puternice, cum este, de exemplu, mânia.

Des. 13

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Util pentru bunăstarea socială

Diferite feluri de activitate fizică influenţează bunăstarea socială a omului. Chiar dacă vă antrenaţi individual, aceasta se răsfrânge asupra relaţiilor voastre cu cei din preajmă. Antrenamentele regulate, bunăoară, îmbunătăţesc înfăţişarea exterioară şi, deci, omul se simte încrezut chiar într-o companie puţin cunoscută. Când lecţiile au loc în grupuri (bunăoară, în clubul de dansuri de bal), există posibilitatea de a te întâlni cu mulţi oameni, de a-ţi perfecţiona deprinderile de a comunica şi de a-ţi face noi prieteni. Dacă preferaţi genurile de sport de echipă – turismul sportiv, fotbal sau volei, atunci învăţaţi să fiţi membru al echipei, să vă inspiraţi şi să vă susţineţi unul pe altul, să obţineţi scopul comun. Când oamenii participă la acţiuni sportive, asemenea ca cele din des. 14, ei învaţă tradiţiile populare, îşi manifestă poziţia civică, fac lucruri bune, îi ajută pe alţii care au nevoie de ajutor. Asemenea acţiuni sporesc statutul social al participanţilor, îi uneşte întru atingerea scopului nobil.

Cursă în Ziua comemorării jertfelor SIDA – acţiune de binefacere, banii adunaţi de la care sunt direcţionaţi pentru necesităţile oamenilor afectaţi cu HIV-pozitiv

Des. 14

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Succesele încântătoare ale selecționatei paraolimpice ucrainene demonstrează că chiar problemele de sănătate și defectele fizice nu sunt obstacole pentru practicarea sportului, pentru atingerea unor succese ponderabile și menținerea nivelului înalt al bunăstării fizice, psihologice și sociale.

Activitatea fizică este unul din principalii factori de susținere a bunăstării generale. Ea influențează asupra tuturor aspectelor sănătății – fizice, psihologice și sociale.

Activitatea fizică dezvoltă mușchii, ajută la menținerea greutății ideale, reduce riscul apariției multor boli.

Activitatea fizică ajută la menținerea echilibrului psihologic: reduce stresul și riscurile apariției depresiei, îmbunătățește funcționarea creierului, sporește autoaprecierea, ajută la atingerea succesului, la primirea cu demnitate victoriile și insuccesele, la depășirea neliniștii și mânei.

Multe feluri de activitate fizică contribuie la cunoașterea oamenilor noi, la dezvoltarea deprinderilor de comunicare și de consolidare a relațiilor.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 7. RITMURILE BIOLOGICE ȘI SĂNĂTATEA

În acest paragraf:

- vă veți aminti de felurile ritmurilor biologice;
- veți afla cum influențează ele asupra sănătății și capacității de muncă a oamenilor;
- veți analiza propriul mod de viață în corespundere cu ritmurile biologice;
- vă veți antrena să vă folosiți de piramida odihnei.

Spre deosebire de strămoșii noștri, noi nu trăim în peșteri, ci în case confortabile, ne folosim de tehnica modernă și purtăm îmbrăcăminte comodă. Însă, ca și oamenii primitivi, ne organizăm activitatea în conformitate cu ceasornicul biologic.

Amintiți-vă de materialul despre ritmurile biologice, studiat în clasa a 8-a:

- Prin ce se explică durata ritmurilor zilei, lunii și anului?
- Care oameni sunt numiți „cucuvea”, „ciocârlie”, „porumbel”?
- În pereche cu colegul de clasă clarifică de care categorie ține fiecare dintre voi.

Ritmurile biologice

Ritmurile biologice (bioritmurile) sunt oscilațiile ritmice ale proceselor de activitate vitală, susținute de toate organismele vii. Ele sunt interne și externe.

Ritmurile biologice interne sunt, în mod special, ritmurile respirației sau a inimii, oscilațiile bioelectrice ale creierului, procesele ciclice de digestie, eliminare. Ritmurile biologice externe sunt cauzate de schimburile ciclice ale unor astfel de parametri ai mediului înconjurător ca iluminarea, umiditatea, temperatura aerului, intensitatea radiației solare. Acestea, bunăoară, sunt ciclurile zilei, lunii sau anului.

Majoritatea ritmurilor biologice s-au format în procesul evoluției, însă unele din ele sunt considerate dobândite, adică formate sub influența tradițiilor culturale sau a modului de trai al omului. Acestea sunt, bunăoară, ritmul săptămânal, orarul de lucru al omului, regimul zilei lui.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Ritmurile biologice și sănătatea

Perioadele de oscilație ale ritmurilor biologice interne (frecvența respirației, pulsul, activitatea electrică a inimii, activitatea electromagnetică a creierului) au diapazoane ale indicilor permiși. Orice deviere de la aceste diapazoane atestă despre dereglarea sănătății și chiar despre pericolul ce amenință viața.

Referitor la ritmurile biologice externe putem spune că organismul omului este capabil să se adapteze la schimbările lor, dar uneori aceasta duce la dereglarea adaptației și se răsfrânge negativ asupra sănătății.

Cel mai periculos fapt este ignorarea ritmurilor biologice zilnice, deoarece ele s-au format în procesul evoluției și sunt ideale pentru om. De aceea, acei care duc un mod de viață nocturn sau lucrează după un orar mobil, deseori sunt predispuși la boli cardiace, au probleme cu tractul gastrointestinal. Deoarece ei sunt activi în perioada când organismul trebuie să se odihnească și sunt pasivi în timpul activității maxime a organelor interne.

Ciclurile anuale, legate de schimbarea anotimpurilor iarna–primăvara–vara–toamna, de asemenea, influențează asupra sănătății. Toamna medicii fixează „izbucniri" ale bolilor de nervi și cardiovasculare, dereglărilor psihice și explică aceasta prin scăderea zilei-lumină, înrăutățirea condițiilor meteorologice.

Cine, în opinia voastră, suferă de oscilațiile de sezon – locuitorii de la ecuator sau acei, care trăiesc după cercul polar? Argumentați răspunsurile.

Ritmurile biologice și capacitatea de lucru a omului

Ritmurile biologice influențează asupra capacității de lucru a omului, a capacității lui de a învăța și a primi informațiile, memoriei, capacităților de creație, concentrației, forței musculare, vitezei reacției, dispoziției etc. Mai mult de 300 de procese fiziologice în organismul omului sunt supuse ritmului zilnic. De aceea, cei care tind să folosească la maximum potențialul lor, trebuie să țină cont de ritmurile biologice în orarul lor zilnic.

Dispoziția și capacitatea de muncă a omului se schimbă în decursul săptămânii. Se întâmplă aceasta din cauza că există ritmul biologic de șapte zile, care este sincronic cu ritmul social. Legitimitatea generală a ritmului de șapte zile este creșterea treptată a capacității de muncă de luni și până joi și reducerea bruscă a ei vinerea și sâmbăta. Și de aceasta trebuie să țineți cont când vă planificați activitatea.

Citiți informația din pag. 57. Analizați în ce măsură modul de viață obișnuit al vostru ține cont de procesele ritmice care au loc în organism.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aproximativ la ora 5 dimineața se reduce nivelul melatoninei (hormonului care provoacă somnolența) și crește producerea hormonilor care răspund de activitate (cortizonul și adrenalina). Crește temperatura corpului, tensiunea arterială, respirația devine mai adâncă, iar auzul mai ascuțit. La această oră omul se poate trezi la cel mai mic zgomot și chiar miros.

Ora 7:00 este cel mai bun timp pentru dejun, deoarece activitatea maximă a sistemului digestiv asigură însușirea rapidă a substanțelor digestive.

La ora 9:00 e bine să începi ziua de lucru cu planificarea și rezolvarea celor mai complicate sarcini, treptat accelerând ritmul.

La ora 10:00 activitatea crește, capacitatea de muncă atinge cota maximă. Această perioadă este cea mai favorabilă pentru învățătură, munca intelectuală și fizică.

La ora 12:00 capacitatea de muncă se reduce într-o oarecare măsură, la ora 13:00 sporește activitatea tractului gastrointestinal. Deci, a sosit timpul mesei.

De la ora 14:00 și până la ora 16:00 capacitatea de muncă este moderată. Este timpul pentru îndeplinirea lucrului monoton (de rutină), eficient pentru prelucrarea și memorizarea informației.

De la ora 16:00 și până la ora 19:00 se îmbunătățește circulația sângelui. Este perioada favorabilă pentru exerciții fizice, de asemenea, se observă creșterea activității intelectuale, care creează premize pentru îndeplinirea eficientă a temelor pentru acasă.

De la ora 18:00 și până la ora 19:00 este perioada ideală pentru cină, căci după ora 20:00 organismul intră în regimul de reînnoire, și hrana este prelucrată mai rău.

După ora 21:00 crește nivelul de melatonină și se reduce temperatura corpului. În această perioadă este cel mai bine să te culci. După ora 24:00 este mai greu să adormi.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Însemnătatea somnului în perioada adolescenței

Odihna este acea componentă a modului de viață a omului, care este cel mai mult subordonată ritmurilor biologice. Mai întâi de toate, omul are nevoie zilnic de somnul de noapte. Chiar ignorarea de o singură dată a acestei necesități influențează negativ asupra dispoziției și capacității de muncă.

1. Amintiți-vă câte ore a dormit noaptea trecută fiecare dintre voi, notați aceasta pe foi de hârtie aparte.
2. Adunați foile și calculați durata medie a somnului de noapte a elevilor din clasa voastră.

Minorii lucrează mult. Zilnic merg la școală, îndeplinesc temele de acasă, frecventează cercuri și secții sportive, au anumite angajamente acasă. De asemenea, au nevoie și de timp pentru a se distra și plimba cu prietenii.

De aceea, deseori ei se culcă ultimii dintre membrii familiei, „economisind" pe contul somnului. Nu trebuie să se procedeze așa, fiindcă necesitatea în odihnă a lor este mai mare decât a părinților. Pentru maturi sunt suficiente opt ore de somn. Adolescenților, ca și copilului de doi ani (9–10 ore). Faptul că un copil de doi ani trebuie să doarmă ziua nu trezește nici o îndoială, doar el crește. Iar adolescenții, care, de asemenea, cresc intensiv, foarte rar dorm ziua și nu au un somn deplin noaptea.

Pentru ca somnul vostru să fie adânc și sănătos, străduiți-vă zilnic, ca în perioada luminoasă a zilei să fiți la aer liber și să vă culcați la una și aceeași oră. Aceasta este foarte important pentru predispunerea ceasornicului biologic. Înainte de somn găsiți 10–15 minute pentru relaxare. Puteți răsfoi o revistă sau asculta o muzică liniștită. Pot fi utile și exercițiile de relaxare.

Ele vă ajută să vă liniștiți și să vă pregătiți pentru ziua de mâine.

- Respirați lin și adânc, în așa fel ca să auziți suflarea, punând mâinile pe burtă.
- Imaginați-vă că staţi pe malul râului alături de o barcă, trasă la mal. Admirați peisajul pitoresc, ascultați freamătul valurilor, simțiți aroma proaspătă din jur.
- Amintiți-vă de evenimentele din această zi, parcă ați alege fotografiile. „Puneți" în barcă acele fotografii care redau situații nu atât de plăcute, de care ați dori să vă luați rămas bun pentru totdeauna. Imaginați-vă că dezlegați funia și îi dați drumul bărcii. La fiecare respirație a voastră barca este dusă tot mai departe și mai departe de cursul apei. În cele din urmă dispare după orizont…
- Acum gândiți-vă la ziua ce vine. De fiecare dată când trageți aer în piept, imaginați-vă cum doriți să trăiți această zi. Doriți-vă visuri plăcute și porniți în călătoria nocturnă.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

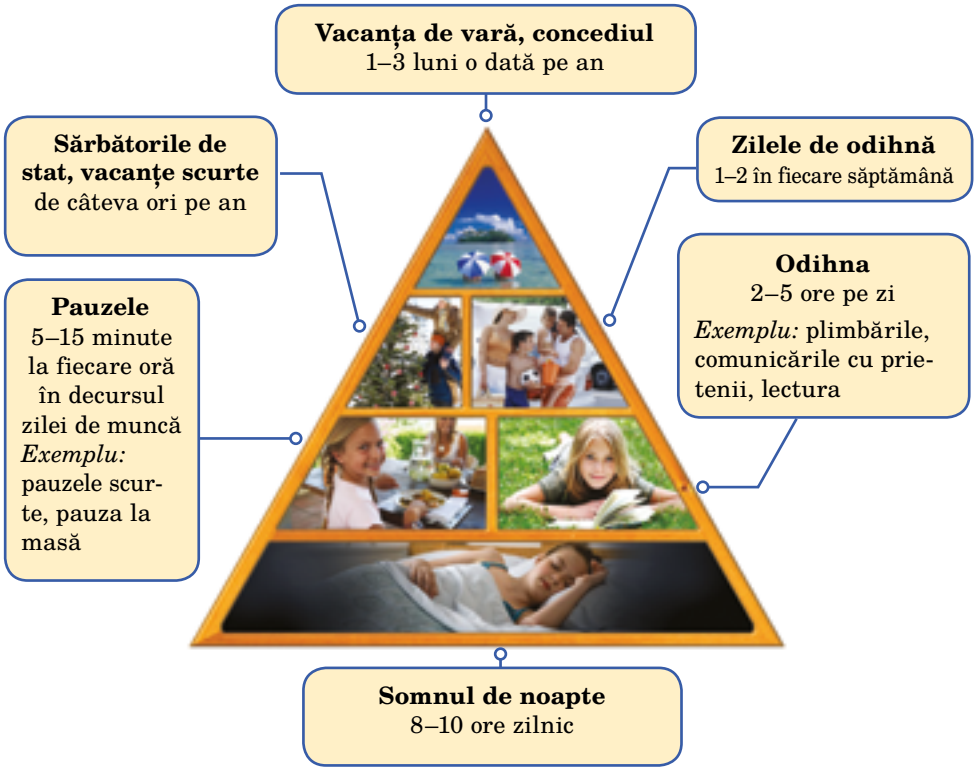
Știți oare că...

În timpul somnului de noapte omul în ritm deplin se află în patru faze. În prima și a doua fază activitatea creierului este înaltă.

În faza a treia creierul se odihnește, în această perioadă organismul produce unii hormoni, inclusiv hormonii creșterii. La minori această fază este mai îndelungată decât la maturi și constituie ¾ din durata somnului. De aceea, dacă doriți să fiți de statură înaltă nu economisiți pe contul somnului.

În ultima fază (a somnului adânc) tensiunea arterială scade, pulsul și respirația devin mai lente. Dacă această fază nu este dereglată, dimineața te trezești vioi și cu forțe proaspete, iar dacă ea este întreruptă, ziua te simți stors de puteri, se reduce atenția, viteza reacției, capacitatea de a te concentra.

Somnul, fără doar și poate, este principalul fel de odihnă. Însă, oamenii nu sunt mașini. Atunci când nu dorm, nu pot să lucreze permanent. În realitate trebuie să ne odihnim câte 5–15 minute pe oră, câte 2–5 ore zilnic, 1–2 zile în fiecare săptămână. Pentru o odihnă activă există și vacanțe de scurtă durată, sărbători de stat și vacanța mare de vară (des. 15).



Des. 15. Piramida odihnei

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Folosindu-vă de piramida odihnei, alcătuiți regimul zilei voastre de lucru și de odihnă.

Pentru lecția următoare îndepliniți proiectul. Pentru aceasta:

- Asociați-vă în patru grupuri. Adunați o colecție a mijloacelor de igienă (se poate desene, fotografii sau ambalaj deșert), care se folosesc pentru:

  grupul 1: îngrijirea pielii;

  grupul 2: îngrijirea cavității bucale;

  grupul 3: îngrijirea părului și a unghiilor;

  grupul 4: îngrijirea locuinței.

- Pregătiți prezentarea acestor mijloace în formă de publicitate. Atrageți o atenție deosebită la preveniri, dacă ele există.

Ritmurile biologice constituie oscilațiile ritmice ale proceselor de activitate vitală, susținute de toate organismele vii.

În mod practic toate funcțiile organismului nostru se schimbă ritmic în perioada de 24 de ore. De aceea respectarea ritmului zilnic dat de natură este baza modului sănătos de viață.

Odihna este componenta modului de viață a omului, subordonată cel mai mult ritmurilor biologice.

Oamenii au nevoie zilnic de somnul de noapte, să se odihnească periodic în decursul zilei, de zile de odihnă în decursul săptămânii, de sărbători calendaristice și de concediu de lungă durată.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 8. IGIENA PERSONALĂ

În acest paragraf:

- veți afla care este deosebirea între igiena publică și personală;
- veți lua cunoștință de piramida igienei și principiilor igienei alimentației;
- veți analiza critic mijloacele de igienă, de care vă folosiți.

Demonstrați publicitatea mijloacelor de igienă, pe care le-ați pregătit pentru această lecție. Discutați:

- Ce ați aflat în timpul îndeplinirii acestui proiect?
- Cu ce greutăți v-ați confruntat?
- Oare există preveniri referitoare la aplicarea unor mijloace de igienă aparte? Care anume?

Igiena publică și personală

Igiena ca știință studiază influența mediului înconjurător asupra organismului omului și elaborează normele, regulile și recomandările, care ne ajută la reducerea influenței factorilor negativi ai mediului înconjurător asupra sănătății.

Există mijloace de igienă publică și personală. Mijloacele de igienă publică sunt orientate la păstrarea sănătății populației. De ele țin: controlul de stat asupra calității produselor, controlul veterinar, controlul sanitar a spitalelor, instituțiilor de alimentație publică, instituțiilor de învățământ etc.

Igiena personală este orientată la păstrarea și consolidarea sănătății individuale. Printre componentele ei se numără igiena organelor auzului, vederii, igiena cavității bucale, igiena pielii, părului, precum și igiena îmbrăcămintei, încălțămintei, locuinței, igiena alimentației.

1. Cu ajutorul Internet-ului aflați însemnătatea termenilor „deratizarea”, „dezinsecția”, „fumigația”. Clarificați cum instituția realizează aceste măsuri în localitatea voastră.

2. Folosind metoda brainstormingului, numiți cel puțin zece proceduri de igienă personală. Analizați de ce îi apără ele pe oameni (bunăoară, spălarea mâinilor ajută să te aperi de pătrunderea infecției în organism prin tractul gastrointestinal...).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Piramida igienei personale

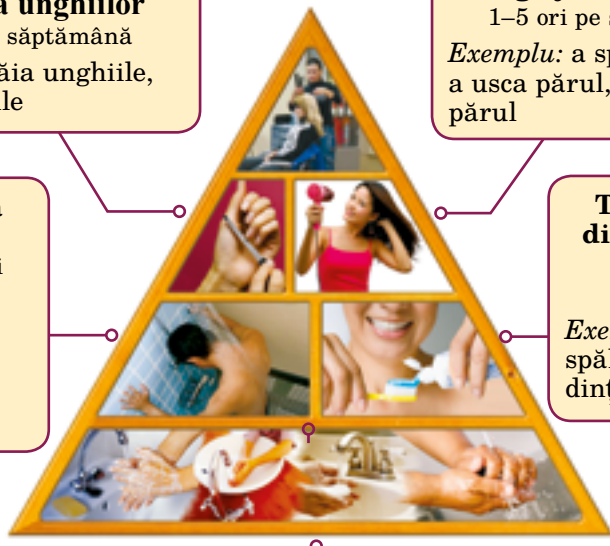
Piramida igienei personale conține recomandările referitoare la frecvența îndeplinirii procedurilor igienice. Luați cunoștință de ea (des. 16) și îndepliniți exercițiile din partea de jos a paginii.

Vizita la frizerie
o dată pe lună sau mai rar

Îngrijirea unghiilor
1–2 ori pe săptămână
Exemplu: a tăia unghiile, a tăia unghiile

Îngrijirea părului
1–5 ori pe săptămână
Exemplu: a spăla capul, a usca părul, a-ți aranja părul

Îngrijirea corpului
1–2 ori pe zi
Exemplu: a face baie, a te folosi de deodorant



Toaleta de dimineață și seară
2 ori pe zi
Exemplu: a te spăla, a curăța dinții

Spălarea mâinilor
De fiecare dată după situațiile, când pe ele pot nimeri infecții

Des. 16. Piramida igienei personale

Pe rând prezentați prin pantomimă o situație după care trebuie să-ți speli mâinile. Restul elevilor din clasă încearcă să ghicească ce fel de situație a fost prezentată.

1. Numiți procedurile igienice, care n-au fost reprezentate în piramidă (bunăoară, spălarea albiturilor, facerea curățeniei, spălarea vaselor…). Discutați cât de des ele trebuie efectuate.

2. Chibzuiți, se schimbă oare componența procedurilor igienice în decursul anului. Dacă e așa, atunci ce anume?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Igiena alimentației

Infecțiile alimentare sunt periculoase pentru sănătatea omului. Se știe că bolile grele, inclusiv cancerul, artrita și dereglările neurologice, pot fi cauzate de hrana și apa poluată.

Asociați-vă în cinci grupuri și pregătiți comunicări scurte despre principiile alimentației în condiții de siguranță, elaborate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

1. Mențineți curățenia

- Spălați mâinile înainte de contactul cu produsele alimentare, precum și în procesul de gătire a bucatelor.
- Spălați-vă mâinile după vizitarea veceului.
- Spălați și dezinfectați suprafața echipamentului de bucătărie.
- Apărați bucătăria de insecte, paraziți și alte animale.

2. Separați produsele crude de cele pregătite

- Separați carnea crudă, de pasăre și produsele maritime de alte produse alimentare.
- Folosiți echipament aparte (în deosebi, cuțite și tocătoare) pentru lucrul cu produsele crude.
- Păstrați produsele în containere, pentru a evita contactul între produsele crude și cele gătite.

3. Prelucrați minuțios și termic produsele

- Efectuați prelucrarea minuțioasă și termică mai ales în timpul gătirii cărnii, cărnii de pasăre, ouălor, produselor maritime.
- Supele și bucatele din produse înăbușite trebuie lăsate până la fierbere, pentru a se convinge că ele au atins temperatura de 70 °C.

4. Păstrați produsele la temperaturile de siguranță

- Nu lăsați produsele gata la temperatura odăii mai mult de 2 ore.
- Păstrați în frigider bucatele gătite și produsele, care se alterează repede.
- Nu păstrați produsele alimentare prea mult chiar în frigider.
- Nu dezghețați produsele congelate la temperatura odăii.

5. Folosiți apă curată și materie primă curată

- Folosiți apă curată sau suplimentar epurată pentru siguranță.
- Alegeți produse proaspete și cu siguranță și produse care au fost prelucrate (bunăoară, laptele pasteurizat).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Cum sunt alese mijloacele igienei personale

Alegând mijloacele de igienă, unii, de la bun început, atrag atenţia asupra semnelor „pentru doamne” sau „pentru bărbaţi”. Iar dacă nu este luată în considerare aroma (mijloacele pentru femei, de regulă, au aroma florilor, iar pentru bărbaţi – de cele mai multe ori o aromă proaspătă şi puternică), mare deosebire între ele aproape că nu există. De cele mai multe ori aceasta este o procedură de marketing, care impune familiile să cheltuiască mai mulţi bani pentru procurarea mijloacelor de igienă personală.

Însă, în realitate se cere atrasă atenţia la componenţa produsului şi la termenul de păstrare a lui. Ţineţi minte, că pe orice produs de cosmetică trebuie să fie următoarele semne (des. 17):

Semnul „Termenul de valabilitate” înseamnă termenul final de valabilitate al produsului cosmetic după deschiderea ambalajului.

Termenul de valabilitate este stabilit de producător în baza documentelor normative respective care prevăd condiţiile de păstrare.

Semnul „Produsul n-a fost testat pe animale” – prin el este marcată producţia care nu a fost testată pe animale.

Semnele naţionale şi europene de apreciere a valabilităţii exprimă corespunderea tuturor regulamentelor şi standardelor obligatorii în Ucraina şi în UE.

Des. 17.

Analizaţi marcarea tuturor mijloacelor de igienă de care vă folosiţi. Trageţi concluzii.

Mijloacele de igienă publică sunt orientate la menţinerea sănătăţii populaţiei.

Igiena personală este orientată la menţinerea şi consolidarea sănătăţii individuale a omului.

Respectarea principiilor igienei alimentaţiei ajută să fie prevenite multe boli periculoase.

Alegând mijloacele cosmetice, este important să atrageţi atenţia asupra componenţei produsului şi termenului lui de valabilitatei.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 9. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

În acest paragraf:

- vă veți aminti despre principiile alimentației sănătoase;
- veți pregăti prezentări despre substanțele nutritive;
- veți analiza piramida alimentației;
- veți alcătui meniul pentru familia voastră.

EXERCIȚII DE START

Folosind metoda brainstormingului, numiți produsele alimentare sau bucatele voastre preferate. Discutați:

- Care dintre ele sunt folositoare pentru sănătate?
- Care din produsele numite de voi trebuie consumate în cantități limitate?

Alimentația și sănătatea

Alimentația sănătoasă asigură creșterea, dezvoltarea normală și activitatea vitală a omului, contribuie la profilaxia bolilor. Ea prevede ca în organism regulat, în cantități necesare și în corelație optimă să existe toate substanțele nutritive necesare lui – proteine, glucide, grăsimi, apă, substanțe minerale și vitamine.

Substanțele nutritive, care pătrund în organism împreună cu hrana, îndeplinesc multe funcții importante. Una dintre ele este cea *energetică*. Numai pentru menținerea respirației și a altor funcții organismul minorului necesită 1300–1500 kcal. Activitatea moderată mărește necesitatea cu circa 1000 kcal, iar practicarea intensă a sportului – de 1,5–2 ori.

Alte funcții importante ale substanțelor nutritive sunt cele de *protecție și reînnoire*. Organismul nostru se opune permanent numeroșilor factori dăunători: stresurilor, poluărilor, infecțiilor. Substanțele, care pătrund împreună cu hrana, ajută organismul să depășească influențele negative și dau puteri și material pentru reînnoire și creștere.

Însă, alimentația influențează nu numai asupra sănătății fizice. Atunci când omul e flămând, i se strică dispoziția, el devine iritat. Și, din contra, bucatele gustoase sunt o sursă de emoții plăcute, iar mesele luate împreună adună întreaga familie, prietenii și chiar partenerii de afaceri.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Principiile alimentației sănătoase

Alimentația sănătoasă prevede respectarea regulilor și principiilor enumerate mai jos.

1. *A lua la timp masa* înseamnă a consuma hrană de 5–6 ori pe zi cu un interval de 2–3 ore. Alimentația la timp îmbunătățește schimbul de substanțe, se răsfrânge pozitiv asupra funcționării sistemului digestiv și contribuie la reducerea greutății.
2. *Controlarea mărimii porțiilor* înseamnă a consuma hrană în porții nu mari – nu mai mult decât un pumn strâns.
3. *Luarea neapărată a dejunului* înseamnă a nu rata masa de dimineață. Dimineața schimbul de substanțe este mai accelerat decât ziua sau seara, de aceea digestia decurge mai rapid și asigură organismul cu energie, care se consumă eficient în decursul zilei.
4. *A mări consumul de fructe și legume* înseamnă a asigura organismul cu vitamine, substanțe minerale și fibre.
5. *A mări consumul de produse lactate* înseamnă a consuma o cantitate suficientă de produse lactate cu conținut de calorii mediu și redus, a îmbogăți neapărat rația cu brânzeturi tari cu un conținut redus de grăsimi.
6. *A consuma o cantitate suficientă de apă* înseamnă a menține echilibrul normal al apei în organism.

Caracteristica substanțelor nutritive

Substanțele nutritive, care nu sunt produse în organismul uman, sunt în număr de 40. Din ele în organism se creează circa 10 mii de diferiți compuși, necesari pentru menținerea sănătății. Lipsa uneia din substanțele nutritive duce la deficitul a sutelor de compuși necesari. Și ca urmare – se dereglează schimbul de substanțe, omul se îmbolnăvește.

După structura moleculară oamenii de știință au împărțit substanțele nutritive în:

- proteine (aminoacizi);
- glucide;
- grăsimi;
- vitamine și substanțe minerale.

1. Asociați-vă în patru grupuri („proteine”, „glucide”, „grăsimi”, „vitamine și minerale”).

2. Cu ajutorul materialului din pag. 67–70 pregătiți comunicări despre aceste substanțe nutritive și prezentați-le clasei.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Proteinele

Proteinele îndeplinesc în organism multe funcţii importante. Unele dintre ele acţionează ca fermenţi, deci, în calitate de catalizatori ai proceselor fiziologice. Altele, bunăoară, proteinele eritrocitelor, „transportă” diferite substanţe nutritive şi menţin echilibrul lichidelor. Proteinele contribuie la coagularea sângelui, care ajută la cicatrizarea rănilor, participă la regenerarea ţesuturilor afectate, consolidează tendonul, legăturile şi pereţii vaselor sangvine. Un rol foarte important le revine proteinelor în formarea rapidă a noilor ţesuturi, care au o însemnătate mai mare la vârsta copilăriei şi adolescenţei, precum şi în timpul graviditătii.

Proteinele:
- material de construcţie pentru organism;
- proteinele sângelui „transportă” substanţele nutritive;
- unele proteine favorizează cicatrizarea rănilor;
- fermenţii şi hormonii, formaţi din proteine, reglează schimbul de substanţe şi alte procese din organism;
- anticorpii, care de asemenea sunt proteine, apără organismul de infecţii.

În organism sunt până la 50 mii de diferite tipuri de proteine. Toate moleculele proteinelor sunt formate din patru elemente: carbon, hidrogen, oxigen şi azot, care, unite între ele într-un anumit mod, formează aminoacizii. Există 21 feluri de aminoacizi, 13 dintre care organismul le produce singur, iar 9 le primeşte numai din proteine, care pătrund împreună cu hrana. Aminoacizii, produşi de însuşi organismul, pot fi înlocuiţi, iar cei pe care organismul este nevoit să-i primească împreuna cu hrana sunt de neînlocuit.

Orice hrană conţine o anumită cantitate de proteină. Dar sunt produse, în care cantitatea acestora e cu mult mai mare. Asemenea produse sunt numite proteice. Este vorba în deosebi de carne, brânză, leguminoase, nuci.

Proteinele, care conţin toţi aminoacizii de neînlocuit, sunt în produsele de origine animalieră: în carne de vită, de viţel, de berbec, în carnea păsărilor de casă, peşte, lapte, ouă şi în brânză. Proteinele, care intră în componenţa produselor alimentare vegetale, de obicei, nu conţin un anumit sau mai mulţi aminoacizi de neînlocuit.

Lipsa aminoacizilor de neînlocuit influenţează în mod diferit asupra organismului copiilor şi maturilor. La copii sunt dereglate procesele de formare a oaselor, este frânat procesul de dezvoltare fizică şi intelectuală. La maturi din cauza deficitului de proteine sunt dereglate procesele de producere a sângelui, schimbului de substanţe, se reduce imunitatea. Dăunător este surplusul de proteine în raţie, căci în asemenea caz în organism se măreşte concentrarea compuşilor de azot. Aceasta poate duce la crearea pietrelor în rinichi şi afectează articulaţiile. Necesitatea zilnică a organismului în proteine depinde de vârstă, iar la adolescenţi – şi de sex (vezi *tabelul 5*).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Tabelul 5

Vârsta *(ani)*	Proteine *(g)*
1–3	53
4–6	65
7–10	78
11–13 (băieţi)	91
11–13 (fete)	83
14–17 (băieţi)	104
14–17 (fete)	86
18–29	67
30–39	63
40–59	58

Glucidele

Funcţia principală a glucidelor este asigurarea cu energie a organismului. Glucidele se divizează în simple şi complexe. Glucidele simple sunt asimilate repede de organism şi constituie cea mai bună sursă de energie atunci, când trebuie imediat potolită foamea sau depăşită oboseala (bunăoară, după antrenament). Ele sunt în zahăr, miere, fructe şi legume, sucuri şi băuturi. Însă, nu trebuie să faceţi abuz de dulciuri, deoarece, în afară de glucide, ele nu conţin alte substanţe folositoare.

Produsele, bogate în glucide complexe, sunt asimilate mai greu şi ţin saţ mai mult timp. Cel mai răspândit între glucidele complexe este amidonul. De aceea, produsele bogate în amidon – grâul, cartoful, orezul, porumbul – în mod tradiţional constituie baza raţiilor nutritive ale tuturor popoarelor lumii.

Glucidele:

- cea mai bună sursă de energie;
- glucidele simple ajută la potolirea rapidă a foamei şi la depăşirea oboselii;
- glucidele complexe pentru mai mult timp menţin senzaţia de saţietate;
- celuloza şi pectina contribuie la normalizarea proceselor digestive.

Între glucidele complexe un rol deosebit îi revine celulozei. Ea mai este numită fibre alimentare. Celuloza aproape că nu este asimilată de organism, însă fără ea este imposibil procesul digestiv. Trecând prin tractul gastrointestinal, ea accelerează procesele digestive, curăţă intestinele, previne dereglarea acestora. Este important şi faptul că celuloza, umplând stomacul creează senzaţia de saţietate, având însă zero calorii.

Lipsa de celuloză cauzează îngrăşarea şi bolile cardiovasculare. Pentru a

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

evita aceasta trebuie incluse în raţie legume, fructe bogate în celuloză şi produse din cereale integrale, bunăoară, terci din ovăz şi hrişcă, pâine din făină integrală. Există o părere că glucidele sunt compuşi de la care omul se îngraşă. Însă, nu glucidele sunt pricina, ea constă în aceea că produsele bogate în glucide (bunăoară, grânele sau cartoful) în mod tradiţional sunt gătite cu o cantitate mare de grăsimi (prăjituri, chifle, chipsuri). Medicii-nutriţionişti îi sfătuiesc pe cei ce vor să slăbească să-şi alcătuiască raţia anume în baza produselor bogate în glucide, dar cu cantitate redusă de grăsimi.

Grăsimile

Grăsimile sunt compuşi capabili să creeze în organism rezerve. De aceea mulţi le consideră ca fiind duşmanul numărul unu al sănătăţii.

Însă, această părere este greşită. Grăsimile sporesc rezistenţa organismului la stresuri, precum şi necesitatea de însuşire a calciului, magneziului, vitaminelor A, B, E.

Capacitatea grăsimilor de a crea rezerve este folositoare. Fără aceasta oamenii nu ar fi avut şansa să supravieţuiască nici în condiţiile unei foamete de scurtă durată. Pentru funcţionarea normală a organismului este o necesitate vitală ca ţesuturile de grăsime să constituie 12–15 %. În cazul deficitului de grăsimi în organism se reduce tonul general, se dereglează funcţia reproductivă, scade imunitatea.

Grăsimile constituie cea mai mare sursă de energie pentru organismul omului. 1 g de grăsime conţine 9 kcal, în timp ce 1 g de proteine sau glucide – numai 4 kcal.

În prezent, când oamenii se alimentează regulat, această capacitate a grăsimilor în îmbinare cu modul de viaţă inactiv duce la apariţia greutăţii în plus şi la mai multe boli – obezitatea, diabetul zaharat, creşterea tensiunii arteriale, infarctului miocardului etc. Grăsimile sunt divizate în saturate şi nesaturate. Ele conţin aceiaşi cantitate de calorii. Însă, o anumită cantitate de grăsimi nesaturate (ulei sau untură de peşte) este mai folositoare pentru sănătate, decât aceiaşi cantitate de grăsimi saturate (unt sau untură).

Grăsimile:

- cea mai bogată sursă de energie pentru organism;
- apără organele interne de răcire şi accidentare;
- sunt necesare pentru însuşirea mai multor vitamine;
- îmbunătăţesc gustul produselor;
- creează în organism rezerve, care sunt folosite în timpul foamei de scurtă durată.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Grăsimile nesaturate (majoritatea lor – vegetale) se deosebesc ușor de cele saturate: la temperatura odăii ele sunt lichide, iar cele saturate – solide. Excepție fac transgrăsimile, obținute din grăsimi nesaturate în procesul de hidrogenare.

Transgrăsimile întră în componența margarinei, maionezei, grăsimii de cofetărie, ele sunt folosite pe larg la pregătirea diferitelor fast-food-uri. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă eliminarea definitivă a transgrăsimilor industriale din produsele alimentare.

Colesterolul este o substanță creată din grăsimi, dar are o structură foarte complicată. Din el sunt creați hormonii sexuali, el este necesar pentru crearea fierii, membranelor celulelor și învelișului firelor nervoase. Există două tipuri de colesterol – cu densitate mare și cu densitate mică. Surplusul de colesterol cu densitate mică sporește riscul apariției bolilor cardiovasculare. De aceea este important să fie menținut un nivel înalt al activității fizice, să se consume o cantitate suficientă de grăsimi nesaturate și să fie scoase din rație transgrăsimile.

Vitaminele și substanțele minerale

Despre însemnătatea vitaminelor atestă însăși denumirea lor („vita” în traducere din latină înseamnă „viață”). Pentru a crește și a se dezvolta, organismul urmează să primească toate vitaminele și substanțele minerale necesare.

Vitaminele sunt divizate în liposolubile și hidrosolubile. Vitaminele liposolubile (A, D, E) trebuie să pătrundă în organism împreună cu grăsimile. Ele sunt bine asimilate, se pot acumula și rămâne în organism de la câteva zile până la șase luni. Morcovul, bunăoară, este mai bine să fie consumat împreună cu smântâna, fiindcă într-o astfel de asociație el este o sursă minunată de caroten, care în organism se transformă în vitamina A. Vitaminele hidrosolubile – C, B_1, B_2, B_6, B_{12}, – din contra, nu se rețin în organism. De aceea, e de dorit ca ele să fie consumate zilnic.

Conținutul de vitamine în fructele și legumele proaspete depinde de termenul de păstrare a lor. De aceea e mai bine să cumpărați fructe și legume proaspete și să le păstrați în frigider nu mai mult decât o săptămână. Iarna e mai bine să fie consumate fructe, legume și pomușoare congelate. Ele trebuie congelate imediat după ce au fost strânse, de aceea în ele vitaminele se păstrează mai bine decât în cele proaspete.

Organismul omului nu se poate exista fără substanțe minerale. El are nevoie, bunăoară, de mai mult calciu, natriu și potasiu. Acestea sunt numite microelemente.

Natriul îndeplinește în organism funcții importante. El menține echilibrul de apă și sare în sânge și în alte lichide ale organismului, participă la desfășurarea impulsurilor nervoase, este mare rolul lui și în funcționarea inimii. Însă majoritatea oamenilor consumă prea mult natriu în formă de sare de bucătărie (în medie 9–12 g zilnic) și o cantitate insuficientă de potasiu (mai puțin de 3,5 g). Supraconsumul de natriu duce la creșterea tensiunii arteriale, care, la rândul ei, sporește riscul apariției bolilor cardiovasculare. Potrivit datelor OMS 1,7 milioane de cazuri letale pot fi evitate anual în cazul reducerii consumului de sare până la nivelul recomandat – mai puțin de 5 grame pe zi.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Menționați câtă sare consumați. Pentru aceasta găsiți în Internet un calculator on-line necesar.

2. Citiți sfaturile care vă vor ajuta să reduceți consumul de sare. Chibzuiți, care sfaturi sunt mai ușor de îndeplinit, iar respectarea cărora este mai dificilă.

Consumul de sare poate fi redus, dacă:

- în timpul gătirii bucatelor sunt folosite condimente ce înlocuiesc sarea;
- după necesitate, adăugați sare în bucatele gata;
- folosiți numai sarea iodată, evitând astfel deficitul de iod;
- limitați consumul de bucate sărate gata;
- alegeți produse cu un conținut redus de natriu;
- consumați mai multe fructe și legume care conțin potasiu. Aceasta va diminua consecințele consumării peste măsură a natriului.

Alimentația sănătoasă asigură creșterea, dezvoltarea și activitatea normală a omului, facilitează profilaxia bolilor.

Proteinele îndeplinesc în organism multe funcții importante. Deosebit de prețioase sunt proteinele depline din produsele de origine animalieră.

Între glucidele complexe un rol deosebit îi revine celulozei. Trecând prin tractul gastrointestinal, ea accelerează procesele digestive, curăță intestinele, previne dereglarea lor.

Medicii recomandă eliminarea din rație a transgrăsimilor, conținute de margarină, maioneză, produsele de cofetărie și bucatele rapide (fast-food).

Organismul trebuie să primească toate vitaminele și substanțele minerale necesare. Norma pentru siguranța de consum a sării de bucătărie este de 5 grame.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 10. ALIMENTAȚIA ȘI CONTROLUL MASEI CORPULUI

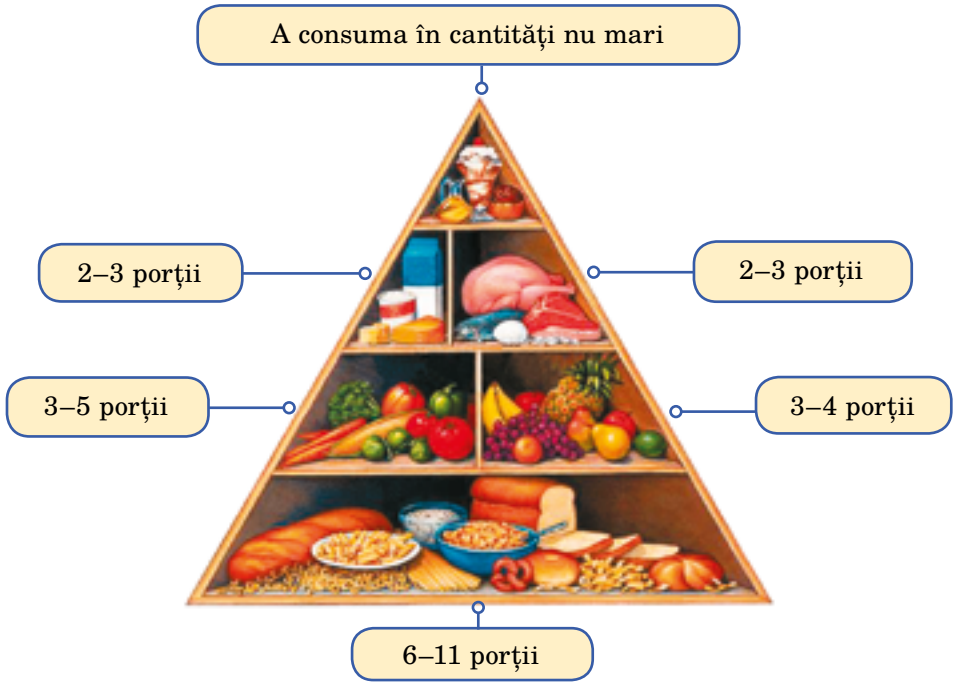
În acest paragraf:

- vă veți antrena să folosiți piramida alimentară pentru a vă întocmi rația în corespundere cu cheltuielile de energie;
- veți afla despre cauzele și consecințele obezității;
- vă veți învăța să controlați masa propriului corp.

EXERCIȚII DE START

Pe rând, povestiți despre aceea cum ați calculat nivelul propriu de folosire a sării. Care produse s-au dovedit a fi cei mai mari „furnizori” de sare în rația voastră? Ați găsit un mijloc acceptabil de control al nivelului consumului de natriu?

Oamenii simt necesitatea de alimentație, care asigură organismul cu energie și cu toate substanțele nutritive. Cum poate fi determinată cantitatea necesară de proteine, glucide, vitamine și substanțe minerale din meniul zilnic? Piramida alimentară (des. 18) ajută la planificarea justă a alimentației. Doar incluzând în meniu produse din diferite grupuri, garantați o dietă deplină pentru fiecare zi.



Des. 18. Piramida alimentației sănătoase

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Asociați-vă în cinci grupuri („cereale”, „legume și fructe”, „produse lactate”, „carne și produse care o înlocuiesc”, „dulciuri și aperitive sărate”).

2. Citiți fragmentul respectiv din materialul acestui paragraf și pregătiți o scurtă comunicare despre produsele din grupul vostru. Dați exemple de aceste produse, explicați folosul lor și posibilele avertizări privind consumul lor.

3. Pe rând prezentați comunicările, dați răspunsuri la întrebările colegilor de clasă.

Produsele din cereale

Produsele din grupul cerealelor sunt bogate în glucide, vitamine din grupul B, proteine. Din acest grup fac parte și crupele (hrișca, orezul, porumbul, ovăzul) și produsele din făină. Datorită conținutului mare de celuloză produsele din cereale integre sau din făină integrală îmbunătățesc funcționarea tractului gastrointestinal, ajută la normalizarea proceselor digestive. Dejunul din produse din cereale alimentează organismul cu energie pentru toată ziua. Consumul regulat al unor astfel de produse îmbunătățește starea pielii, contribuie la reducerea nivelului de colesterol, la reducerea tensiunii arteriale, previne apariția diabetului zaharat de tipul II.

Fructele și legumele

Fructele și legumele conțin vitaminele A, C și fibrele dietetice. Bogate surse de vitamina C sunt citricele, sucurile din fructe și roșiile. Vitamina C este hidrosolubilă. Deoarece resturile de vitamina C sunt eliminate din organism, ea trebuie consumată zilnic.

Toate legumele de culorile verde închis, galbenă și portocalie sunt bogate în vitamina A. Este o vitamină liposolubilă, se acumulează în organism și de aceea poate fi consumată peste o zi.

Produsele lactate

Produsele din acest grup sunt bogate în proteine, calciu, fosfor, vitamina A. Deosebit de folositoare sunt produsele lactate cu conținut de grăsime redus și mediu fără adausuri dulci. Produsele cu un procent mare de grăsime conțin prea multe grăsimi saturate, iar iaurturile cu fructe – zahăr.

Carnea și produsele care o înlocuiesc

Produsele din acest grup asigură organismul cu proteine, fier, microelemente, vitamine din grupul B. Acest grup alimentar este compus din produse care conțin proteine de origine animalieră (carne de vită, carne de vițel, carne de berbec, carne de porc, carne de pasăre de casă, pește, ouă) și din produse care înlocuiesc carnea și conțin proteine vegetale (boabe, mazăre, nuci).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Bucatele preparate din produse alimentare, bogate în proteină vegetală, conțin circa 30 % de proteine, care provin din produsele de origine animalieră. Pentru echilibrarea dietei, proteinele vegetale trebuie să fie consumate împreună cu proteinele din lactate.

Carnea scumpă conține multă grăsime care îi îmbunătățește calitățile gustative. Pe contul cărnii sărace în grăsimi, se fac economii și, totodată, se reduce și consumul de grăsimi saturate.

Dulciurile, aperitivele sărate

Aceste produse nu sunt considerate strict necesare, dar sunt admise în rație în cantități mici. Norma zilnică de consumare a lor este nu mai mult de 2-3 porții, doar ele conțin prea multe grăsimi și/sau zahăr, bogate în energii, dar sărace în vitamine și substanțe minerale. Abuzul de dulciuri duce la greutate în plus, obezitate, la sporirea riscurilor pentru sănătate în rezultatul bolilor cardiovasculare și diabetului zaharat.

Alimentația și cheltuielile de energie

Hrana asigură organismul cu energie și substanțe nutritive, necesare pentru creșterea și susținerea activității vitale. De aceasta sunt legate două caracteristici ale produselor alimentare – alimentația și valoarea energetică.

Caloriile

1 g de grăsimi – 9 kcal
1 g de proteine – 4 kcal
1 g de glucide – 4 kcal

Valoarea nutritivă (subzistența) înseamnă coraportul proteinelor, grăsimilor, glucidelor, vitaminelor și substanțelor minerale, conținute în 100 g ale produsului.

Valoarea energetică (caloriile) este caracteristica ce indică proprietatea energetică a produsului. Se măsoară în calorii sau în kilocalorii.

Unele produse au un conținut redus de calorii, însă au o mare valoare nutritivă. Acestea sunt, bunăoară, legumele, fructele, produsele maritime. Altele, din contra, au un conținut mare de calorii, dar o valoare nutritivă mică. Este vorba, în primul rând, de hrana oferită de restaurantele de gătire rapidă (fast-food). Ea conține vitamine puține și multe transgrăsimi și glucide simple. Unii fac abuz de produse bogate în calorii cu valoare nutritivă redusă și din cauza aceasta suferă de obezitate și de deficitul de substanțe nutritive.

Componența unei rații sănătoase echilibrate depinde de particularitățile individuale ale omului: de vârsta, sexul, modul de viață, activitatea fizică. Cel mai mic număr de porții se recomandă să consume femeile în vârstă, care duc un mod de viață pasiv (1600 kcal), iar cea mai mare –adolescenții activi (2800 kcal). În timpul antrenamentelor intensive sau a competițiilor sportive rația adolescenților este mărită până la 3000–3200 kcal.

Cum poate fi calculată necesitatea de calorii a rației alimentare și corelația justă în ea a substanțelor nutritive? Cel mai simplu se poate face aceasta cu ajutorul piramidei alimentare.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Asociați-vă în cinci grupuri și antrenați-vă să întocmiți rația de alimentație în corespundere cu cheltuielile de energie. Pentru aceasta:

1. Calculați cantitatea de calorii a rației zilnice, folosind coeficientul crescând (la el poate fi înmulțită cantitatea minimă de calorii – 1600 kcal).

grupul 1 – modul de viață pasiv, coeficientul de creștere 1,2;

grupul 2 – activitate fizică moderată (antrenamente 1–3 pe săptămână), coeficientul de creștere 1,4;

grupul 3 – activitate fizică sporită (intensitatea antrenamentelor 3-5 ori pe săptămână), coeficientul de creștere 1,6;

grupul 4 – activitate fizică foarte înaltă (încărcătură fizică grea 6-7 ori pe săptămână), coeficientul de creștere 1,8;

grupul 5 – limita activității fizice, coeficientul de creștere 1,95.

2. Desenați în caiet macheta piramidei alimentației. Cu ajutorul tabelului de jos determinați numărul porțiilor de produse pentru fiecare grup din meniul zilnic și oglindiți aceasta pe machetă (bunăoară, desenați o sticlă cu lapte, o bucată de brânză și iaurt, acolo unde sunt plasate produsele lactate).

Grupurile de produse	Cantitatea pe zi de porții în dependență de necesitatea energetică a organismului (kcal)						
	1400	1700	2000	2300	2600	2900	3200
Produse din cereale	5–6	6–8	7–9	8–10	10–12	2–24	4–16
Legume	3	3–5	3–5	4–6	4–6	4–6	5–7
Fructe și pomușoare	2	2-4	3-5	3-5	3–5	3-5	4–6
Carne și produsele care o înlocuiesc	2	2–3	2–3	3	3	3–4	4–5
Produse lactate	2–3	2–3	2–4	2–4	2–4	2–4	2–4
Dulciuri, aperitive sărate	0,5–2	1–2	1–2	2	2–3	2–4	2–4

În cadrul celor cinci grupuri, asociați-vă în perechi sau câte trei. Întocmiți meniul zilnic în corespundere cu piramida alimentară, creată de voi. Țineți minte, în ea trebuie să fie incluse băuturile, salatele, bucatele principale, garniturile și desertul. Întocmiți variantele voastre de meniu și pe rând prezentați-le clasei.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Cauzele obezității la copii

Potrivit datelor OMS, numărul copiilor cu surplus de greutate a corpului în ultimii 25 de ani a crescut cu o treime. Aceasta se explică prin două tendințe principale.

Prima – tendința măririi în rație a părții de produse prelucrate, care au valoare energetică mare și valoare nutritivă mică. Problema se complică prin publicitatea agresivă a produselor și băuturilor cu un conținut bogat în calorii, care de cele mai multe ori este adresată copiilor și tineretului.

Cea de a doua tendință este reducerea generală a activității fizice. Dezvoltarea tehnologiilor computerizate reduce atractivitatea odihnei active. Și, drept rezultat, crește numărul băieților și fetelor, care au surplus de greutate, ceea ce le împiedică să participe la jocuri active și la competiții cu vârstenii. Din această cauză ei se mișcă mai puțin decât și-ar dori și aceasta duce la acumularea grăsimii.

Amintiți-vă de cazul, când ați dorit să gustați produsul după ce i s-a făcut publicitate. În pereche cu colegul de clasă discutați.

- Ce v-a părut atractiv în această publicitate?
- Într-adevăr, produsul a fost atât de gustos, după cum i s-a făcut publicitate?
- Acest produs poate fi considerat folositor pentru sănătate?

Încercați să ridicați nivelul activității voastre fizice. Pentru aceasta în decursul săptămânii zilnic rezervați o oră, prevăzută pentru vizionarea serialelor sau pentru comunicarea în rețeaua de socializare, pentru o activitate fizică activă (dansuri, exerciții fizice, plimbare etc.).

Faceți o fotografie sau un subiect video și peste o săptămână plasați-l pe pagina voastră din rețeaua socială la hashtag **#deconectează-te**, invitându-i pe vârsteni la odihnă activă.

Mecanismul de dezvoltare a obezității la copii și maturi

Potrivit mecanismului de dezvoltare, obezitatea la copii se deosebește de cea care se dezvoltă în perioada maturității.

Organismul copilului încă mai crește, și în cazul dereglării echilibrului energetic în el se creează o cantitate mare de celule grase. La vârsta maturității surplusul de celule grase îl împiedică pe om să slăbească și stimulează creșterea greutății. Dieta și exercițiile fizice ajută la reducerea dimensiunilor celulelor grase, însă numărul lor în decursul vieții rămâne neschimbat. Obezitatea care apare la vârsta maturității, de regulă, duce numai la mărirea dimensiunilor celulelor grase.

De aceea oamenilor, la care obezitatea a început la vârsta maturității, le vine mai ușor să slăbească și să susțină masa respectivă a corpului, deoarece au mai puține celule grase, decât acei care au fost plini în copilărie.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Problemele și consecințele obezității la copii

Copiii și adolescenții cu surplus de masă a corpului au greutăți în ceea ce privește respirația, mai ales în timpul exercițiilor fizice. La ei apare riscul accidentării și fracturilor, deseori apar probleme cu ținuta, iar transpirația sporită poate cauza iritarea pielii.

Între consecințele obezității la copii, care se aprofundează mai ales la vârsta maturității, este riscul sporit al bolilor cardiovasculare, diabetului zaharat de tipul II, dereglărilor mușchilor și oaselor și unor boli oncologice.

Controlul masei corpului

Luând în considerare consecințele negative ale obezității asupra sănătății, fiecare trebuie să-și controleze masa corpului în decursul întregii vieți. Dacă ați observat că ați adăugat în greutate câteva kilograme în plus, merită să măriți activitatea fizică și să reduceți din mărimea porțiilor.

Există programe computerizate, create împreună cu dieteticienii, care dau recomandări privind alimentația în dependență de parametrii voștri individuali. Unul din aceste programe din Internet îl puteți trece pe smartphone-ul vostru.

Piramida alimentară vă ajută să vă planificați just alimentația. Incluzând în meniu produse din diferite grupuri, vă garantați o dietă deplină pentru fiecare zi.

Conținutul de calorii al rației date depinde de particularitățile individuale ale omului: vârsta, sexul, modul de viață, activitatea fizică a lui.

Luând în considerare consecințele negative pentru sănătate ale obezității, fiecare trebuie să-și controleze masa corpului în decursul întregii vieți.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 11. MONITORIZAREA FORMEI FIZICE

În acest paragraf:

- vă veţi convinge de necesitatea de a avea grijă de propria sănătate;
- cu ajutorul testelor speciale vă veţi aprecia forma fizică.

Menţinerea nivelului corespunzător al sănătăţii fizice prevede monitorizarea permanentă – observările, controlul. Unii parametri ai sănătăţii fizice cer o monitorizare medicală: teste profilactice, radiografie, teste cu ultrasunete, analize. Alţi parametri pot fi controlaţi de sine stătător, bunăoară, urmărirea temperaturii corpului, frecvenţa pulsului, tensiunea arterială.

Citiţi parabola „Morarul preocupat”. Discutaţi:

- Care indici atestă despre dereglarea sănătăţii?
- De ce se cere să li se atragă atenţia?

Morarul preocupat

Trăia odată un morar. Moara sa de apă se afla pe malul unui râuleţ. Mai sus, pe cursul apei morarul a durat un dig şi din apa adunată s-a format un lac. Pe o ţeavă apa cădea de sus pe roata morii şi o învârtea. Zilnic morarul măcina mulţi saci de grâu.

Într-o bună zi el observă o mică fisură în dig, prin care abia se prelingea apa. Oamenii l-au sfătuit pe morar să astupe fisura, ca să nu se întâmple ceva mai rău. Însă el a hotărât că nişte picături de apă nu vor dăuna digului. În realitate, el nu dorea să piardă timpul pentru reparaţii, căci în asemenea caz oamenii vor duce grâul la altă moară, iar el va pierde venitul.

Până în seară gaura s-a mărit. Lucrătorii i-au spus despre aceasta morarului, dar era în amurg şi toţi erau obosiţi pentru a începe reparaţiile. De aceea, morarul a hotărât să aştepte până dimineaţă.

În miez de noapte oamenii s-au trezit de la un zgomot puternic. Au alergat afară şi au văzut cum apa a spart digul. Nu puteau face nimic, iar morarul, cu lacrimi în ochi, urmărea cum apa îi ruinează moara şi inundă câmpurile din jur. Pricina a fost mică, dar a cauzat mari ruinări!

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Este foarte important ca în decursul întregii vieți să-ți controlezi masa corpului și forma fizică.

Care masă a corpului este normală? La această întrebare nu există un răspuns univoc. Totul depinde de înălțime, vârstă, tipul staturii și compoziția corpului omului. Dacă e să comparăm o sportivă antrenată cu o vârsteană de a sa neantrenată cu o înălțime de 165 cm, atunci greutatea de 65 kilograme pentru prima va fi normală, iar pentru a doua – în plus, deoarece țesuturile musculare sunt aproximativ de trei ori mai grele decât grăsimea.

Pentru două persoane de aceiași înălțime (180 cm) – adolescent și om matur – greutatea de 85 kilograme va fi mare pentru adolescent, însă normală pentru cel matur (vezi *tabelul 6*).

Tabelul 6

Înălțimea (cm)	Greutatea (kg) 14–17 ani	Greutatea (kg) după 18 ani
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

La lucrarea practică din pag. 45 ați determinat indexul masei corpului. Acest indice a fost calculat la cererea companiilor de asigurări, pe care îl aplică la asigurarea riscurilor, legate de sănătate. S-a cercetat că oamenii, care au un IMC foarte mic sau foarte înalt, se îmbolnăvesc cel mai des. De aceea ei plătesc cotizații de asigurări mai mari.

Deci, dacă IMC al vostru este mai mic de 15, trebuie să vă adresați medicului. Dacă ați început să slăbiți fără pricină și simțiți o slăbiciune, trebuie, de asemenea, să vă adresați medicului. Acestea pot fi simptomele unei boli și trebuie să începeți cât mai repede tratamentul.

Iar dacă IMC al vostru este mai mare de 25 – nu ignorați problemele greutății în plus, deoarece în perioada creșterii intensive în organism se pot forma celule grase în plus. Oamenilor în vârstă, care la timpul lor au avut asemenea probleme, le vine mai complicat să controleze masa corpului în decursul întregii perioade a vieții, deoarece în organismul deja format se poate doar reduce volumul și nu cantitatea celulelor grase.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Doriți să slăbiți? Faceți aceasta treptat. Optim este reducerea din greutate cu 0,5 kilograme în decursul unei săptămâni. Succesul îndelungat depinde de însușirea noilor deprinderi de alimentație în îmbinare cu activitatea fizică moderată.

Evitați dietele prea drastice, ele cauzează „efectul farului”: după pierderea bruscă din greutate omul foarte repede compensează kilogramele pierdute și încă mai adăugă în plus.

Raţia alimentară, care conţine 800 kcal poate fi periculoasă pentru sănătate. La unii după astfel de diete se formează pietre în rinichi, se observă dereglarea comportării alimentare, sunt cunoscute chiar cazuri letale.

La vârsta voastră este dăunător să experimentaţi de sine stătător cu dieta, doar pentru creșterea și dezvoltarea normală este importantă alimentația deplină. De aceea, dacă aveți probleme în privința greutății, adresați-vă medicului – terapeut sau nutriționist. El vă va ajuta să alegeți exercițiile fizice și dieta potrivită, care vă vor asigura cantitatea necesară de substanțe nutritive.

Autoaprecierea formei fizice

O componentă importantă a monitorizării sănătății fizice este autoaprecierea formei fizice. În sala sportivă sau acasă testați indicii formei fizice proprii și comparați-i cu cei din anul trecut.

1. Măsurați indicii (T1–T5).
2. Cu ajutorul tabelului apreciați-vă rezultatele și notați-le în caiet.
3. Comparați rezultatele obținute cu cele din anul trecut.
4. Faceți concluziile respective.

Veți avea nevoie de:

- cronometru;
- dinamometru manual;
- covoraș;
- cutie de carton;
- riglă.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Des. 19

T1. Rezistența generală. Ea este determinată cu ajutorul testului „Treptele” (des. 19).

În decursul a 3 minute urcați treptele și coborâți în așa fel, ca în decurs de cinci secunde să le urcați de două ori. După 3 minute vă opriți și vă așezați pe scaun. După un minut măsurați pulsul în decurs de 30 de secunde și rezultatul primit îl înmulțiți la 2. Așa veți afla pulsul în timp de un minut.

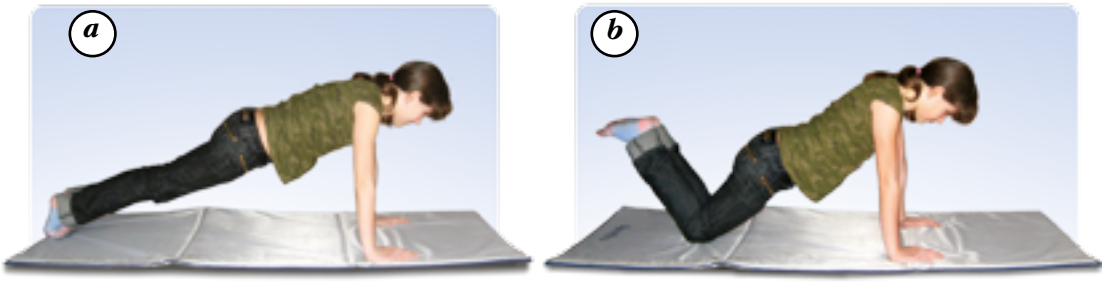
Apreciați-vă rezistența:

Rezistența generală	Foarte înaltă	Înaltă	Moderată	Mică	Foarte mică
Fete	< 82	82–90	92–96	98–102	> 102
Băieți	< 72	72–76	78–82	84–88	> 88

T2. Rezistența musculară. Rezistența mușchilor mâinilor, mușchilor umărului și pieptului este determinată cu ajutorul flotării. Îndepliniți cât mai multe flotări depline (des. 20, a) sau flotări modificate (des. 20, b).

Apreciați-vă rezultatul:

Rezistența musculară	Foarte înaltă	Înaltă	Moderată	Mică	Foarte mică
Flotări depline	> 48	34–48	17–33	6–16	< 6
Flotări modificate	> 54	45–54	35–44	20–34	< 20



Des. 20

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

T3. Puterea musculară. Puterea musculară a mâinii se poate determina cu ajutorul dinamometrului manual (el poate fi găsit în parcul cu atracții). Apăsați din toată puterea dinamometrul (des. 21) și primiți indicii puterii în kilograme.

Des. 21

Apreciați-vă rezultatul:

Puterea musculară	Foarte înaltă	Înaltă	Moderată	Mică	Foarte mică
Fete	> 40	38–40	25–37	22–24	< 22
Băieți	> 70	62–70	48–61	41–47	< 41

T4. Elasticitatea. Unul din indicii elasticității este capacitatea de a se apleca înainte. Înainte de a îndeplini acest test, faceți un mic antrenament (aplecări înainte-înapoi, entorsele corpului).

Puneți pe podea o cutie, iar pe ea o riglă în așa fel ca indicele de 10 cm să fie exact pe marginea din fața cutiei (des. 22). Așezați-vă pe podea, ca tălpile să se atingă de cutie. Încet întindeți mâinile cât mai departe înainte. Cu vârfurile degetelor atingeți-vă de riglă și stați în această poziție 3 secunde. Rețineți cifra de pe riglă, la care ați ajuns cu degetele.

Rezultatul vostru este cel mai bun din trei probe (nu încercați să îmbunătățiți rezultatul prin mișcări bruște).

Des. 22

Apreciați-vă elasticitatea:

Elasticitatea corpului	Foarte înaltă	Înaltă	Moderată	Mică	Foarte mică
Fete	> 28	25 – 28	15 – 23	5 – 12	< 5
Băieți	> 25	20 – 25	8 – 18	3 – 5	< 3

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Des. 23

T5. Dibăcia. Pentru autoaprecierea dibăciei îndepliniți următorul exercițiu. Cu mâna dreaptă neteziți-vă capul. E foarte simplu. Cu mâna stângă neteziți-vă abdomenul. Aceasta, de asemenea, nu este complicat. Iar acum faceți concomitent aceste mișcări (des. 23). Apreciați-vă dibăcia după sistemul de 5 puncte.

Unii parametri ai sănătății fizice necesită o monitorizare medicală, alții pot fi controlați de sine stătător.

În decursul întregii vieți este important să vă controlați masa corpului și forma fizică.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

EXERCIȚII DE TOTALIZARE LA CAPITOLUL 2

1. Asociați-vă în șapte echipe. Împărțiți între voi paragrafele 5–11 ale manualului și întocmiți fișele conceptuale ale memoriei pentru fiecare din ele.

2. Pe rând faceți comunicări și demonstrați fișele conceptuale întocmite de echipe după materialele din § 5–11 ale manualului.

3. Din fișele conceptuale întocmite faceți un colaj și-l puneți într-un loc de cinste în clasă.

§ 5. Aprecierea nivelului sănătății fizice

§ 6. Activitatea fizică

§ 7. Ritmurile biologice și sănătatea

§ 8. Igiena individuală

§ 9. Principiile sănătății alimentare

§ 10. Alimentația și controlul masei corpului

§ 11. Monitorizarea formei fizice

Totalizați principalul din ceea ce ați însușit din capitolul 2.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

TEST PENTRU AUTOCONTROL

1. Orice activitate, la care sunt antrenate grupurile mari de mușchi și care sunt întreprinse în ritm moderat în decursul a cel puțin 10 minute de trei ori pe zi sau în 20–30 de minute o singură dată, sunt numite:

a) aerobe;

b) anaerobe.

2. Proteine depline se găsesc în produsele:

a) de origine animalieră;

b) de origine vegetală.

3. Care produse sunt bogate în celuloză (fibre nutritive):

a) zarzavaturile;

b) produsele lactate;

c) dulciurile;

d) produsele din cereale integre.

4. Cele mai periculoase pentru sănătate sunt grăsimile din:

a) unt;

b) ulei din floarea-soarelui;

c) fast-food;

d) margarine;

e) nuci.

5. Produse din care grup alimentar trebuie să fie în rație:

a) produse din cereale;

b) fructe și legume;

c) produse lactate;

d) carne și produsele care o înlocuiesc;

e) dulciuri și aperitive sărate?

6. Coraportul între proteine, glucide, vitamine și substanțe minerale din 100 g de produse se numește:

a) valoarea energetică a produsului;

b) valoarea nutritivă a produsului.

Răspunsuri corecte:

1 a; 2 a; 3 a, d; 4 c, d; 5 a; 6 b

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Explicați însemnătatea termenilor scoși în ramă.

2. Citiți propozițiile 1–8 și verificați, dacă sunt folosiți corect în text termenii subliniați. Scrieți în caiet răspunsurile corecte.

a) osteoporoză	e) obezitate
b) ritmuri biologice	f) piramida alimentară
c) colesterol	g) fibre nutritive
d) indexul masei corpului (IMC)	h) transgrăsimi

1. Exercițiile fizice contribuie la sporirea densității țesuturilor osoase și reduc riscul apariției osteoporozei.
2. Piramida alimentară este un instrument pentru monitorizarea masei corpului, creat la comanda companiilor de asigurări.
3. Indexul masei corpului (IMC) este un instrument de planificare a rației de alimentație echilibrate.
4. Organizația Mondială a Sănătății recomandă scoaterea definitivă a fibrelor nutritive din rație.
5. Trecând prin tractul gastrointestinal, transgrăsimile accelerează procesele digestive, curăță intestinele, evită dereglarea lor.
6. Colesterolul, care se formează la vârsta copilăriei, complică controlul asupra masei corpului.
7. Obezitatea sporește riscul apariției bolilor cardiovasculare.
8. Pentru atingerea capacității maxime de muncă, la planificarea timpului trebuie să fie luate în considerare ritmurile biologice.

Răspunsuri corecte:

1 a; 2 d; 3 f; 4 h; 5 g; 6 e; 7 c; 8 b

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

CAPITOLUL 3

COMPONENTA PSIHICĂ ȘI CEA SPIRITUALĂ ALE SĂNĂTĂȚII

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 12. STRATEGIA AUTOREALIZĂRII

În acest paragraf:

- veți determina așteptările de la viață;
- veți afla despre strategia autorealizării;
- veți lua cunoștință de instrumentele autorealizării;
- vă veți aminti de procedeul de formare a unei autoaprecieri sănătoase;
- veți lua cunoștință de formula autodeterminării profesionale.

Valoarea vârstei adolescenței

Vârsta adolescenței deseori este examinată numai ca o pregătire pentru viața matură. Însă, este o părere greșită. Ca și orice perioadă a vieții omului, tinerețea are o valoare aparte și o misiune deosebită.

În această perioadă relativ nu mare se formează așteptările de la viață și concepția despre lume a omului, sistemul de valori și caracterul lui, au loc procesele de cunoaștere pe sine și autodeterminare. Avantajul tinereții constă în aceea, că ea nu-l limitează pe omul prematur, dar îi oferă șansa să-și extindă la maximum orizonturile cunoștințelor și să aprecieze toate posibilitățile existente, înainte de a conștientiza menirea sa și a-și alege profesia.

EXERCIȚII DE START

Luați o foaie de hârtie, împărțiți-o în trei coloane și scrieți: „A realiza. A obține. A simți”. Scrieți ceea ce așteptați de la viață: ce doriți să faceți în decursul vieții, ce bunuri spirituale și materiale să obțineți, ce să simțiți (exemplu în des. 24).

A REALIZA	A OBȚINE	A SIMȚI
A face o descoperire de insemnătate mondială.	Prieteni credincioși.	Inspirație.
A învăța trei limbi străine.	Casă unde să domine liniștea.	Bucuria aventurilor.
A călători prin lume.	Familie minunată.	Iubire.
	Serviciu interesant.	Bucuria comunicării.
	Înțelepciune.	

Des. 24

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Arta autorealizării

Autorealizare înseamnă capacitatea omului de a se cunoaște pe sine și de a-și realiza menirea. Fiecare om are necesitatea de a se realiza pe sine, însă nu toți conștientizează însemnătatea ei. Autorul teoriei necesităților, A. Maslow, consideră că oamenii deseori refuză la posibilitățile de a se autorealiza și de aceea nu sunt atât de fericiți, precum ar putea fi, doar calitatea vieții noastre este legată nemijlocit de satisfacerea necesităților supreme, inclusiv necesitatea de autorealizare.

1. Citiți parabola „Harul divin”. Chibzuiți, ce comori sunt ascunse în adâncurile inimilor omului.
2. Luați o foaie de hârtie și conturați pe ea cu carioca colorată palmele voastre. Scrieți pe palme ceea ce considerați că este har de la Dumnezeu: cele mai bune calități ale voastre, capacitățile și talentele.

Harul divin

Parabolă orientală

În Orient se crede: cu mii de ani în urmă fiecare om de pe Pământ era înzestrat cu har divin, care îi dădea puterea lui Dumnezeu. Însă, oamenii au început să facă abuz de puterea lor și Dumnezeu a hotărât să le-o ia.

Dar unde poate fi ascuns harul divin – sursa talentelor omenești, măreției și slavei omului?

Unul dintre ajutorii Zeității supreme a propus:

– Să săpăm o groapă adâncă și să ascundem în ea harul divin.

– Nu, a răspuns Dumnezeu, cândva oamenii se vor învăța să sape destul de adânc și vor da de el.

Al doilea ajutor a spus:

– Să ascundem această comoară pe cel mai înalt pisc din lume.

– Nu, a răspuns Dumnezeu. Cândva oamenii vor cuceri acest pisc și vor da de har.

Al treilea ajutor a propus:

– Am o idee mai bună. Haideți să ascundem harul divin în adâncul oceanului.

– Oamenii vor ajunge cândva și acolo, a spus Dumnezeu.

– Atunci să-l ascundem în celălalt capăt al Universului, a propus al patrulea ajutor.

– Și acolo vor ajunge cândva oamenii, a răspuns Dumnezeu. Apoi a chibzuit o clipă și a spus:

– Îl voi ascunde în inima fiecărui om. Consider că este ultimul loc din Univers, unde oamenii ar putea să-l caute.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Arta autorealizării înseamnă capacitatea de a conștientiza și realiza propriul potențial, de a trăi dinamic și cu inspirație, de a se dezvolta, perfecționa, avansa, de a-și pune scopuri ambițioase și de a le atinge, depășind obstacolele și găsind soluții optime pentru sine și pentru cei din preajmă.

Autorealizarea este posibilă, când omul a determinat strategia ei – căile de dezvoltare personală și de autoperfecționare. Strategia de autorealizare are cinci componente: 1) cunoașterea pe sine și autoaprecierea; 2) autodeterminarea; 3) autoreglarea; 4) autoinstruirea; 5) autoeducarea.

Acest paragraf este consacrat componentelor 1-2 ale strategiei de autorealizare, iar procedeele de autoreglare, autoinstruire și autoeducare le vom examina în paragrafele următoare.

Cunoașterea pe sine și autoaprecierea

A te cunoaște pe tine însuți nu este o sarcină simplă. Până la o anumită vârstă, în genere, aceasta este imposibil. Pentru copil există numai lumea înconjurătoare, acolo el caută pricinile a ceea ce simte, bunăoară: „Sunt trist că m-a jignit frățiorul”.

Descoperirea lumii interioare este principala realizare psihologică a tinereții. La vârsta adolescenței se dezvoltă activ autoconștiința, apare dorința de a se înțelege pe sine, de a cunoaște prin ce te asemeni și prin ce te deosebești de alții, de a conștientiza particularitățile unicității proprii, de a percepe propria menire.

Știți oare că...

Adolescenții deseori sunt învinuiți de faptul că sunt egocentriști. Însă cauza nu este educația proastă, ci faptul că ei se concentrează la căutarea „Eului” propriu. Numai după formarea propriei identități, omul începe din nou să se intereseze de ceea ce se întâmplă în jurul lui.

În copilărie parcă stăm în fața oglinzii prăfuite și nu ne vedem.

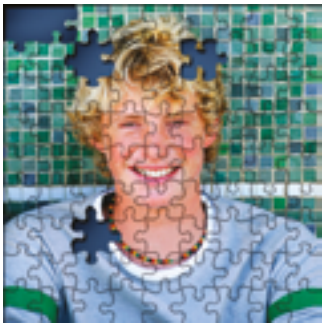
La vârsta adolescenței ștergem oglinda și studiem cu atenție propria imagine.

La vârsta maturității ștergem stratul de argint de pe reversul oglinzii și începem să ne vedem nu numai pe sine, dar și ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Formarea identității

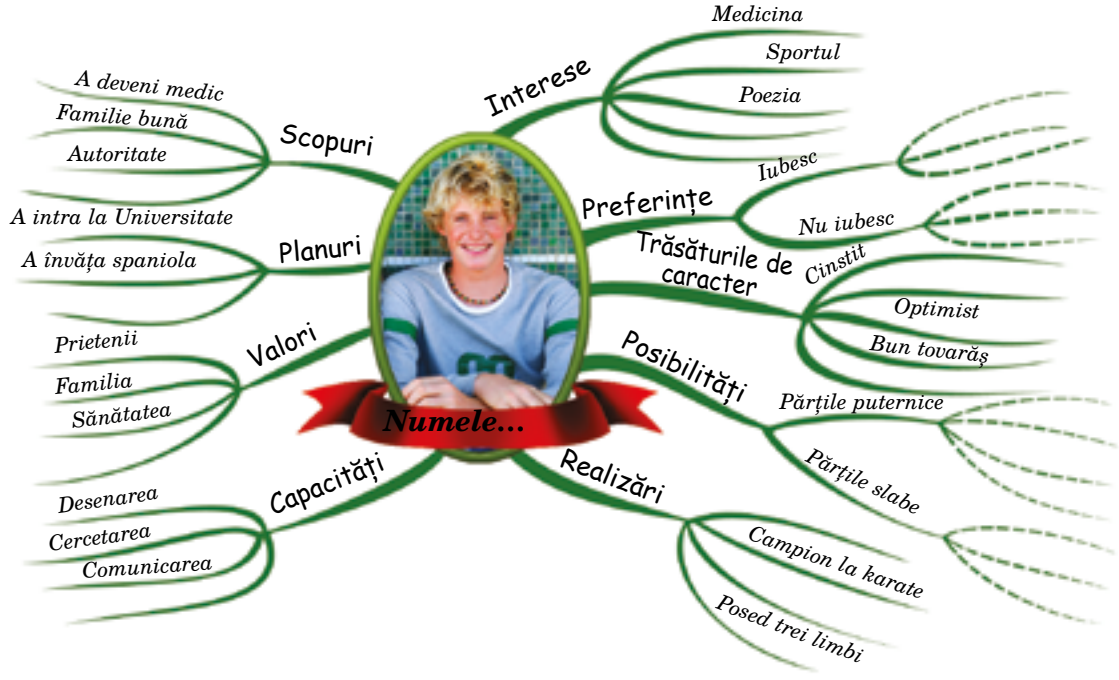
Cunoașterea pe sine la vârsta adolescenței este concentrată la căutarea răspunsurilor la întrebările despre sine: „Cine sunt eu?”, „Cum sunt eu?”, „Pentru ce am venit pe această lume?”. Căutarea propriei identități se aseamănă cu alcătuirea unei puzzle, pe piesele căreia sunt ilustrate:



- interesele voastre;
- scopurile și planurile voastre;
- preferințele voastre (ceea ce vă place și ceea ce nu vă place);
- talentele și capacitățile voastre;
- posibilitățile și limitele voastre;
- ceea ce apreciați și ceea în ce credeți;
- realizările și experiența de viață ale voastre.

Este o sarcină nu ușoară, deoarece ilustrațiile de pe unele elemente ale puzzle nu sunt clare. Formarea identității are loc în procesul de interacțiune cu alți oameni. Comunicând cu prietenii, comparându-vă cu ei, ascultând vocea internă, treptat dați claritate elementelor de pe puzzle, adică conștientizați elementele propriei identități, din care formați chipul integru „Eu”.

Compuneți fișa conceptuală a propriilor proprietăți deosebite, indicate în des. 25.



Des. 25

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Formarea autoaprecierii pozitive

Autoaprecierea înseamnă atitudinea omului față de sine și felul cum se apreciază el pe sine în diferite domenii ale vieții (învățământ, sport, relații). Autoaprecierea este produsul experienței de viață (succeselor și insuccese-lor noastre), și depinde de atitudinea față de noi manifestată de alți oameni.

În cultura ucraineană în mod tradițional sunt apreciate modestia și atitudinea critică față de sine. De aceea, cineva poate gândi că este mai bine să te subapreciezi și să ai o atitudine critică față de sine. Însă, cea mai mare daună în vederea atingerii succesului în viață o poate cauza nu altce-va decât subaprecierea. Ea provoacă neliniștea, îndoieli și teamă irațională, blochează interesul față de tot ce este nou, intensifică încordarea psihologică și stresul. Și, dimpotrivă, aprecierea pozitivă, încrederea în puterile proprii insuflă la noi realizări și joacă un rol decisiv în autorealizare.

Este important ca autoaprecierea pozitivă să fie adecvată (reală), deoarece o autoapreciere exagerată poate duce la dezamăgiri, traume psi-hologice și la înrăutățirea relațiilor. Cel mai bine e să fie o autoapreciere pozitivă adecvată. Deci, omul își apreciază real calitățile sale și, totodată, se consideră o personalitate unică, demnă de iubire, stimă și de tot ce e bun în viață. O astfel de autoapreciere este numită sănătoasă.

De cele mai multe ori autoaprecierea se formează în copilărie și la vâr-sta adolescenței, perioadă care depinde cel mai mult de cei din preajmă. Dacă copilul este iubit, susținut, el se învață să obțină succese și capătă încredere în sine. Și, dimpotrivă, copiii cu care maturii se comportă aspru și sunt numiți neputincioși, cresc cu așteptarea nereușitelor și sunt convinși de incapacitatea lor de avea grijă de sine. Deci, ei nu au încredere în sine pentru a căuta noi posibilități.

Însă, autoaprecierea la nivel redus în copilărie nu este o sentință. Din fericire, istoria cunoaște cazuri nenumărate când oamenii au obținut rezul-tate însemnate în ciuda faptului că au fost subapreciate capacitățile lor. Astfel, Albert Einstein, fizician genial și creatorul teoriei relativității, în copilărie era considerat greu de cap. Profesorul de fizică (!) i-a spus: „Din tine, Einstein, n-o să iasă nimic bun”. La Colegiul tehnic superior el era considerat un student sârguincios, dar incapabil. Autorul sistemului peri-odic al elementelor, Dmitri Mendeleev, în copilărie era numit cu zeflemea „marele chimist” din cauza notelor mici la acest obiect, iar viitorul mare matematician Lobacevski primea note nesatisfăcătoare la matematică. Pe cântărețul genial Fiodor Șaleapin în tinerețe nu l-au primit în cor. Vestita pictoriță ucraineană cu renume mondial, Kateryna Bilokur, de două ori nu a fost primită la Colegiu din cauză că nu avea document de absolvire a șapte clase. În pofida opunerii din partea familiei, ea continua să dese-neze. Și când lucrările ei le-a văzut Pablo Picasso, în toată lumea s-au răspândit cuvintele lui: „Dacă noi am fi avut o pictoriță cu o măiestrie atât de înaltă, am impune întreaga lume să vorbească despre ea!”.

K. Bilokur

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Asociați-vă în două grupuri și amintiți-vă metodele de formare a autoaprecierii sănătoase, învățate în clasele precedente:

grupul 1: care este atitudinea față de critică (obiectivă și neobiectivă);

grupul 2: cum poate fi ridicat nivelul autorespectului cu ajutorul propriilor realizări și faptelor bune.

Aprecierea potențialului psihologic

Un instrument important de cunoaștere pe sine și de autoapreciere este aprecierea potențialului tău psihologic (resurselor) după următoarele componente:

caracterul intelectual – capacitatea de a căuta și a prelucra informația, iscusința de a citi, discuta, observa, analiza, de a judeca critic și creativ, a face concluzii, a lua decizii, a planifica acțiuni;

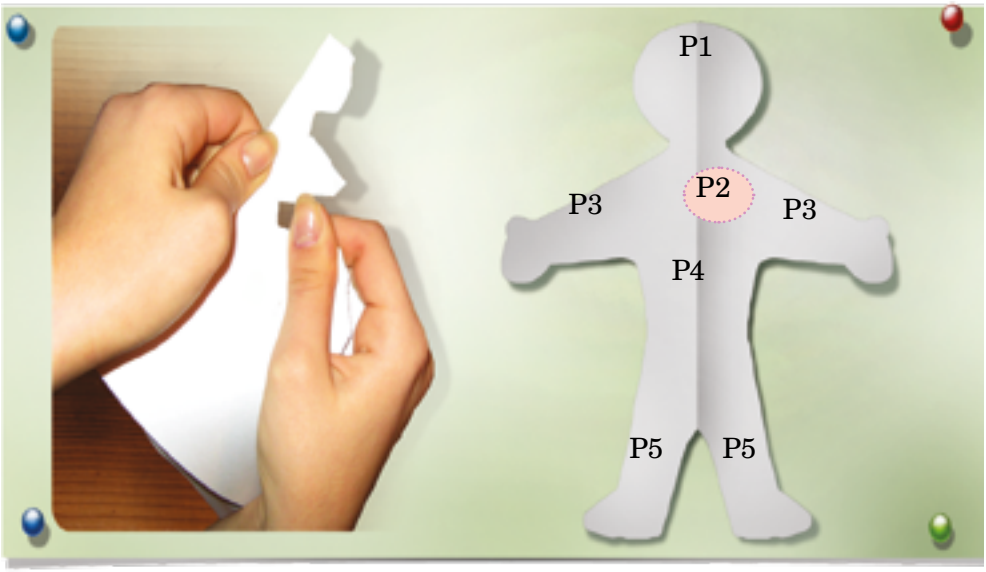
autocontrolul – capacitatea de a-ți controla comportarea, emoțiile și stresurile;

competența socială – capacitatea de a stabili contacte, a menține relații sănătoase, a fi plăcut în comunicare, a lucra în echipă, a rezolva eficient conflictele;

încrederea – a te găsi pe sine și încrederea în propriile puteri;

caracterul energic – disponibilitatea, voința de caracter, insistența, capacitatea de a atinge scopul propus.

1. Apreciați fiecare componentă a potențialului vostru psihologic după sistemul de 5 puncte (5 – „foarte bine”; 1 – „foarte rău”).
2. Luați o foaie de hârtie, îndoiți-o în două și fără foarfece formați jumătate din conturul corpului omenesc (des. 26).



Des. 26

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

3. Desfaceți figura și pe părțile corpului puneți nota:
capul – caracterul intelectual (P1);
inima – autocontrolul (P2);
mâinile – competența socială (P3);
corpul – încrederea (P4);
picioarele – caracterul energic (P5).

4. „Autoportretul” vă va ajuta să obțineți o închipuire generală despre părțile puternice și slabe ale potențialului vostru psihologic. Părțile puternice sunt baza autorealizării voastre, părțile slabe – rezerva pentru autoperfecționare.

Vârsta adolescenței joacă un rol important în viața omului. În această perioadă se formează concepția despre lume, sistemul de valori și caracterul, au loc procesele de cunoaștere pe sine și de autodeterminare, inclusiv alegerea viitoarei profesii.

Nivelul bunăstării omului este legat de posibilitatea realizării lui în diferite domenii ale vieții. În perioada actuală fiecare are posibilitatea de autorealizare.

Componentele importante ale strategiei de autorealizare sunt cunoașterea pe sine și formarea autoaprecierii pozitive, autodeterminarea, autoreglarea, autoinstruirea și autoeducarea.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 13. AUTODETERMINAREA ÎN VIAȚĂ

În acest paragraf:

- veți examina componentele autodeterminării în viață;
- veți afla despre profesiile principale;
- veți analiza stereotipul gender referitor la alegerea profesiilor;
- veți lua cunoștință de formula alegerii profesiei;
- vă veți antrena să determinați motivele alegerii profesiei.

EXERCIȚII DE START

1. Amintiți-vă, ce visați să deveniți în viață când erați mic.
2. Pe rând demonstrați mișcările, caracteristice acestei profesii, bunăoară, a ține volanul.
3. Ceilalți elevi repetă aceste mișcări și încearcă să ghicească profesia (bunăoară, șofer).

Componentele autodeterminării

Autodeterminarea în viață este principala sarcină a vârstei adolescenței, o condiție importantă pentru dezvoltarea și autorealizarea în continuare. Autodeterminarea are câteva componente importante (des. 27).

Des. 27. Componentele autodeterminării în viață

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Împărțiți foaia de hârtie în patru și scrieți în ferestruica respectivă:

- ce fel de om doresc să fiu
- ce familie doresc să am
- ce doresc să fiu
- spre ce statut tind (șef, subaltern, lider, membru al echipei…).

În procesul de autodeterminare omul conștientizează nu numai ceea ce dorește să obțină în viitor, dar și pașii pe care urmează să-i întreprindă pe această cale. Deci, acestea sunt nu numai visuri despre viitor, dar și formarea unor tendințe durabile și eforturi zilnice pentru realizarea lor. În procesul de autodeterminare vă vor ajuta următoarele sfaturi:

- Să aveți o atitudine față de viața proprie, ca o șansă unică și foarte responsabilă pentru a vă realiza.
- Nu vă concentrați înainte de timp asupra unui singur lucru, dați frâu liber fanteziei, încercați diferite roluri sociale și dezvoltați deprinderile de viață pentru realizarea lor.
- Străduiți-vă întotdeauna să vă asumați responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în viața voastră, nu o puneți în seama altor oameni, nu vă bazați pe circumstanțe.
- Planificându-vă viitorul îndepărtat, întrebați-vă permanent: „Dar ce pot face pentru aceasta chiar astăzi?”

Ce profesii există

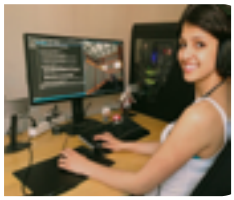
Toate profesiile pot fi împărțite în cinci grupuri:

1. Profesiile „omul – natura” – obiectul muncii sunt organismele vii (agronom, zootehnician, chinolog, veterinar, pomicultor, silvicultor, biolog etc.).

2. Profesiile „omul – tehnica” – obiectul muncii sunt sistemele tehnice. Mașinile, utilajele, materialele, energia (strungar, lăcătuș, șofer, constructor, inginer, mecanizator, tehnician radio, arhitect etc.).

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

3. Profesiile „omul – sistemul de semne” – obiectul muncii sunt semnele convenționale, cifrele, codurile, tabelele (programator, statistician, bibliotecar, economist, topograf etc.).



4. Profesiile „omul – chipul artistic” – obiectul muncii sunt chipurile artistice, elementele și particularitățile lor (fotograf, pictor, scriitor, muzicant, giuvaergiu, compozitor, designer, modelier etc.).

5. Profesiile „omul – omul” – obiectul muncii sunt oamenii, grupurile, colectivele (profesor, chelner, vânzător, jurist, medic, psiholog, sociolog, conducător, miliția etc.).

Multe profesii pot fi clasificate concomitent la câteva tipuri, însă indice de bază este obiectul principal cu care lucrează omul.

Analizăm stereotipurile gender

Folosind metoda brainstormingului, numiți și înscrieți cât mai multe profesii. Discutați:

- Oare sunt profesii pur „masculine” și pur „feminine”?
- Cunoașteți femei, care au obținut succes în așa-numitele profesii bărbătești, și dimpotrivă? Dați exemple.
- Oare merită să li se permită stereotipurilor gender să limiteze posibilitățile oamenilor în dorințele și visurile lor? Explicați propria poziție.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Cum să alegem profesia

Care variantă a autodeterminării poate fi considerată reușită? Cea care corespunde formulei: „Doresc. Pot. Trebuie”.

DORESC – alegerea profesiei trebuie să corespundă dorințelor voastre. Firește, poți să realizezi visul părinților tăi și să devii ceea ce doresc ei pentru tine. Astfel, printre altele, procedează mulți oameni – acei care nu s-au decis în privința dorințelor lor, ori s-au obișnuit să se bazeze pe vei maturi. Însă voi, și nu părinții voștri, veți fi nevoiți să lucrați toată viața după profesia aleasă. De aceea, după consultările cu cei maturi, va trebui singuri să decideți.

POT – alegând profesia, trebuie să luați în considerare propriile capacități, care se potrivesc pentru aceasta, precum și lipsa contraindicațiilor medicale și psihologice.

TREBUIE – faceți parte din prima în istorie generație de oameni, care vor trăi în epoca schimbărilor rapide în tehnologii și în necesitățile societății, când aproape zilnic apar noi profesii și vor dispărea locurile vechi de muncă. De aceea, alegând viitoarea specialitate, trebuie să luați în considerare cerințele actuale față de această profesie și cât mai exact să-i apreciați perspectivele pe piața muncii.

Când toate trei componente coincid, omul primește satisfacție, lucrează ușor, are perspective pentru creșterea profesională și un salariu decent. Posibilitatea de a-și manifesta capacitățile sporește motivația rezultatului muncii, asigură atingerea unui înalt nivel al măiestriei profesionale. Astfel, omul este stimat pe bună dreptate. Aceasta și mai mult stimulează entuziasmul lui.

Despre munca „înrudită” ca o chezășie a fericirii omenești a scris filozoful ucrainean, Grigori Skovoroda. El considera că este important la timp să fie observat harul cu care natura l-a înzestrat pe copil și nici într-un caz să nu fie create obstacole pentru dezvoltarea lui. Când i se va permite unui copil de la ţară, dacă el dorește, să devină muzicant și întreaga viață să-și consacre acestei minunate arte, iar fiului monarhului, dacă el nu are dorință și, ceea ce este important, capacități să conducă o țară, să i se permită să lucreze pământul, oamenii vor deveni fericiți. Când te preocupi de lucrul îndrăgit, chiar și rezultatele activității tale cresc simțitor.

Grigori Skovoroda a chibzuit nu numai asupra fericirii unui om aparte: când fiecare se va ocupa de munca înrudită, însăși societatea va deveni mai bună, căci toți – de la agricultor și până la comandant de oști – vor munci creator, în mod profesional și cu satisfacție.

G. Skovoroda

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Pentru a determina cercul profesiilor, care corespund dorințelor voastre, îndepliniți exercițiul „Ratingul motivelor”. Pentru aceasta:
   - Scrieți pe fișe cifrele de la 1 până la 17.
   - Citiți lista a 17 motive importante pentru alegerea profesiei.
   - Alegeți motivul, care în opinia voastră, este cel mai important.
   - Evidențiați fișa cu numărul acestui motiv.
   - Mai departe și tot în acest mod alegeți încă patru fișe – veți avea cinci motive personale pentru alegerea profesiei.

2. Asociați-vă în perechi și numiți câte cinci profesii, care corespund motivelor voastre personale.

3. Chibzuiți dacă aveți față de ele contraindicații medicale.

Motive pentru alegerea profesiei

1. Profesia îți deschide perspectiva să devii persoană publică, să te proslăvești.
2. Este o posibilitate de a continua tradiția familială.
3. Îți oferă posibilitatea să-ți continui studiile împreună cu prietenii.
4. Posibilitatea de a-i servi pe oameni.
5. Asigură un salariu mare.
6. Are o mare însemnătate pentru țară, omenire.
7. Ușurința de se a angaja („Fără lucru n-o să rămân”).
8. Perspectiva, posibilitatea de a face carieră.
9. Îți dă posibilitatea să-ți manifești capacitățile și calitățile personale.
10. Creează posibilitatea comunicării cu oamenii.
11. Îmbogățește cunoștințele, dezvoltă intelectul.
12. Ajută să-ți menții forma fizică bună.
13. Lucru cu conținut divers.
14. Profesie romantică și nobilă.
15. Lucru de creație, există posibilitatea de a face descoperiri.
16. Profesie grea și complicată.
17. Lucru curat, ușor și liniștit.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

În lume există sute de specialităţi. Alegerea conştientă prevede cunoaşterea detaliată a lumii profesiilor, adică orientarea profesională. Până la absolvirea şcolii străduiţi-vă să aflaţi cât mai multe despre diferite specialităţi – din cărţi, filme, Internet, de la specialişti.

1. Dacă vă interesează o anumită profesie, rugaţi să vi se povestească despre ea, să vi se organizeze o excursie sau o scurtă ucenicie. De asemenea, aflaţi mai multe despre această profesie din alte surse, bunăoară, din Internet. Aceasta vă va ajuta să vă determinaţi dacă o astfel de profesie vă convine.

2. *Dacă aveţi posibilitate, întreprindeţi o excursie la cel mai apropiat Centru de plasare în câmpul muncii. Luaţi cunoştinţă cu situaţia pe piaţa muncii, întrebaţi care profesii la ora actuală se bucură de cea mai mare căutare, aflaţi despre pronosticurile pe viitor.

3. *Efectuaţi o cercetare cu ajutorul mass-media. Pentru aceasta urmăriţi publicitatea din presă cu propunerile privind angajarea la lucru, informaţiile de pe site-urile din Internet consacrate plasării în câmpul muncii. Încercaţi să găsiţi răspuns la întrebările care vă interesează cel mai mult.

Autodeterminarea în viaţă este sarcina principală a vârstei adolescenţei, o condiţie importantă pentru dezvoltarea şi autorealizarea în continuare.

În lume există sute de specialităţi. Alegerea conştientă prevede cunoaşterea detaliată a lumii profesiilor, adică orientarea profesională.

Varianta cea mai reuşită a autodeterminării profesionale corespunde formulei: „Doresc. Pot. Trebuie”. Când toate componentele formulei coincid, omul primeşte satisfacţie de la muncă, atinge un nivel înalt al măiestriei şi obţine stimulare decentă pentru munca sa.

În prezent practic nu există profesii pur „bărbăteşti” sau pur „feminine”, de aceea nu trebuie să vă limitaţi noţiunea după stereotipurile gender.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 14. AUTOREGLAREA EMOȚIONALĂ

În acest paragraf:

- veți afla despre maturitatea emoțională și despre însemnătatea autoreglării emoționale;
- vă veți învăța să determinați cele mai importante emoții;
- veți lua cunoștință de strategia generală a autocontrolului;
- vă veți antrena să aplicați unele procedee de conducere a emoțiilor.

Piața muncii și competența emoțională

La lecția precedentă ați chibzuit ce profesie să vă alegeți. Spuneți pe rând:

- V-ați determinat în privința viitoarei profesii?
- De ce este necesar aceasta (în afară de învățământul respectiv)?

Odinioară în țările Occidentului era obișnuit ca la cele mai prestigioase posturi să fie angajați specialiști cu cel mai înalt indice după testul IQ (din engleză – Intelligence Quotient – coeficientul intelectului). Cu timpul s-a constatat că succesul personal, inclusiv cel profesional, cere mai mult decât indicii determinați de testul IQ. Alături de capacitățile lingvistice și matematice o însemnătate mare au alte particularități ale candidaților.

Oameni ai succesului pe tărâmul profesional de cele mai multe ori au un IQ mediu. Însă ei se deosebesc de colegii lor prin faptul că sunt încrezuți în sine, se apreciază în mod adecvat pe sine și pe cei din preajmă, sunt activi și creativi, predispuși pozitiv, toleranți și mai puțin conservatori.

Pe piața contemporană a muncii competența emoțională este apreciată chiar mai mult decât cea intelectuală, deoarece un om competent emoțional:

- este psihologic echilibrat și capabil să păstreze liniștea în situații complicate;
- este bine organizat, poate evita emoțiile puternice chiar în condițiile unui orar de muncă încordat;
- înțelege sentimentele altor oameni, lucrează eficient în echipă;
- este capabil să se motiveze pe sine;
- poate fi lider, poate însufleți și cointeresa pe alții.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Însemnătatea autoreglării emoționale

Totul ce se întâmplă în viața noastră este apreciat de noi mai întâi emoțional, apoi rațional. Uneori reacția noastră o ia înaintea gândirii și acționăm aproape reflectoriu, mai ales atunci când apare pe neașteptate un pericol pentru viață. În asemenea cazuri reacția rapidă este folositoare, ne poate chiar salva. Însă, de cele mai multe ori ea este neadecvată și înțelegem că nu trebuia să procedăm astfel („A fost o faptă nechibzuită, am acționat sub influența emoțiilor"). Asemenea acțiuni pot avea urmări nedorite – conflicte, afectarea relațiilor, reputație pătată.

Emoționalitatea peste măsură este caracteristică vârstei adolescenței. Aceasta este legată de reconstrucția hormonală a organismului. Dacă la începutul maturității sexuale concentrarea de hormoni masculini și feminini în organismul copilului este stabilă, atunci la vârsta adolescenței ea crește de 10–20 de ori. Medicii o numesc „revolta hormonală". Ea cauzează multe schimbări în organism, inclusiv acționează asupra sistemului nervos, accelerează procesele de excitație. De aceea adolescenții deseori au emoții puternice, suferă din cauza dereglării dispoziției, stresurilor și depresiei.

Omul în mare parte este un sistem de autoconducere. La nivel fiziologic putem observa cum organismul nostru se adaptează la schimbări, se refac după traume sau boli. Psihicul omului, de asemenea, este foarte plastic. El este în stare să depășească stresuri foarte puternice, să-și revină după tulburări și să cicatrizeze rănile sufletești.

Autoreglarea emoțională înseamnă înțelegerea fenomenului emoției, iscusința de a o identifica și de a se stăpâni pe sine.

Autoreglarea ajută la atingerea unor scopuri importante, evitarea problemelor, la menținerea echilibrului psihologic și la luarea unor decizii chibzuite la orice vârstă și în orice circumstanțe.

Natura emoțiilor

Creierul nostru poate fi comparat cu un aisberg: conștientul este partea lui vizibilă, iar subconștientul – nouă zecimi din masă – ceea ce se află în apă. Conștientul are posibilități limitate. Bunăoară, el poate opera concomitent cu 5–9 unități de informații și este capabil să le țină în memorie numai câteva ore.

Capacitatea subconștientului e cu mult mai mare. El poate fi însemnat cu simbolul infinitului. În subconștient se păstrează instinctele, amintirile, intuițiile, convingerile, deprinderile și obișnuințele noastre.

Spre deosebire de conștient, care se odihnește în timpul somnului, subconștientul funcționează permanent. El poate fi comparat cu un autopilot – cu un puternic calculator, care, îndeplinind programul inclus în el, formează tabloul realității, apreciază prompt un număr mare de variante ale evoluării evenimentelor și o alege pe acea, care este mai potrivită pentru pilotare.

Emoțiile constituie limba subconștientului nostru. Dacă nimic nu amenință viața sau nu există conflicte între gândurile și acțiunile noastre, pe de o parte, și valorile, convingerile și obișnuințele, pe de altă parte, suntem

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

liniștiți, echilibrați. Iar atunci când apare pericolul și acționăm în pofida subconștientului nostru, simțim emoții (de la un ușor disconfort spiritual – la afecte, emoții foarte puternice și distrugătoare).

Învățăm să identificăm emoțiile

De cele mai multe ori știm ce emoții simțim și din ce cauză. Dar, deseori au loc diferite schimbări ale dispoziției fără motive cunoscute, uneori emoții duble (bunăoară, bucurie pentru succesul prietenului și, în același timp, o invidie ușoară). Înțelegerea precisă a ceea ce simțim și de ce simțim este o componentă importantă a autoreglării eficiente.

1. Citiți informațiile despre anumite emoții din pag. 103–105. Asociați-vă în grupuri și examinați situația, care poate cauza emoțiile respective:
   grupul 1: satisfacție, bucurie;
   grupul 2: curiozitate, inspirație;
   grupul 3: iubire, empatie;
   grupul 4: alarmă, frică;
   grupul 5: furie, mânie;
   grupul 6: rușine, eroare.
2. Oare toți oamenii reacționează la fel la unele și aceleași evenimente?

Satisfacție, bucurie

Satisfacția de la lucrul îndeplinit bine, bucuria de la comunicarea cu prietenii, atingerea scopului... Toate acestea sunt emoții extrem de plăcute și dorite. Ele ne dau energie, trezesc potențialul de creație, ne insuflă la noi realizări.

De cele mai multe ori simțim aceste emoții când trăim în armonie cu sine și cu lumea înconjurătoare, avem posibilitate să ne realizăm visele. Ele se intensifică atunci când și alți oameni se bucură sincer de noi. Și, dimpotrivă, chiar cea mai mare realizare nu ne satisface, când nu avem cui împărtăși această bucurie.

Curiozitate, inspirație

Această predispunere psihologică de a cunoaște lumea și de a descoperi ceva nou este sursa de dezvoltare a fiecărui om, care pune în mișcare și progresul civilizației umane.

Anume simpla curiozitate îi impune pe oameni să depună eforturi, să lucreze zi și noapte, să depășească obstacolele și să renunțe la multe bunuri, deoarece aceasta este legată de satisfacerea necesităților de cunoaștere și de bucuria descoperirii.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Curiozitatea este una dintre cele mai valoroase emoții. Pierderea ei lasă sufletul pustiu, provoacă plictiseala, ba chiar depresia. De aceea este foarte important să-ți menții interesul față de diferite aspecte ale vieții (știință, artă, natură etc.).

Iubirea, empatia

Iubirea constituie emoții profunde, care întrunește stima, gingășia și fidelitatea. Ea ne face să avem grijă de necesitățile altora, să respectăm valorile lor personale. Iubirea înseamnă nu numai cuvinte, dar și fapte întru binele altora: persoanei iubite, prietenului, familiei, statului.

Iubirea este imposibilă fără empatie – capacitatea de retrăire și compătimire. Acesta este sentimentul de apropiere emoțională cu alt om, tendința de a se transpune în locul lui, de a simți ceea ce simte el. Empatia este o componentă necesară a oricăror relații strânse – prietenești, familiale sau romantice. Ea ne ajută să devenim mai buni, să ne reținem de la cuvinte și fapte care îi pot insulta pe alții.

Frica, alarma

Frica este presimțirea nenorocirii, când simțim amenințări pentru viața, sănătatea, bunăstarea, relațiilor noastre și pentru autorespect. Frica ne poate feri de nimerirea în situații periculoase, iar retrăirile moderate stimulează buna pregătire către lucrările de control. Însă, uneori frica este atât de mare, încât paralizează voința și „șterge memoria".

Alarma este așteptarea unei amenințări reale (sau imaginate). Creșterea alarmei deseori este numai o manifestare a instinctului de autoconservare, care în condițiile existenței sigure și confortabile dă naștere la multe fantome – fricii imaginate. S-a demonstrat că în timpul crizelor adevărate (bunăoară, la război) oamenii aproape că nu simt alarma, deoarece instinctele lor firești sunt orientate la supraviețuire.

Mânia

Aceasta este cea mai distructivă emoție. Ea apare atunci, când simțim amenințări, bunăoară în cazurile încălcării drepturilor noastre. Este un sentiment foarte puternic. Mânia împiedică gândirea și luarea deciziilor chibzuite. Majoritatea crimelor grele sunt săvârșite în starea afectului – mâniei necontrolate. Aceasta se aseamănă cu djinnul din vas: i-ai dat drumul mâniei la libertate și ea se răspândește imediat și poate distruge totul în jur.

Dar și mânia sugrumată, de asemenea, este periculoasă. Ea îl constrânge pe om, cauzează impasul, stresul și depresia. Aceasta poate duce la consumul de alcool, droguri, chiar și la sinucidere. De aceea este important să-ți determini emoțiile, când ele încă nu au căpătat putere și ești capabil să te controlezi pe sine.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Rușine, eroare

Aceste emoții apar când acționăm în pofida a tot ce considerăm că este corect, echitabil, sau când faptele noastre au consecințe negative. Simțim rușine când despre faptele noastre află cineva. Este un sentiment foarte neplăcut, de aceea oamenii se străduiesc să procedeze așa cum le dictează conștiința. Dar sunt și dintre acei, care își ascund faptele negative ca despre ele să nu știe nimeni și atunci nu există motiv pentru rușine.

Dar, nu este chiar atât de simplu. Există încă o emoție – eroarea, simțul rușinii față de sine pentru fapta săvârșită în pofida propriilor convingeri, chiar dacă nimeni n-a aflat despre ea.

Rușinea și eroarea sunt sentimente folositoare. Ele, ca și frâna la automobil, ajută să fie evitate multe neplăceri și, ca un învățător intern, îi impune pe oameni să se autoperfecționeze.

Dar uneori oamenii simt rușine sau eroare chiar și pentru lucrurile necontrolate de ei. Bunăoară, copiilor le poate fi rușine de părinții lor, când aceștia consumă alcool, sau simt eroare din cauza divorțului acestora. În asemenea cazuri trebuie să învățăm a aprecia real limita responsabilității noastre pentru a ne feri de emoții nedorite.

Unii oameni intenționează să manipuleze cu alții, impunându-le simțul erorii. Bunăoară, ei spun: „Nu-mi strica sărbătoarea, refuzând să cinstești pentru sănătatea mea” sau „Nu mă iubești deloc, altfel demult ai fi căzut de acord să faci ceea ce te rog”. Este important să identifici asemenea procedee, ca să nu fii manipulat de cineva.

Cum să înveți a te stăpâni pe sine

Fiecare dintre noi este stăpânul unei lumi unice – lumea noastră interioară. Noi înșine am creat-o și am stabilit ordinea în ea. De aceea, numai noi înșine suntem responsabili pentru ceea ce se întâmplă în ea.

Fiecare stăpân al acestei lumi are o mulțime de subalterni, între ei fiind cele mai diverse gânduri și emoții. Din păcate, el nu întotdeauna o conduce reușit, uneori singur nimerind sub stăpânirea subalternilor săi (bunăoară, gândurile și emoțiile pesimiste). Frica îl impune să se dezică de noile posibilități, ofensa – să evite comunicarea, mânia – să distrugă relațiile, iar simțul erorii nu-i permite să avanseze.

Pentru a nu deveni robi ai propriilor emoții, nu faceți sub influența lor ceea ce apoi veți regreta, trebuie să vă învățați nu numai să le identificați, dar și să le țineți sub control.

Asociați-vă în trei grupuri și pregătiți comunicări:

grupul 1: despre strategia generală a autocontrolului;

grupul 2: metoda asociației și disociației;

grupul 3: metoda reframing-ului.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Strategia generală a autocontrolului

Instalaţi sistemul de semnalizare şi de prevenire. Imaginaţi-vă că în mintea voastră este un semafor. Lumina roşie a lui se aprinde atunci, când trebuie să vă opriţi şi să vă gândiţi.

Întrebaţi-vă ce simţiţi în realitate. Apreciaţi puterea emoţiilor. Nu luaţi decizii importante sub influenţa emoţiilor puternice. Amânaţi decizia – „Mâine dimineaţă va fi mai clar”.

Reduceţi intensitatea emoţiilor până la nivelul de siguranţă:

1. Închideţi ochii şi imaginaţi-vă locul, lucrul sau omul, care vă pot calma şi relaxa.
2. Inspiraţi liber, iar cu gândul creaţi ceva calmant. Expiraţi liber şi închipuiţi-vă că eliminaţi sentimentele şi gândurile care v-au scos din echilibru.
3. Continuând să respiraţi, ridicaţi încet umerii şi faceţi cu ei mişcări de rotaţie. Fluent aplecaţi capul în stânga – în dreapta şi înainte – în urmă.
4. Îndepliniţi punctele 2–3 cel puţin de 10 ori, până nu veţi simţi că v-aţi calmat, iar gândurile voastre s-au înseninat.

Înainte de a spune sau a face ceva, gândiţi-vă la posibilele urmări.

Direcţionaţi energia negativă pe un făgaş pozitiv – faceţi un cros, ordine în dulap, lucraţi în grădină.

Discutaţi situaţia cu părinţii, prietenul, cu alţi oameni în care aveţi încredere.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Asocierea și disocierea

Totul ce se petrece în viața noastră, ne îmbogățește cu o experiență valoroasă. Pentru a păstra în memorie emoții plăcute, pentru a lua din ele putere și inspirație, aplicați așa-numitul procedeu psihologic *asocierea*.

Amintindu-vă de un eveniment plăcut (bunăoară, clipa când ați obținut ceva și sunteți mândru de sine), evidențiați sentimentele și emoțiile voastre. Ele vă vor insufla bucurii și încredere.

Asocierea – aprofundarea în retrăiri, aflarea în centrul evenimentului.

Disocierea – ieșirea din retrăire prin imaginarea aflării în starea observatorului străin.

În viață sunt și momente neplăcute, care provoacă emoții negative puternice. Ele te scot din echilibru și te fac să suferi. Ele pot fi atât de puternice, încât nu oferă posibilitatea de a analiza situația, iar amintirea despre ele este dureroasă.

Pentru atenuarea emoțiilor poate fi folosită capacitatea omului de autoconștientizare – iscusința de a privi situația și pe sine dintr-o parte, de pe poziția observatorului străin. În asemenea caz retrăirile nu sunt atât de acute și noi suntem în stare să analizăm situația. Acest procedeu este numit *disociere*.

Exemplu de disociere este exercițiul „Cel mai bun prieten”. Ideea constă în aceea că noi deseori judecăm despre sine cu strictețe mai mare decât despre alți oameni. Pentru aprecierea pozitivă a situației dureroase, imaginați-vă că aceasta s-a întâmplat nu cu voi, dar cu cel mai bun prieten al vostru. Întrebați-vă pe sine:

- I-am spus prietenului meu ceea ce îmi spun mie?
- Ce sfat i-aș putea da?

Reframing-ul

Există un instrument minunat de autoreglare emoțională – *reframing-ul*, care în traducere din engleză înseamnă „schimbarea cadrului” (*re* – schimbare, *framing* – cadru).

Sarcina principală a reframing-ului este acordarea omului a posibilității de a privi în mod nou asupra situației, a vedea în ea ceva pozitiv.

Bunăoară, vă așteaptă examenele. Mulți văd în aceasta o problemă. Iar voi puteți face un lucru simplu – în loc de cuvântul „problemă” să folosiți cuvântul „posibilități”. Și de odată totul se va schimba.

Dacă vă gândiți la examene ca la o problemă, aceasta vă apasă, dă naștere la îndoieli în ceea ce privește soluționarea ei. Dar dacă chibzuiți despre posibilitățile, pe care le deschid în fața voastră examenele, aceasta vă inspiră.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Căci datorită examenelor aveţi posibilitate:

- să completaţi locurile goale în cunoştinţele voastre;
- să sistematizaţi cele învăţate;
- să însuşiţi noi strategii de învăţare;
- să vă îmbunătăţiţi memoria;
- să vă încercaţi pe sine;
- să vă călіţi voinţa;
- să obţineţi succes;
- să sporiţi autoaprecierea şi autoritatea voastră;
- să acumulaţi o experienţă valoroasă.

Să ne imaginăm situaţia: nu aţi susţinut examenul atât de bine cum aţi sperat, şi, firește, v-aţi dezamăgit. De folos va fi un astfel de reframing: „Nu există înfrângeri, ci numai experienţă de viaţă”. Şi într-adevăr, când faţă de nereuşite avem o atitudine ca faţă de experienţă, atunci nu suntem disperaţi, dar gândim raţional: analizăm situaţia şi încercăm să înţelegem de ce s-a întâmplat anume aşa. Datorită unei astfel de atitudini nereuşitele voastre pot deveni cea mai scurtă cale spre viitorul succes.

Cu cât mai des veţi practica reframing-ul, cu atât mai uşor va putea fi el aplicat în cazurile de viaţă (bunăoară, v-aţi pregătit să jucaţi fotbal cu prietenii, dar a început să ploaie). Chibzuiţi cum poate fi aplicat reframing-ul (să zicem, să-i invitaţi pe prieteni în casă şi împreună să priviţi un film).

Totul ce se întâmplă în viaţa noastră, mai întâi apreciem emoţional, apoi – raţional.

Autoreglarea emoţională înseamnă înţelegerea naturii emoţiilor, iscusinţa de identificare a lor şi capacitatea de a se conduce pe sine.

Autoreglarea oferă posibilitatea de a atinge scopul, de a evita multe probleme, de a menţine echilibrul psihologic şi a lua decizii echilibrate în orice circumstanţe.

Să vă conduceţi emoţiile vă va ajuta cunoaşterea strategiei generale şi procedeele de autocontrol.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 15. ISCUSINȚA DE A ÎNVĂȚA

În acest paragraf:

- vă veți convinge de necesitatea de a învăța de sine stătător;
- vă veți aminti de lucruri importante despre creier;
- veți afla despre indicii învățământului activ și pasiv;
- veți determina stilul propriu de învățare.

Odinioară oamenii în decursul întregii vieți se foloseau de cunoștințele, însușite la școala medie și cea superioară. În secolul al XXI-lea aceasta e prea puțin, deoarece dezvoltarea tehnologiilor are loc într-un ritm foarte accelerat. „Perioada de semidispariție" a unor specialități nu depășește doi ani. Aceasta înseamnă că cunoștințele obținute la universitate pot să-și piardă actualitatea deja peste doi ani de la obținerea diplomei. Dacă omul încetează să învețe, nivelul lui de specialist se reduce repede.

În societatea informatică înnoirea neîntreruptă a cunoștințelor și iscusința de a le aplica capătă o însemnătate deosebită. Necesitatea de a învăța în decursul întregii vieți se referă la toate profesiile, însă, mai întâi de toate, la acele legate de tehnologiile înalte – calculatoare, mijloace de comunicații, biotehnologii.

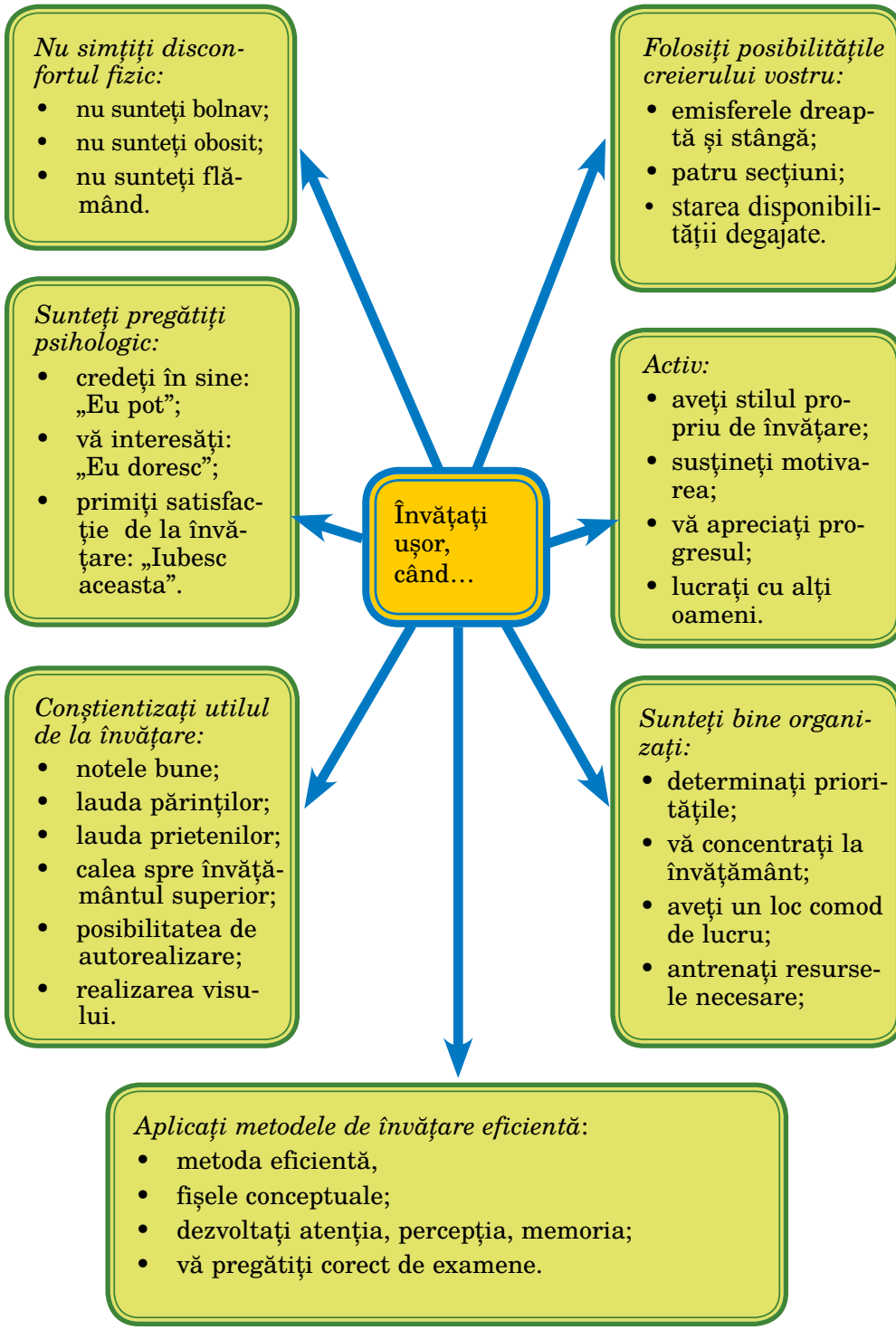
Deja în prezent se apreciază nu numai cunoștințele însușite, dar și iscusința de a prelucra un volum mare de informații, cunoașterea limbilor străine și tehnologiile computerizate. Devine actuală capacitatea de a gândi critic, care ajută la orientarea în oceanul de informații, de a separa realitatea de mituri și de comunicările de publicitate. O pondere mare capătă creativitatea – capacitatea de a gândi în mod creativ și nestandard, de a găsi soluții originale, de a propune noi idei.

Însă cel mai important este iscusința de a învăța de sine stătător, fără o încordare în plus, obținând satisfacție de la studii.

1. Pe rând continuați fraza: „Îmi este ușor să învăț, când..." și povestiți de ce.
2. Faceți cunoștință cu schema „Învățarea eficientă" din des. 28.
3. Completați-o cu ideile voastre.

Pentru învățarea de sine stătător este important să înțelegeți cum funcționează creierul vostru, să învățați activ, perfecționându-vă stilul propriu de învățare, să vă planificați rațional timpul și să cunoașteți procedeele de însușire mai bună a informației.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

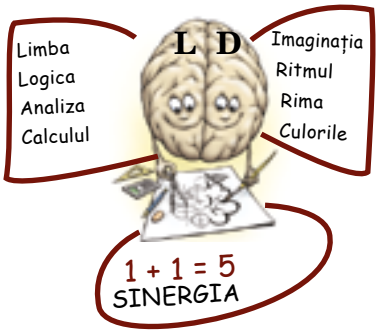


Des. 28. Schema „Învățarea eficientă”

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Date despre creier

1. În ultimele câteva decenii au fost făcute multe descoperiri în domeniul studierii creierului omului. Am aflat că creierul nostru are posibilități aproape nelimitate, iar oamenii folosesc doar o mică părticică din acest potențial intelectual.
2. Emisfera stângă a creierului răspunde în mare parte de limbă, logică, analiză și de calcul, iar cea dreaptă – de imaginație, ritm, rimă, culoare, identificarea obiectelor. Cu cât mai mult omul folosește numai o singură emisferă, cu atât mai puțin ea poate servi celeilalte emisfere în situațiile necesare. Iar dacă emisfera „slabă” va fi stimulată permanent și atrasă la activitate împreună cu emisfera „puternică”, eficiența învățământului crește de câteva ori (acest fenomen este numit sinergia creierului).



3. Creierul nostru este compus din patru secțiuni. Scoarța creierului („creierul omului”) răspunde de gândire, conduce acțiunile conștiente. Sistemul limbic („creierul mamiferelor”) răspunde de emoții, joacă un rol important la memorizare. Trunchiul cerebral („creierul reptilelor”) controlează instinctele, în deosebi respirația, schimbul de substanțe. Cerebelul („creierașul”) asigură echilibrul, coordonarea mișcărilor și proceselor de cunoaștere.
4. Învățăm eficient când suntem predispuși pozitiv și ne aflăm în starea disponibilității relaxate. Aceasta se poate atinge cu ajutorul muzicii liniștite, istoriilor interesante sau cu ajutorul unor exerciții speciale.

Relaxarea și împrospătarea creierului se poate obține cu ajutorul următorului exercițiu. Adunați-vă în cerc. „Scrieți” cu nasul „1”, cu bărbia – „2”, cu umărul stâng – „3”, cu dreptul – „4”, cu cotul stâng – „5”, cu dreptul – „6”, cu coapsele – „7”, cu piciorul stâng – „8”, cu dreptul – „9”. Executați în ordine inversă (de la 9 la 1).

Învățați activ

Când erați în clasele mici, trebuia numai să-l ascultați atent pe învățător și să îndepliniți cerințele lui. Acum aceasta este insuficient, e timpul să vă asumați responsabilitatea și să învățați activ (*tabelul 7*). Învățând activ, facem mai mult și obosim mai puțin, iar aceasta, la rândul ei, aduce satisfacție și stimulează entuziasmul nostru.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Tabelul 7

Învățați în mod pasiv când:	Învățați în mod activ când:
• așteptați instrucții și informații de la profesor; • îndepliniți ceea ce vi se cere.	• puneți întrebări; • căutați informație suplimentară; • îndepliniți sarcini și proiecte creative
• primiți fiecare porție nouă de informații ca ceva aparte, care nu este legată de precedenta	• căutați legătura între porțiile noi de informații; • căutați să le legați cu ceea ce cunoașteți deja
• vă străduiți să învățați mecanic materialul (învățând pe de rost fără a înțelege)	• încercați să înțelegeți materialul; • căutați asociații, sistematizați, aplicați procedeele mnemonice
• ceea ce învățați pentru voi personal nu are nici un sens; • nu vă străduiți să folosiți informația în alte situații sau în viața reală	• personal sunteți interesat în studierea acestui material; • vă străduiți cât mai rapid să aplicați noile cunoștințe în practică
• vă plictisiți; • foarte repede obosiți	• sunteți capabili timp îndelungat să vă concentrați atenția
• nu știți ce să faceți mai departe; • așteptați ca alți oameni să vă amintească de sarcini și termenii îndeplinirii lor	• vă asumați răspunderea pentru organizarea procesului de învățare; • planificați timpul de sine stătător; • știți precis ce urmează să faceți mai departe
• aprecierea rezultatelor o lăsați în seama altora; • nu analizați rezultatele; • ignorați recomandările profesorului; • nu sunteți interesat în corijarea notei, chiar dacă ea nu vă satisface	• urmăriți cu atenție comentariile profesorului; • întrebați ce trebuie să faceți pentru îmbunătățirea rezultatului; • de sine stătător apreciați progresul înregistrat (ce ați reușit și ce nu); • analizați eficiența stilului propriu de învățare; • tindeți să completați golurile de cunoștințe

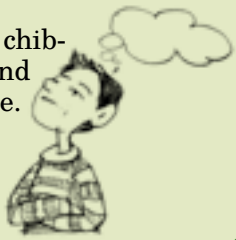
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Perfecționați stilul propriu de învățare

Există patru stiluri tipice de învățare. Obținând aceleași sarcini, „înotătorul”, „visătorul”, „omul rațional” și „călătorul” vor acționa diferit (des. 29).

„Înotătorul” va începe fără să stea la îndoială.

„Visătorul” va chibzui mult, evitând acțiuni concrete.



„Omul rațional” va analiza totul până la mici amănunte și se va strădui să îndeplinească sarcinile.

„Călătorul” va căuta peste tot ceva interesant și se va mulțumi cu studierea superficială a materialului.

Des. 29

1. Asociați-vă în patru grupuri („înotătorul”, „visătorul”, „omul rațional” și „călătorul”).

2. Cu ajutorul des. 30 pregătiți comunicări despre aceste stiluri și prezentați-le clasei.

Stilurile tipice de învățare foarte rar se întâlnesc în forma inițială. În viață noi unim diferite atitudini sau le folosim în dependență de circumstanțe (în timpul pregătirilor către examene, în timpul examenului, în timpul îndeplinirii proiectului, excursiei…). Dacă înțelegem că stilul nostru de învățare este neeficient, îl putem schimba ușor.

1. Determinați stilul vostru de învățare, analizând des. 30 (bunăoară, „înotător-călător”).

2. Chibzuiți, cum vă place să învățați.

- Să citiți, să ascultați sau să discutați informația.
- Să lucrați de sine stătător sau împreună cu cineva.
- Să stați liniștit sau tot timpul să vă mișcați (să umblați prin odaie, să dansați sau să bateți ritmul).

3. Determinați avantajele stilului vostru și ceea ce este de dorit să perfecționați.

4. Dați denumirea stilului vostru – alegeți cuvântul (bunăoară, denumirea de animal sau de profesie), care se potrivește cel mai bine.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Stilurile tipice de învățare

„Înotătorul”:

- deodată se apucă de lucru;
- mai întâi începe lucrul, apoi se gândește;
- dorește mai repede să afle eficiența;
- trece ușor la următorii pași;
- îndeplinește bine lucrul, care cere eforturi de scurtă durată.

Avantajele:

- nu pierde timpul pentru neliniște;
- îi insuflă pe alții;
- ia decizii și acționează eficient în condiții de criză.

Rezervele dezvoltării:

- planificarea;
- creativitatea, analiza alternativelor;
- cooperarea cu alți oameni;
- susținerea motivației, pentru a avea posibilitate să lucreze mai mult.

„Visătorul”:

- chibzuiește mult asupra sarcinii;
- studiază minuțios tema;
- nu urmărește timpul;
- amână începutul acțiunilor practice;
- permanent precizează și schimbă planurile.

Avantajele:

- își imaginează bine posibilele consecințe;
- are multe idei;
- pătrunde în esență;
- ține cont de părerea altora;
- demonstrează flexibilitate.

Rezervele dezvoltării:

- strategii eficiente de planificare;
- organizarea muncii;
- controlul asupra timpului;
- poziția activă de viață;
- iscusința de a determina prioritățile;
- inițiativa, responsabilitatea.

„Omul rațional”:

- face ceea ce are sens;
- analizează cauzele evenimentelor;
- pune întrebări;
- este organizat;
- îi place să rezolve sarcini complicate;
- apreciază perfecțiunea (perfecționist).

Avantaje:

- gândirea analitică și critică;
- capacitățile organizatorice;
- aptitudinile față de științele exacte, jurisdicție;
- poate rezolva probleme.

Rezervele dezvoltării:

- imaginația și creativitatea;
- sensibil la deosebirile între oameni și opinia străină;
- iscusința de a conlucra cu alții;
- iscusința de a controla stresurile.

„Călătorul”:

- în totul caută ceva interesant;
- îi place să vadă tabloul integru;
- cunoaște câte puțin în toate domeniile;
- se preocupă de detalii, dar nu întotdeauna le ține minte;
- are dificultăți în privința determinării principalului.

Avantaje:

- motivarea puternică și interesul față de procesul de învățământ;
- un volum mare de cunoștințe;
- poate vedea legăturile între lucruri;
- creativ și inventator.

Rezervele dezvoltării:

- punerea scopului;
- determinarea priorităților;
- gândirea analitică și critică;
- clasificarea și alegerea;
- deprinderile de redactor;
- memorizarea detaliilor.

Des. 30

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Cu ajutorul recomandărilor din pag. 8–9 întocmiți fișe conceptuale:

- condițiile învățării eficiente (des. 28 din pag. 110);
- învățarea activă (tabelul 7 din pag. 112);
- stilurile tipice de învățare (des. 30 din pag. 114).

2. Pregătiți o scurtă comunicare despre propriul stil de învățare.

Învățarea în decursul întregii vieți este o condiție necesară de autorealizare în lumea contemporană.

Învățăm eficient când folosim posibilitățile propriului creier, suntem predispuși pozitiv și ne aflăm în starea disponibilității relaxate.

Învățând activ, facem mai mult și mai puțin obosim. Este important să determinați stilurile proprii de învățare eficientă și în caz de necesitate să le schimbați.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

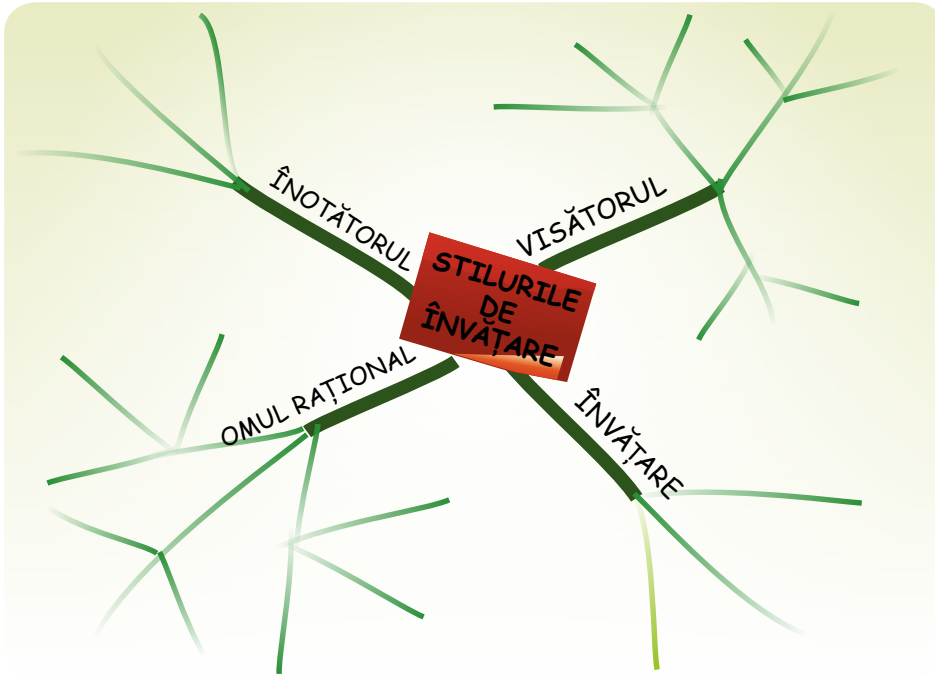
§ 16. BAZELE ÎNVĂȚĂRII EFICIENTE

În acest paragraf:

- vă veți antrena să planificați rațional timpul;
- vă veți învăța să dezvoltați memoria și să vă pregătiți de examene.

Folosind metoda brainstormingului, amintiți-vă ce ați învățat la lecția precedentă.

În pereche cu colegul de clasă demonstrați unul altuia fișele conceptuale întocmite acasă.



Pentru a învăța eficient, este necesar să vă planificați timpul și să cunoașteți procedeele care vă vor ajuta să însușiți mai bine informația.

1. Amintiți-vă de cazurile când trebuia să terminați câteva lucruri și nu ați reușit nimic să faceți.
2. Povestiți ce ați simțit atunci?
3. Ce, în opinia voastră, v-a împiedicat să faceți aceasta la timp?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Planificați rațional timpul

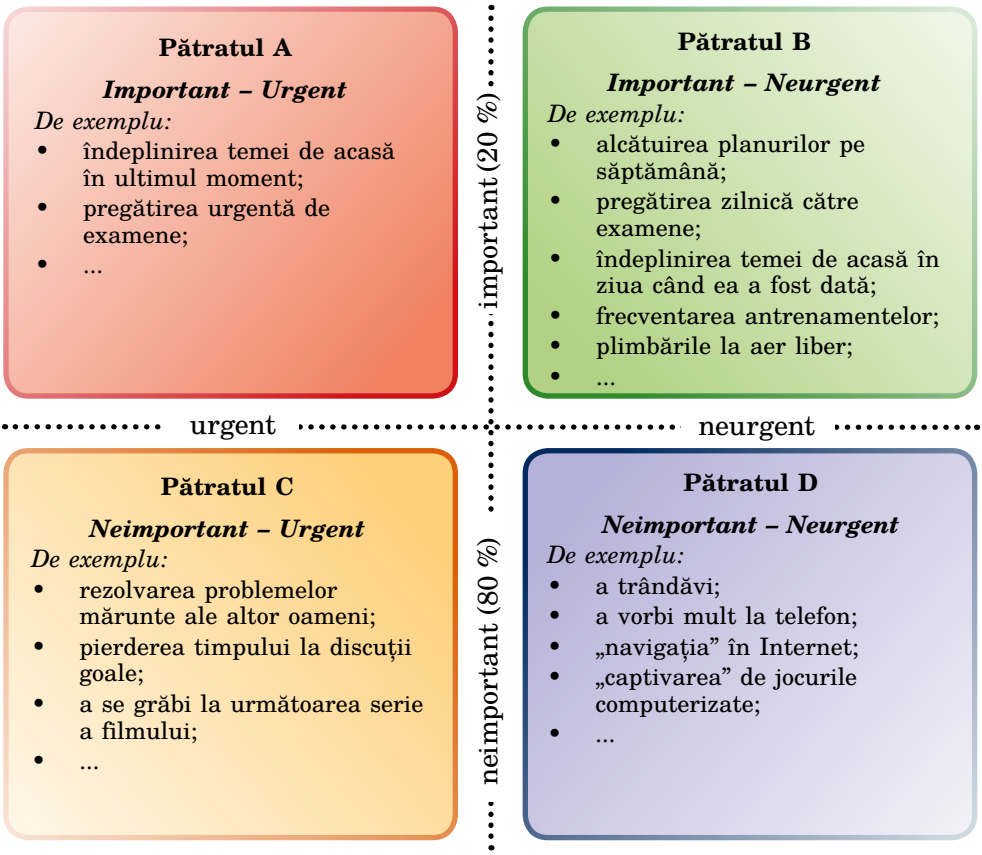
Repartizați prioritățile

Aveți prea mult de lucru și nimic nu reușiți? Analizați care-i pricina? Posibil, aveți obiceiul să tărăgănați până în ultimul moment sau să vă apucați de toate concomitent? Dacă doriți să reduceți nivelul stresului și să reușiți să faceți mai mult, învățați-vă să repartizați prioritățile.

Să vă puneți în ordine viața vă va ajuta matrița Eisenhower. Ea are doi parametri: „important” și „urgent”.

- *Important* – activitățile care ajută la atingerea scopurilor trasate și la îndeplinirea misiunii. În corespundere cu principiul Pareto, numai 20 % din activități dau 80 % din rezultat. Deci, putem evita 80 % de muncă inutilă.
- *Urgent* – ceea ce nu poate fi amânat pentru mai târziu, care cere rezolvare urgentă.

Marcând cu acești parametri osia coordonatelor, obținem matrița care ne dă posibilitate să împărțim activitățile în patru categorii (des. 31).



Des. 31. Matrița Eisenhower

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Antrenați-vă să repartizați prioritățile cu ajutorul matriței Eisenhower.

1. În decursul unei zile notați minuțios toate activitățile voastre și timpul folosit pentru ele.
2. Analizați fiecare activitate după criteriile „important” și „urgent” și scrieți-le în pătratul respectiv al matriței Eisenhower.
3. Calculați în care pătrat v-ați „petrecut” mai mult timpul, și luați cunoștință de următoarea informație.

Dacă mai mult timp petreceți:

în pătratul...	*atunci...*
A	• simțiți permanent încordare și stres; • vă amenință un șoc emoțional; • în pofida eforturilor, succesele voastre sunt la mijloc.
B	• vă controlați viața; • mențineți echilibrul; • succesele voastre sunt mai sus de mijloc.
C	• scopurile voastre personale nu sunt determinate; • vă lipsește disciplina; • aveți reputația de om care nu refuză; • simțiți că cineva vă folosește.
D	• vă lipsește responsabilitatea; • deseori simțiți eroarea; • toți vă critică.

Sfaturile lui Eisenhower:

- chestiunile din pătratele C și D pot fi date într-o parte;
- chestiunile din pătratul A pot fi reduse, atrăgând atenția la timp chestiunilor din pătratul B;
- planificați regulat chestiunile din pătratul B.

Începeți planificarea calendaristică

Dacă doriți să petreceți mai mult timp în pătratul B, va trebui să însușiți planificarea calendaristică. Pentru aceasta veți avea nevoie de zilnicul de afaceri (se potrivește și zilnicul obișnuit școlar, dar nu acela cu note) și 15 minute în zilele de odihnă plus 5 minute zilnic.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. În zilele de odihnă apropiate planificați activitățile pe întreaga săptămână.

- Întrebați-vă: „Care din activitățile, ce urmează să fie îndeplinite săptămâna viitoare, sunt cele mai importante?”.
- Repartizați timp pentru ele și le notați în zilnic (bunăoară, pregătirea către examene: matematica, istoria – luni, miercuri și vineri seară; geografia, biologia – marți și joi seară, sâmbătă dimineață).
- Când cele mai importante activități au fost planificate, notați altele, cărora trebuie să le acordați timp.

2. Zilnic revedeți planul. Posibil să apară și noi sarcini de neamânat, dar poate, dimpotrivă, unele activități și-au pierdut actualitatea.

Dezvoltați perceperea, memoria, atenția

Învățarea eficientă cere cunoașterea proceselor de percepere și însușirea informației.

1. Examinați procesul de percepere și însușirea informației (des. 32) și compuneți o relatare după desen. Începeți, bunăoară, astfel: „Igor în odaia sa îndeplinește tema de acasă la biologie. Prin geamul deschis pătrunde miros de fum. Posibil că cineva să fi dat foc gunoaielor în curte. De la bucătărie se aude cum picură apa…”.

2. Întrebări pentru discuție:

- Prin care organe de simț pătrunde informația din mediul înconjurător?
- În decurs de cât timp informația se păstrează în memoria senzorială?
- Unde are loc procesul de identificare a informației?
- Ce fel de informații se păstrează în memoria de lungă durată?
- Cum informația din memoria de lungă durată influențează procesul de percepere?

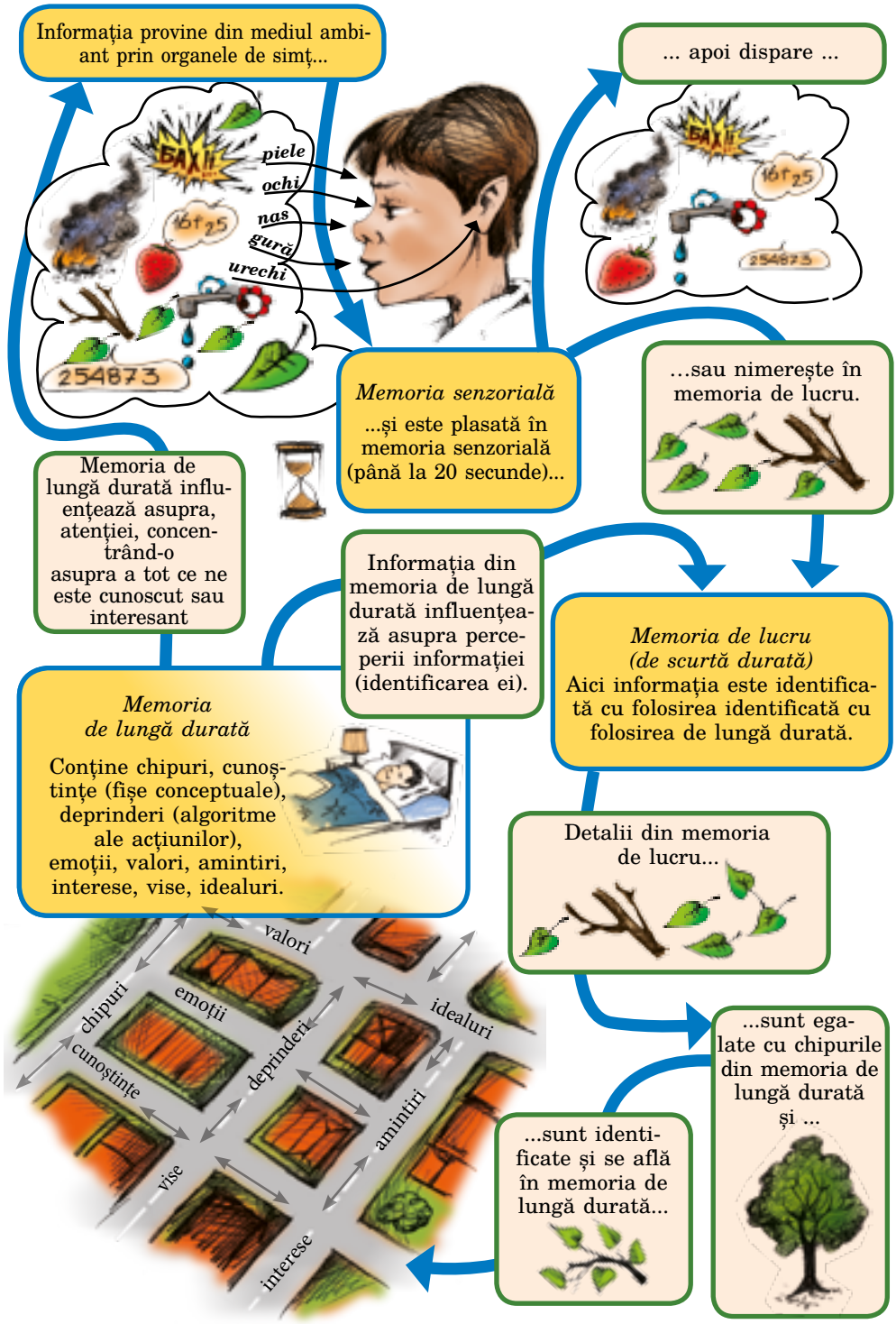
Procesul de însușire a informației are trei etape: perceperea informației; identificarea și codarea ei; recrearea și amintirea informației.

Etapa 1. Perceperea informației

Pentru perceperea și memorizarea informației, trebuie să atrageți atenția asupra ei. Memorizăm mai mult când:

- manifestăm interes față de obiect și ne concentrăm asupra materialului învățat;
- învățăm în stare de disponibilitate relaxată (fără încordare);
- periodic facem pauze scurte;

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua



Des. 32. Procesul de percepere și însușire a informației

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

- lucrăm activ cu informația: o structurăm, o comparăm cu ceea ce cunoaștem, punem întrebări, conspectăm, desenăm fișele memoriei, îi învățăm pe alții etc.;
- îi dăm informației un colorit emoțional, o facem interesantă.

Etapa 2. Identificarea și codarea informației

Creierul identifică și codează noua informație prin câteva procedee: vizual (tablouri, filme), auditiv (sunete, voci, muzică), chinestezic (atingere, memoria musculară), verbal (vocea internă), mirosuri, gusturi. Toate procedeele de codare a informației sunt cheile de acces la ea. Cu cât mai multe procedee de codare au fost aplicate, cu atât mai ușor ne vom aminti de această informație.

Etapa 3. Recrearea (amintirea) informației

Memoria de lungă durată conține foarte multă informație (chipuri, fapte). Se pare că oamenii în genere nimic nu uită, numai cu timpul pierd cheile de acces la informații (bunăoară, sub influența hipnozei omul își poate aminti cele mai mici detalii ale evenimentelor din trecutul îndepărtat). Există procedee, care ajută la o mai bună recreare a informației. Ele sunt numite procedee mnemonice. Acestea sunt:

Efectul marginii – mai bine se memorizează începutul și sfârșitul informației, iar mijlocul ei decade. De aceea merită să se acorde mai multă atenție părții centrale a informației. De asemenea, se memorizează mai bine cele învățate dimineața sau înainte de somn.

Efectul serialului – mai ușor se memorizează informația neterminată. Acest efect este folosit cu succes în seriale, cu întreruperea seriei la episodul cel mai interesant.

Efectul contrastului – mai ușor memorizăm, când alternăm învățarea informației diferite. Bunăoară, după istoria Ucrainei e mai bine să învățăm matematica decât istoria universală.

Efectul repetării – mai ușor se memorizează ceea ce a fost de câteva ori repetat. Repetarea eficientă se aseamănă cu revizia: scanăm informația, căutând ceea ce nu am memorizat și facem referință la ceea ce ne este cunoscut. În procesul de repetare continuă sistematizarea informației și prelucrarea ei (completarea fișelor, desenarea schemelor, repovestirea, îndeplinirea testelor de antrenament).

Faceți schimb de experiență în ceea ce privește folosirea procedeelor mnemonice (metodei de învățare eficientă, fișelor conceptuale, completării fișelor etc.). Povestiți cum învățați cuvintele străine, memorizați datele evenimentelor istorice.

Anul acesta veți susține examene. Citiți sfaturile referitoare la pregătirea către examene. Acasă întocmiți planul acestei pregătiri.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Cum trebuie organizată pregătirea către examene

Cu câteva săptămâni înainte de examene	• Luați cunoștință cu cerințele programelor la obiecte și întocmiți planul de pregătire către examene. • Începeți pregătirile! Nu permiteți eșecul din cauza leneviei. • Repartizați egal încărcătura. E mai bine să învățați câte o oră în fiecare zi, decât trei zile în continuu înainte de examen. • Determinați locurile slabe ale propriilor cunoștințe. Completațigolurile de sine stătător sau cereți ajutor. • Convingeți-vă că țineți bine minte noțiunile-cheie. Desenați fișele memoriei. • Întocmiți fișele memoriei generale pentru fiecare obiect și notați pe ele ceea ce deja ați învățat. • Revedeți însemnările din caiete și de pe fișe. Completați ceea celipsește. Purtați fișele cu sine. Priviți în ele în timpul liber.
În ajunul examenului	• Nu stați până târziu. Pentru ca să vă fie capul limpede, trebuie să dormiți suficient. • Înainte de somn spuneți-vă: „Am făcut totul ce am putut. De mine mai mult nu depinde nimic. Dacă nu voi obține rezultatul dorit, îmi va părea rău, dar voi trece și peste aceasta” (formula gândirii pozitive).
În ziua examenului	• Nu uitați să luați dejunul. • * Luați cu voi o bomboană. Ea vă va ajuta să vă calmați. • Panica este molipsitoare. Nu comunicați cu cei care sunt nervoși. • Nu repetați materialul până în ultimul minut. Pentru a vă relaxa. gândiți-vă cât de bine va fi după ce se vor termina toate acestea.

Dacă doriți să reduceți nivelul stresului și să reușiți să faceți cât mai mult, învățați-vă să repartizați prioritățile și să începeți planificarea calendaristică.

Vă puteți spori potențialul intelectual, luând cunoștință de procesul de percepere și de însușire a informației, precum și aplicând procedeele mnemonice.

E de dorit ca pregătirea către examene să fie începută de cu timp.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 17. CARACTERUL ȘI VALORILE

În acest paragraf:

- vă veți aminti ce este caracterul;
- veți afla de ce depinde caracterul omului;
- veți analiza indicii caracterului bun;
- veți chibzui asupra rolului valorilor morale la formarea caracterului;
- veți analiza avantajele de la perfecționarea caracterului.

Particularitățile psihologice ale omului se manifestă în *caracterul* lui. Cuvântul „caracter” în traducere din elenă înseamnă „pecete” sau „amprentă”. Caracterul se manifestă în relațiile cu oamenii din preajmă sau în faptele săvârșite. Bunăoară, Maxim este responsabil și pe el oricând te poți baza, iar Costea – ușuratic, e mai bine ca lui să nu-i încredințezi nimic. Oxana este timidă și cu o fire închisă, iar sora ei, Maricica, este foarte prietenoasă.

1. Pentru determinarea trăsăturilor caracterului există mai mult de 3000 de cuvinte. Folosind metoda brainstormingului, scrieți pe foi de hârtie aparte cât mai multe trăsături ale caracterului.

2. Caracterul omului se manifestă în atitudinea față de sine, alți oameni, muncă, lucruri. Repartizați trăsăturile de caracter numite de voi după aceste categorii. Bunăoară:

- atitudinea față de sine (modest, mândru, autocritic, ambițios...);
- atitudinea față de alți oameni (tacticos, binevoitor, compătimitor, brutal, arogant...);
- atitudinea față de muncă (sârguincios, punctual, iresponsabil...);
- atitudinea față de lucruri (economicos, grijuliu, risipitor, dezordonat...).

Psihologii au discutat mult de ce depinde caracterul omului – de calitățile lui înnăscute sau de cele dobândite în procesul de educație. Unii au demonstrat că decisivi sunt factorii ereditari (caracter asemănător cu cel al bunelului). Alții, aducând exemple cu copii-maugli, au evidențiat rolul educației, minimalizând influența calităților ereditare.

În secolul al XX-lea a apărut direcția psihologiei umaniste. Reprezentanții ei sunt convinși că oamenii aleg singuri cum să trăiască și ce să devină. Ereditatea și mediul înconjurător, în opinia lor, contribuie la formarea personalității, însă influența „Eu”-ului creator este cu mult mai puternică.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Ce înseamnă caracter bun

Unele trăsături ale caracterului sunt considerate de către unii oameni ca fiind bune, de alții – ca fiind rele. Oamenii cu caracter bun pot servi drept modele pozitive și repere morale.

Toți oamenii sunt diferiți, însă oamenii cu caracter bun au indici comuni pentru diferite culturi și popoare.

Ei inspiră încredere

Refuză la bârfeli, minciuni, furt și nu-i fac nimănui nici un rău. Sunt sinceri și consecvenți – vorbesc ceea ce gândesc și fac ceea ce promit.

Ei dau dovadă de respect

Sunt plăcuți în comunicare, toleranți, au maniere frumoase. Îi apreciază pe alți oameni, au respect față de averea străină. Se conduc după următoarea regulă: „Comportă-te cu alții așa, cum ai dori să se comporte cu tine”.

Ei sunt responsabili

La ei autocontrolul e la cel mai înalt nivel, înainte de a spune sau de a face ceva, caută să analizeze posibilele consecințe. Își asumă responsabilitatea pentru deciziile lor și nu condamnă pe alți oameni sau dau vina pe circumstanțe. Întotdeauna încearcă să îndeplinească ceea, ce au promis, chiar dacă nu întotdeauna se primește așa cum a fost planificat.

Ei sunt echitabili

Întotdeauna procedează conform regulilor și conștiinței. Sunt deschiși, gata să asculte și să ia în considerare interesele tuturor părților. Nimănui nu dă avantaj, nu acționează după stereotipuri, nu au o atitudine premeditată, se pronunță împotriva discriminării.

Ei sunt grijulii

Sunt compătimitori, manifestă grijă față de alți oameni, se interesează de treburile acestora, sunt întotdeauna gata să-și ajute rudele, prietenii, vecinii, precum și pe alți oameni care au nevoie de aceasta.

Ei sunt cetățeni buni

Respectă legea, normele etice, se conduc după valorile morale general umane și nu stau într-o parte de problemele importante ale societății – apără libertățile democratice, drepturile omului, îi preocupă viitorul planetei. Deseori lucrează nu pentru venit material, ci pentru idee, participă la mișcarea de voluntari.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Amintiți-vă de un om real, personaj literar sau de un erou din film, care poate deveni un exemplu de urmat. Pe rând povestiți despre el, numind trăsăturile pozitive ale caracterului lui.

În Internet priviți video „Binele se întoarce”.

Amintiți-vă cazuri din viața voastră, care pot fi numite „Binele se întoarce”. Povestiți despre ele clasei.

Valorile – baza caracterului

Caracterul este oglinda sufletului, o reflectare a concepției de viață, a valorilor și experienței de viață. Valorile sunt ceea ce noi considerăm important pentru sine, în corespundere cu care apreciem totul ce se petrece cu noi. Ele ne dau posibilitate să deosebim binele de rău, utilul de inutil, ceea ce este corect – de ceea ce este incorect. Valorile influențează asupra faptului ce gândim și simțim, ele servindu-ne ca o busolă în viața noastră.

1. Desfășurați un brainstorming și numiți nu mai puțin de cinci valori și notați-le în caiete după modelul din tabelul 8.
2. Stabiliți scara de valori personale. Pentru aceasta:
   - alegeți din această listă cea mai mare valoare și o notați sub numărul 1 în tabelul 8;
   - la fel alegeți cea mai mare valoare și o notați sub numărul 2;
   - și așa mai departe până la sfârșitul listei.
3. Clarificați rating-ul valorilor clasei voastre (pentru aceasta suma ratingurilor individuale pentru fiecare valoare împărțiți la numărul de elevi). Notați rezultatul după modelul din *tabelul 8*.

Tabelul 8

Ratingul personal	Denumirea valorii	Ratingul mediu al valorilor clasei
	Viață de familie fericită	
	Prieteni credincioși	
	Libertatea ca independență în acțiuni	
	Bunăstare materială	
	Iubire	
	Sănătate	
	Încredere în sine	
	Lucru interesant	
	Dezvoltarea intelectuală	
	Frumusețea naturii, arta	

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Valorile supreme și calitatea vieții

D. Franken

În decursul istoriei sale omenirea a elaborat valorile morale supreme. Ele mai sunt numite și valori general umane, universale sau valori adevărate. Experiența multor generații și cercetările științifice demonstrează destul de convingător că atunci, când oamenii în viața lor se conduc după asemenea valori și formează trăsăturile respective ale caracterului, de obicei ei ating cel mai înalt nivel al calității vieții.

Ce prezintă adevăratele valori și cum influențează ele asupra calității vieții – toate acestea au fost cercetate de Darrel Franken, savant din SUA. El și-a pus drept scop:

- să clarifice care valori morale sunt cele mai importante pentru sănătate și succesul în viață;
- să stabilească dacă este o legătură între ele și indicii calității vieții.

Cercetările au durat 10 ani. Sondajele au fost efectuate de nouă profesori de la universitățile de frunte din SUA. La ele au participat 1800 de persoane din patru țări ale lumii. În lista generală au fost introduse 342 valori morale, iar calitatea vieții a fost apreciată după 300 de parametri.

În rezultatul prelucrării statistice a anchetelor au fost menționate 13 valori, care cel mai mult influențează asupra calității vieții (des. 33). S-a constatat că valorile universale 1–9 întru totul coincid cu cele promovate de religiile din lume.

1. Iubirea, prietenia (sociabilitatea în locul izolării).
2. Optimismul (bucuria vieții în locul necredinței).
3. Dorința de pace (colaborarea în locul conflictului).
4. Toleranța (respectul în locul intoleranței).
5. Finețea (*empatia* în locul indiferenței).
6. Încrederea (simțul securității în locul suspiciunii).
7. Generozitatea sufletească (altruismul în locul egoismului).
8. Demnitatea (*asertivitatea* în locul agresivității și pasivității).
9. Autocontrolul (autocontrolul în locul impulsivității).
10. Autostima (încrederea în locul simțului mizerabil).
11. Comunicarea (comunicativitatea în locul timidității).
12. Influența (calitatea de lider în locul subordonării).
13. Autonomia (independența în locul dependenței).

Des. 33

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

De asemenea, s-a demonstrat că oamenii, care împărtășesc valorile general umane, au atins cel mai înalt nivel al calității vieții după mulți indici:

- sănătatea, mai sus de nivelul mediu;
- o viață mai puțin stresată;
- mai multă încredere în sine;
- o viață familială stabilă;
- influența, mai mare decât nivelul mediu;
- nivelul înalt al bunăstării financiare;
- simțul autorespectului și al sensului vieții.

Și, dimpotrivă, ignorarea valorilor supreme este legată de probleme, stresuri, riscul consumării substanțelor psihoactive, simptomele diferitor boli, ruinarea relațiilor, simțul neputinței și fricii pentru viitor.

Un rol important în viața omului joacă caracterul. El se manifestă în relațiile omului cu cei din preajmă și în faptele lui.

Oamenii cu caracter bun au trăsături comune: demonstrează respect, inspiră încredere, ei sunt echitabili, grijulii și buni cetățeni.

Valorile înseamnă ceea ce considerăm că este important pentru noi, cu ele comparăm totul ce are loc în viața noastră.

În decursul istoriei sale omenirea a elaborat valori morale supreme. Ele mai sunt numite general umane.

Oamenii, care împărtășesc valorile general umane, ating nivelul suprem al calității vieții după mulți indici.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 18. AUTOAPRECIEREA CARACTERULUI

În acest paragraf:

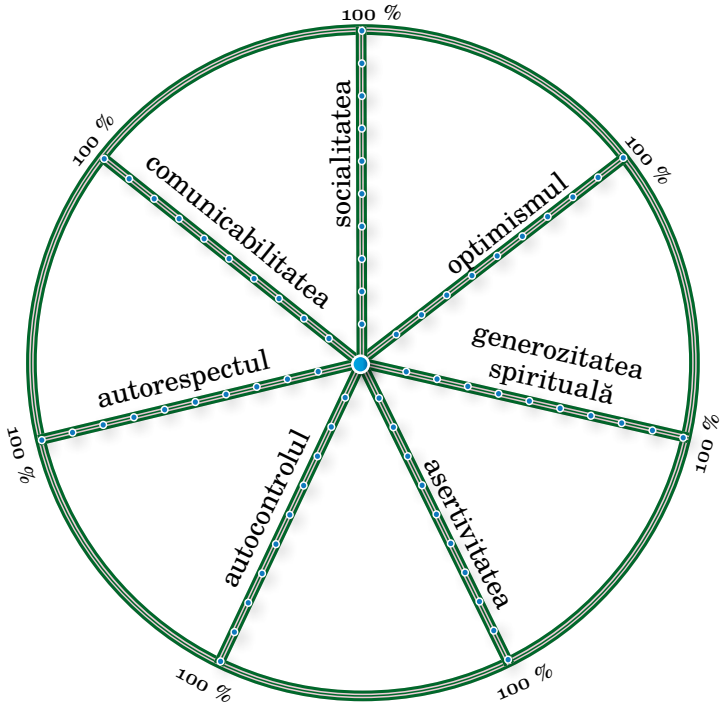
- veți aprecia trăsăturile caracterului vostru, legate de valorile general umane;
- veți analiza avantajele perfecționării caracterului.

Cu ajutorul anchetelor, elaborate de D. Franken, veți putea aprecia unele trăsături ale caracterului, legate de asemenea valori general umane ca generozitatea sufletească, socialitatea, optimismul, asertivitatea, autocontrolul, autorespectul, comunicabilitatea.

1. În următoarele pagini sunt incluse anchetele pentru aprecierea calităților voastre personale. Dați răspuns la întrebările din anchetă și determinați rezultatele voastre cu ajutorul cheilor. Pentru înscrierea răspunsurilor copiați paginile 128–135.

Bunăoară, dacă în ancheta din pag. 129 ați obținut 35 de puncte, nivelul generozității spirituale al vostru este de 55 %. Aceasta înseamnă că la 45 % dintre respondenți nivelul generozității spirituale este mai înalt decât al vostru.

2. Puneți semnele respective pe copiile nomogramei (des. 34).



Des. 34.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aprecierea nivelului generozității spirituale

Citiți afirmațiile prezentate. Alegeți răspunsul care vi se potrivește mai mult: *0 – niciodată; 1 – foarte rar; 2 – uneori; 3 – din când în când; 4 – deseori; 5 – aproape întotdeauna.*
Scrieți numărul acestui răspuns în spațiul lăsat înainte de fiecare afirmație. Evaluați rezultatul.

1. ___ Sunt un om generos.
2. ___ Fac ceva nu numai pentru membrii familiei mele, dar și pentru alți oameni.
3. ___ Îi ajut dezinteresat pe prieteni și vecini.
4. ___ Am grijă ca mai întâi să fie satisfăcute necesitățile altora, apoi ale mele personale.
5. ___ Contribui la fapte bune.
6. ___ Cumpăr pentru prietenii mei cărți poștale sau suvenire.
7. ___ Rudele și prietenii mei mă consideră un om darnic.
8. ___ Contribui mai mult la fapte bune, decât vârstenii mei.
9. ___ Acord atenție și timp suficient celor, pe care îi iubesc.
10. ___ La școală și acasă sunt mai energic decât alții.

___ În total puncte

Cheia de la anchetă

<table>
<tr><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th></tr>
<tr><td>1</td><td rowspan="10">1 %</td><td>11</td><td rowspan="4">1 %</td><td>21</td><td>6 %</td><td>31</td><td>35 %</td><td>41</td><td>83 %</td></tr>
<tr><td>2</td><td>12</td><td>22</td><td>7 %</td><td>32</td><td>40 %</td><td>42</td><td>87 %</td></tr>
<tr><td>3</td><td>13</td><td>23</td><td>8 %</td><td>33</td><td>45 %</td><td>43</td><td>90 %</td></tr>
<tr><td>4</td><td>14</td><td>24</td><td>9 %</td><td>34</td><td>50 %</td><td>44</td><td>92 %</td></tr>
<tr><td>5</td><td>15</td><td rowspan="2">2 %</td><td>25</td><td>10 %</td><td>35</td><td>55 %</td><td>45</td><td>94 %</td></tr>
<tr><td>6</td><td>16</td><td>26</td><td>13 %</td><td>36</td><td>60 %</td><td>46</td><td>96 %</td></tr>
<tr><td>7</td><td>17</td><td rowspan="2">3 %</td><td>27</td><td>17 %</td><td>37</td><td>65 %</td><td>47</td><td>97 %</td></tr>
<tr><td>8</td><td>18</td><td>28</td><td>20 %</td><td>38</td><td>70 %</td><td>48</td><td>98 %</td></tr>
<tr><td>9</td><td>19</td><td>4 %</td><td>29</td><td>25 %</td><td>39</td><td>75 %</td><td>49</td><td rowspan="2">99 %</td></tr>
<tr><td>10</td><td>20</td><td>5 %</td><td>30</td><td>30 %</td><td>40</td><td>80 %</td><td>50</td></tr>
</table>

Avantajele de la sporirea nivelului generozității spirituale

Dacă rezultatul se află în treimea de sus (66 %–99 %), în comparație cu rezultatul din treimea de jos (1 %–33 %), avantajele sunt următoarele:

- stresul la serviciu (la școală) se reduce cu 8,6 %;
- în viitor stresul, legat de greutățile financiare, se va reduce cu 21,8 %;
- numărul zilelor de boală se va reduce cu 40 %;
- succesul academic (notele) se vor îmbunătăți cu 5,3 %;
- abuzul de alcool (stresul alcoolic) se va reduce cu 36,8 %;
- abuzul de tutun (stresul fumătorului) se va reduce cu 6,8 %;
- riscul abuzurilor (în viitor) se va reduce cu 35 %;
- influența (autoritatea) va crește cu 44 %.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aprecierea nivelului de socialitate

Citiți afirmațiile prezentate. Alegeți răspunsul care vi se potrivește mai mult: *0 – niciodată; 1 – foarte rar; 2 – uneori; 3 – din când în când; 4 – deseori; 5 – aproape întotdeauna.*

Scrieți numărul acestui răspuns în spațiul lăsat înainte de fiecare afirmație. Evaluați rezultatul.

1. ___ Particip activ la viața comunității.
2. ___ Particip la activitatea școlii, bisericii sau la o altă activitate publică.
3. ___ Comunic cu plăcere cu oamenii și în afara activității publice.
4. ___ Frecventez și organizez serate în cinstea sărbătorilor.
5. ___ Prefer să fiu mai mult cu oamenii, decât în singurătate.
6. ___ Mai bine aș discuta, decât aș privi televizorul.
7. ___ Sunt antrenat măcar la o singură secție sportivă.
8. ___ Mă simt bine între oamen.
9. ___ Întrețin relații cu vechii prieteni.
10. ___ Comunic activ cu oamenii.

___ În total puncte

Cheia de la anchetă

Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni
1	1 %	11	4 %	21	9 %	31	50 %	41	97 %
2		12		22		32	55 %	42	99 %
3		13	5 %	23	10 %	33	60 %	43	
4		14		24	13 %	34		44	
5		15	6 %	25	17 %	35	70 %	45	
6		16		26	20 %	36	75 %	46	
7	2 %	17	7 %	27	25 %	37	80 %	47	
8		18		28	30 %	38	85 %	48	
9	3 %	19	8 %	29	35 %	39	90 %	49	
10		20		30	40 %	40	95 %	50	

Avantajele de la sporirea nivelului de socialitate

Dacă rezultatul se află în treimea de sus (66 %–99 %), în comparație cu rezultatul din treimea de jos (1 %–33 %), avantajele sunt următoarele:

- cu 20 % se reduce nivelul stresului după 15 indici;
- cu 72 % se reduce numărul simptomelor bolilor în decursul vieții;
- cu 45 % se reduce nivelul neliniștii;
- cu 58 % se reduce numărul zilelor de boală;
- cu 51 % se reduce numărul dereglărilor psihologice și problemelor;
- cu 66 % se reduce riscul folosirii substanțelor psihoactive;
- cu 66 % se va reduce în viitor riscul divorțurilor;
- cu 44 % se va ridica în viitor nivelul încrederii în sine;
- cu 18 % va crește nivelul asertivității.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aprecierea nivelului optimismului

Citiți afirmațiile prezentate. Alegeți răspunsul care vi se potrivește mai mult: *0 – niciodată; 1 – foarte rar; 2 – uneori; 3 – din când în când; 4 – deseori; 5 – aproape întotdeauna.*

Scrieți numărul acestui răspuns în spațiul lăsat înainte de fiecare afirmație. Evaluați rezultatul.

1. ___ Sunt un om voios.
2. ___ Îmi place să ascult și să povestesc istorioare vesele.
3. ___ Zâmbesc.
4. ___ Oamenii consideră că am un umor fin.
5. ___ Când mă consider nefericit, fac ceva ca să schimb această stare.
6. ___ Evit să arăt supărat, trist sau cu nemulțumirea pe față.
7. ___ Îmi concentrez atenția la aspectul luminos și bun al lucrurilor și evenimentelor.
8. ___ Sunt bine dispus, chiar în pofida problemelor.
9. ___ Îmi revin repede după durerea emoțională.
10. ___ Am prieteni dragi, care mă fac fericit(ă).

___ În total puncte

Cheia de la anchetă

Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni
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	17 %	39	60 %	49	96 %
10	2 %	20	7 %	30	20 %	40	65 %	50	99 %

Avantajele de la sporirea nivelului optimismului

Dacă rezultatul se află în treimea de sus (66 %–99 %), în comparație cu rezultatul din treimea de jos (1 %–33 %), avantajele sunt următoarele:

- cu 44 % se reduce nivelul stresului la 15 indici;
- cu 50 % se reduce numărul simptomelor depresiunii;
- cu 36 % se reduce nivelul neliniștii;
- cu o treime se reduce riscul îmbolnăvirilor de cancer;
- cu 16 % se va reduce în viitor riscul divorțurilor.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aprecierea nivelului asertivității

Citiți afirmațiile prezentate. Alegeți răspunsul care vi se potrivește mai mult: *0 – niciodată; 1 – foarte rar; 2 – uneori; 3 – din când în când; 4 – deseori; 5 – aproape întotdeauna.*
Scrieți numărul acestui răspuns în spațiul lăsat înainte de fiecare afirmație. Evaluați rezultatul.

1. ___ Sunt un om încrezut: iau decizii, planific și acționez.
2. ___ Îmi asum responsabilitatea pentru starea de lucruri.
3. ___ Organizez bine activitatea mea și a altor oameni.
4. ___ Iubesc competițiile și să înving.
5. ___ Tind să obțin ceea ce doresc.
6. ___ Le dau oamenilor de înțeles ceea ce doresc.
7. ___ Îmi place să fiu lider.
8. ___ Acționez insistent până nu rezolv problema.
9. ___ Îmi apăr drepturile.
10. ___ Aștept mult de la mine și de la alți oameni.

___ În total puncte

Cheia de la anchetă

Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni
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	2 %	26	14 %	36	45 %	46	95 %
7		17	3 %	27	16 %	37	50 %	47	96 %
8		18	4 %	28	18 %	38	60 %	48	97 %
9		19	5 %	29	20 %	39	65 %	49	99 %
10		20	6 %	30	23 %	40	70 %	50	

Avantajele de la sporirea nivelului asertivității

Dacă rezultatul se află în treimea de sus (66 %–99 %), în comparație cu rezultatul din treimea de jos (1 %–33 %), avantajele sunt următoarele:

- nivelul stresului la 15 indici se reduce cu 20 %;
- numărul simptomelor bolilor în decursul vieții se reduce cu 67 %;
- nivelul neliniștii se reduce cu 77 %;
- numărul zilelor de boală se reduce cu 31 %;
- numărul dereglărilor psihice și problemelor se reduce cu 33 %;
- riscul consumului de substanțe psihoactive se reduce cu 54 %;
- numărul problemelor de conduită se reduce cu 55 %.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aprecierea nivelului autocontrolului

Citiți afirmațiile prezentate. Alegeți răspunsul care vi se potrivește mai mult: *0 – niciodată; 1 – foarte rar; 2 – uneori; 3 – din când în când; 4 – deseori; 5 – aproape întotdeauna.*
Scrieți numărul acestui răspuns în spațiul lăsat înainte de fiecare afirmație. Evaluați rezultatul.

1. ___ Mă controlez pe mine.
2. ___ Mai des acționez chibzuit, decât impulsiv.
3. ___ Păstrez lucrurile curate, nu le las împrăștiate.
4. ___ Îmi planific minuțios bugetul, mă străduiesc să nu cheltuiesc banii impulsiv.
5. ___ Lucrez până ce nu termin.
6. ___ Evit deciziile spontane.
7. ___ Muncesc mult.
8. ___ Îmi controlez impulsurile, dorințele și capriciile.
9. ___ Mă străduiesc să-mi îndeplinesc angajamentele, renunțând la distracții.
10. ___ Renunț la deprinderile pe care le consider destructive.

___ În total puncte

Cheia de la anchetă

Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni
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	2 %	25	15 %	35	60 %	45	96 %
6		16	3 %	26	17 %	36	66 %	46	97 %
7		17	4 %	27	20 %	37	73 %	47	98 %
8		18	5 %	28	23 %	38	80 %	48	99 %
9		19	6 %	29	27 %	39	83 %	49	
10		20	7 %	30	30 %	40	87 %	50	

Avantajele de la sporirea nivelului autocontrolului

Dacă rezultatul se află în treimea de sus (66 %–99 %), în comparație cu rezultatul din treimea de jos (1 %–33 %), avantajele sunt următoarele:

- cu 72 % se reduce volumul problemelor create cu mâinile proprii;
- de 13 ori se reduce riscul abuzului de substanțe psihoactive;
- cu 50 % se reduce nivelul stresurilor la serviciu;
- cu 70 % se reduce numărul zilelor de boală.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aprecierea nivelului autorespectului

Citiți afirmațiile prezentate. Alegeți răspunsul care vi se potrivește mai mult: *0 – niciodată; 1 – foarte rar; 2 – uneori; 3 – din când în când; 4 – deseori; 5 – aproape întotdeauna.*

Scrieți numărul acestui răspuns în spațiul lăsat înainte de fiecare afirmație. Evaluați rezultatul.

1. ___ Am o autoapreciere adecvată.
2. ___ Oamenii mă stimează și țin cont de părerea mea.
3. ___ Oamenii consideră că lucrez bine.
4. ___ Prietenii sunt încântați de îndrăzneala mea și de tăria de caracter.
5. ___ Părinții mă stimează și se comportă cu mine bine.
6. ___ Mă simt încrezut la serviciu și/sau în relațiile sociale.
7. ___ Repede depășesc depresia din cauza nereușitelor.
8. ___ Mă accept pe mine și/sau îmi plac mie.
9. ___ Se comportă cu mine onest.
10. ___ Lumea e mai bună deoarece în ea sunt și eu.

___ În total puncte

Cheia de la anchetă

Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni	Numărul de puncte	Nivelul relativ până la 100 oameni
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	

Avantajele de la sporirea nivelului autorespectului

Dacă rezultatul se află în treimea de sus (66 %–99 %), în comparație cu rezultatul din treimea de jos (1 %–33 %), avantajele sunt următoarele:

- nivelul stresului la 15 indici se reduce de trei ori;
- numărul simptomelor bolilor în decursul vieții se reduce cu 64 %;
- nivelul neliniștii se reduce cu 65 %;
- numărul manifestărilor de depresiune se reduce cu 77 %;
- numărul zilelor de boală se reduce cu 58 %;
- riscul abuzului de substanțe psihoactive se reduce cu 85 %.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aprecierea nivelului comunicabilității

Citiți afirmațiile prezentate. Alegeți răspunsul care vi se potrivește mai mult: *0 – niciodată; 1 – foarte rar; 2 – uneori; 3 – din când în când; 4 – deseori; 5 – aproape întotdeauna.*
Scrieți numărul acestui răspuns în spațiul lăsat înainte de fiecare afirmație. Evaluați rezultatul.

1. ___ Mă înțeleg bine cu oamenii.
2. ___ Pun întrebări pentru a le demonstra oamenilor interesul meu în comunicarea cu ei.
3. ___ Le împărtășesc oamenilor din experiența și opiniile mele.
4. ___ În procesul de comunicare mă străduiesc jumătate de timp să vorbesc și jumătate să ascult.
5. ___ Împărtășesc cu oamenii sentimentele fericite și triste.
6. ___ Vorbesc calm, chiar când sunt supărat(ă).
7. ___ Îmi asum jumătate din responsabilitate pentru rezultatul de comunicare.
8. ___ În timpul convorbirii îi întreb pe oameni despre ei.
9. ___ Pentru soluționarea problemei mă adresez direct vinovatului.
10. ___ Aflu multe lucruri interesante din convorbirile cu oamenii.

___ În total puncte

Cheia de la anchetă

<table>
<tr><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th><th>Numărul de puncte</th><th>Nivelul relativ până la 100 oameni</th></tr>
<tr><td>1</td><td rowspan="10">1 %</td><td>11</td><td rowspan="2">1 %</td><td>21</td><td>7 %</td><td>31</td><td>20 %</td><td>41</td><td>75 %</td></tr>
<tr><td>2</td><td>12</td><td>22</td><td>8 %</td><td>32</td><td>23 %</td><td>42</td><td>80 %</td></tr>
<tr><td>3</td><td>13</td><td>2 %</td><td>23</td><td>9 %</td><td>33</td><td>30 %</td><td>43</td><td>83 %</td></tr>
<tr><td>4</td><td>14</td><td rowspan="4">3 %</td><td>24</td><td>10 %</td><td>34</td><td>35 %</td><td>44</td><td>87 %</td></tr>
<tr><td>5</td><td>15</td><td>25</td><td>11 %</td><td>35</td><td>40 %</td><td>45</td><td>90 %</td></tr>
<tr><td>6</td><td>16</td><td>26</td><td>12 %</td><td>36</td><td>45 %</td><td>46</td><td>93 %</td></tr>
<tr><td>7</td><td>17</td><td>27</td><td>13 %</td><td>37</td><td>50 %</td><td>47</td><td>94 %</td></tr>
<tr><td>8</td><td>18</td><td>4 %</td><td>28</td><td>14 %</td><td>38</td><td>60 %</td><td>48</td><td>95 %</td></tr>
<tr><td>9</td><td>19</td><td>5 %</td><td>29</td><td>15 %</td><td>39</td><td>65 %</td><td>49</td><td rowspan="2">99 %</td></tr>
<tr><td>10</td><td>20</td><td>6 %</td><td>30</td><td>17 %</td><td>40</td><td>70 %</td><td>50</td></tr>
</table>

Avantajele de la sporirea nivelului comunicabilității

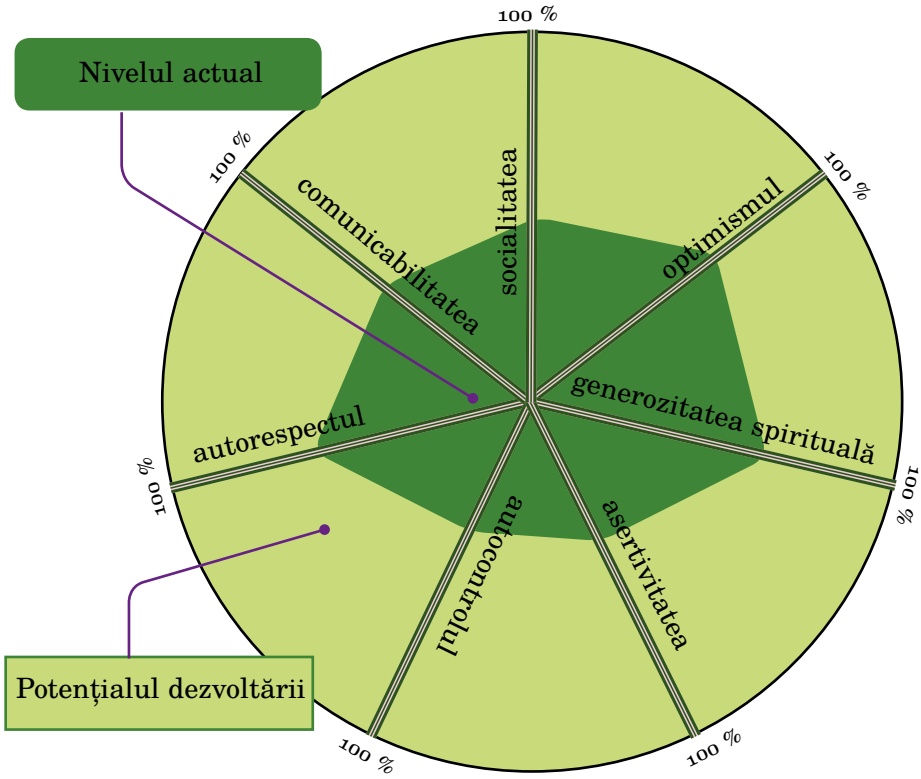
Dacă rezultatul se află în treimea de sus (66 %–99 %), în comparație cu rezultatul din treimea de jos (1 %–33 %), avantajele sunt următoarele:

- nivelul succesului în învățământ crește cu 29 %;
- numărul problemelor de conduită se reduce de 134 de ori;
- nivelul de neliniște se reduce de 157 de ori;
- nivelul încrederii și autorespectului crește de 7,5 ori.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Compuneţi portretul caracterului vostru în formă de nomogramă, unind semnele de pe osii (exemplu în des. 35).

2. Cu ajutorul anchetelor analizaţi avantajele de la perfecţionarea caracterului vostru.



Des. 35. Nomograma caracterului (după D. Franken)

Cu ajutorul anchetelor, elaborate de D. Franken, pot fi apreciate unele trăsături ale caracterului vostru, legate de valorile general umane.

O astfel de apreciere vă ajută să conştientizaţi avantajele perfecţionării caracterului vostru.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 19. AUTOEDUCAREA CARACTERULUI

În acest paragraf:

- veți analiza relațiile reciproce între valorile general umane, caracterul, deprinderile vitale și practica comportării;
- veți iniția proiectul de autoeducare.

1. În perechi luați cunoștință de nomogramele caracterului vostru, întocmite la lecția precedentă.

2. Cu ajutorul anchetelor din pag. 129–135 menționați trei cele mai mari avantaje, în opinia voastră, de la perfecționarea caracterului partenerului și povestiți unul altuia despre ele.

Relațiile valorilor supreme, comportării și deprinderilor vitale

Trăsăturile caracterului, care corespund valorilor general umane și deprinderilor vitale, sunt legate reciproc (exemplu – des. 36).

Deprinderile vitale contribuie la formarea valorilor supreme

Valorile supreme:	Deprinderile vitale:
Optimismul	Aprecierea pozitivă, motivarea succesului, călirea voinței,controlarea eficientă a stresurilor, iscusința de a depăși.
Dragostea de pace	Iscusința de a conlucra și de a soluționa conflictele pe calea negocierilor, iscusința de a asculta și vorbi, de a înțelege și de a-și exprima sentimentele, deprinderile de autocontrol.
Finețea	Capacitatea de compătimire, iscusința de a asculta și de a acorda susținere celor care au nevoie de ea.

Des. 36

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

În rezultatul cercetărilor D. Franken a ajuns la concluziile despre necesitatea aplicării programelor de învățământ de formare a caracterului, care se bazează pe dezvoltarea deprinderilor vitale.

Explicația e că deprinderile vitale ajută să te conduci de valorile general umane în diferite situații, să conștientizezi drepturile și îndatoririle tale, înțelegerea drepturilor altor oameni și stima față de ei educă demnitatea, dragostea de pace, echitatea, simțul colectivismului, responsabilității, încrederea în forțele proprii, toleranța.

Îndepliniți în clasă cercetarea relațiilor reciproce între trăsăturile caracterului, care corespund valorilor general umane, deprinderilor vitale și practicilor de conduită, favorabile pentru formarea lor. Pentru aceasta:

1. Asociați-vă în 7 grupuri, care corespund valorilor general umane supreme: generozitatea spirituală; socialitatea; optimismul; asertivitatea; autocontrolul; autorespectul; comunicabilitatea.
2. După modelul din des. 36 (pag. 137) și cu ajutorul tabelului 3 (pag. 37) notați în caiet pentru fiecare din valorile alese enumerarea deprinderilor vitale, care, în opinia voastră, cel mai mult contribuie la formarea lor.
3. În continuare pentru fiecare valoare aleasă și pentru deprinderile vitale enumerate cu ajutorul anchetelor respective din pag. 129–135 formați sfaturile despre aceea ce urmează să se întreprindă întru întărirea trăsăturii respective a caracterului. Bunăoară, pentru sporirea nivelului socialității, străduiți-vă să comunicați activ, să mențineți relații cu prietenii voștri, să participați la activitatea școlii etc.
4. Pe rând, prezentați rezultatele voastre clasei.

Proiectul autoeducației

În procesul dezvoltării sale omul se cunoaște pe sine, încearcă să aprecieze adecvat părțile sale puternice și slabe și cu timpul simte necesitatea de a se perfecționa. Din acest moment dezvoltarea, neconștientizată de om, se transformă în procesul de autoeducație – o muncă sistematică și consecventă privind perfecționarea calităților pozitive și scăparea de cele negative.

Mulți dintre vârstenii voștri ar dori să devină mai buni, dar nu știu de la ce să înceapă. În această privință vă va ajuta proiectul de autoeducație a caracterului.

Începeți un nou proiect de autoeducație. Pentru aceasta:

1. Alegeți o trăsătură a caracterului pe care doriți s-o perfecționați, și puneți aceasta drept scop (de exemplu, sporirea nivelului generozității spirituale).
2. Țineți minte, că la baza fiecărei trăsături formate ale caracterului stau deprinderile, iar rețeta autoeducați-

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

ei este cifrată în înțelepciunea populară: „Vei semăna faptă, vei culege obișnuință. Vei semăna obișnuință, vei culege caracter. Vei semăna caracter, vei culege soartă”. De aceea, dacă doriți să sporiți nivelul generozității voastre spirituale, căutați să zâmbiți mai des, nu fiți zgârciți la laude, invitați oaspeți, antrenați-i pe prieteni la afacerile voastre, acordați mai multă atenție familiei, ajutați-i pe vecini etc.

3. Scrieți în caiet planul atingerii scopului și îndepliniți-l, zilnic apreciind rezultatele (des. 37).
4. Menționați progresul vostru: bucurați-vă de succes, povestiți despre aceasta părinților și prietenilor apropiați.

Scopul meu:

_____

_____

Data	*Etapa*	*Rezultatul*	

Des. 37

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Fiecare persoană, care tinde să trăiască o viață îndelungată și sănătoasă, trebuie nu numai să conștientizeze valoarea sănătății, dar și să-și asume responsabilitatea pentru ea. Asociați-vă în cinci grupuri și dați dovadă de comportare responsabilă pentru diferite aspecte ale bunăstării:

grupul 1: fizic (să practicați sportul, să vă călițiți, să vă ocupați din plin, să vă alimentați just...);

grupul 2: social (să fiți prieten credincios, bun vecin, cetățean activ, să aveți grijă nu numai de voi, dar și de alții...);;

grupul 3: intelectual (să folosiți posibilitățile creierului vostru, să învățați limbi străine, să învățați în decursul întregii vieți...);;

grupul 4: emoțional (să credeți în voi, să priviți cu optimism în viitor, să nu vă temeți de greutăți...);

grupul 5: spiritual (să vă conduceți de valorile general umane, să conștientizați menirea voastră, să nu vă opriți pe calea dezvoltării și autoperfecționării...).

În procesul maturizării omul se cunoaște pe sine, învață să-și aprecieze adecvat părțile sale puternice și slabe și cu timpul simte necesitatea în autoperfecționare.

Autoeducația constituie o muncă sistematică și consecventă în ceea ce privește perfecționarea trăsăturilor pozitive ale caracterului și scăparea de calitățile negative.

Deprinderile vitale ajută la formarea trăsăturilor dorite ale caracterului, la conducerea după valorile general umane.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

EXERCIȚII DE TOTALIZARE LA CAPITOLUL 3

1. Asociați-vă în cinci echipe. Împărțiți între voi paragrafele 12-17 ale manualului și întocmiți fișele conceptuale ale memoriei pentru fiecare din ele.

2. Pe rând faceți comunicări și demonstrați fișele conceptuale întocmite de echipe după materialele din § 12-17 ale manualului.

3. Din fișele conceptuale întocmite faceți un colaj și-l puneți într-un loc de cinste în clasă.

§ 12. Strategia autorealizării

§ 13. Autodeterminarea în viață

§ 14. Autoreglarea emoțională

§ 15. Iscusința de a învăța

§ 16. Procedeele învățării eficiente

§ 17. Caracterul și valorile

Totalizați principalul ce ați învățat din capitolul 3.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

TEST PENTRU AUTOCONTROL

1. Din grupul „omul-natura” fac parte, printre altele, următoarele profesii:
   a) agronom;
   b) programator;
   c) profesor;
   d) veterinar;
   e) constructor;
   f) design de landșaft.

2. Care emoție este mai mult destructivă:
   a) empatia;
   b) frica;
   c) mânia;
   d) rușinea;
   e) bucuria;
   f) curiozitatea?

3. Ce trebuie să faceți în ziua din ajunul examenului:
   a) să repetați momentele-cheie;
   b) să învățați până dimineața;
   c) să vă culcați mai devreme?

4. Veți învăța activ dacă:
   a) întotdeauna așteptați instrucțiunile învățătorului;
   b) veți îndeplini numai acele sarcini, care vi se cer la școală;
   c) căutați informație suplimentară;
   d) vă străduiți să aplicați cunoștințele în practică;
   e) planificați de sine stătător timpul.

5. În opinia psihologilor-umaniști, asupra formării caracterului omului cel mai mult influențează:
   a) educația;
   b) factorii ereditari;
   c) autoeducația?

Răspunsuri corecte:

1 a, e, f; 2 c; 3 c; 4 c, d, e; 5 c

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Explicați, ce înseamnă termenii din ramă.

2. Citiți propozițiile 1–7 și verificați dacă termenii subliniați au fost folosiți corect. Scrieți în caiete răspunsurile corecte.

a) asociația	e) sinergia creierului
b) disociația	f) autodeterminarea în viață
c) refraiming	g) autoreglarea emoțională
d) procedee mnemonice	h) matrița Eisenhower

1. Asociația înseamnă reducerea retrăirilor pe calea intrării în această stare a unui observator dintr-o parte.
2. Disociația înseamnă aprofundarea în retrăire, plasarea în centrul evenimentelor.
3. Matrița Eisenhower este un procedeu, care ajută la analiza situației complicate pentru a găsi în ea noi posibilități.
4. Sinergia creierului înseamnă folosirea posibilităților ambelor emisfere ale creierului, potrivit căreia crește esențial eficiența activității intelectuale.
5. Refraiming-ul este un instrument eficient, care ajută la repartizarea priorităților.
6. Autodeterminarea profesională este o componentă a autoreglării emoționale.
7. Autodeterminarea în viață înseamnă emoții firești, iscusința de a le identifica, capacitatea de a se stăpâni pe sine.

Răspunsuri corecte:

1 b; 2 a; 3 c; 4 d; 5 h; 6 f; 7 g

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

CAPITOLUL 4

COMPONENTA SOCIALĂ A SĂNĂTĂȚII

Subcapitolul 1. Bunăstarea socială

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 20. COMUNICAREA EFICIENTĂ

În acest paragraf:

- veți afla despre rolul și nivelul comunicării în viața omului;
- vă veți antrena deprinderile comunicării eficiente.

Nivelele de comunicare ale oamenilor

Comunicând cu oamenii, menținând relațiile cu ei, ne satisfacem necesitățile în comunicare, iubire, recunoaștere, apartenența la un anumit grup.

Citiți relatarea despre nivelele de comunicare și determinați care nivele de comunicare sunt caracteristice pentru relațiile voastre cu cunoscuții, colegii de clasă, prietenii, membrii familiei.

Știți oare că...

Psihologul american, John Powell, a stabilit cinci nivele de comunicări ale oamenilor în dependență de calitatea relațiilor lor.

Primul nivel (*frazele*) – oamenii abia s-au cunoscut sau sunt cu totul străini unul altuia, comunicarea lor se limitează la fraze scurte: „Salut!”, „Cum îți merg treburile?”, „Ce vreme frumoasă!”, „Totu-i bine.”, „Încetul cu încetul.”, „Rămâi cu bine!”.

Al doilea nivel (*faptele*) – oamenii vorbesc, dar nu despre sine, ci pe o temă neutră: despre evenimentele de la școală, sport, politică, fac schimb de zvonuri despre cunoștințele comune.

Nivelul trei (*gândurile*) – oamenii povestesc ceva despre sine, însă nu chiar atât de deschis. Cu precauție își exprimă gândurile și aprecierile, urmăresc ca să nu spună ceva în plus. Urmăresc cu atenție și încearcă să înțeleagă, dacă sunt interesanți unul altuia. Dacă la această etapă ei au simțit că există o înțelegere reciprocă, dacă opiniile și gusturile lor sunt asemănătoare, relațiile între ei se pot dezvolta. Dacă aceasta nu se simte, ei pot ușor să revină la nivelul precedent de comunicare.

Nivelul patru (*sentimentele*) – oamenii treptat, pas cu pas își deschid sufletul, încep să vorbească despre ceva personal, își împărtășesc sincer sentimentele.

Nivelul cinic (*încrederea*) – culminația comunicării, înțelegere perfectă. Ea cere sinceritate deplină, aici nu este loc pentru neînțelegeri. Oamenii se simt unul cu altul în securitate deplină, nu se tem să-și deschidă sufletul, să demonstreze avantajele și neajunsurile personale, deoarece au încrederea că sunt iubiți și stimați așa cum sunt.

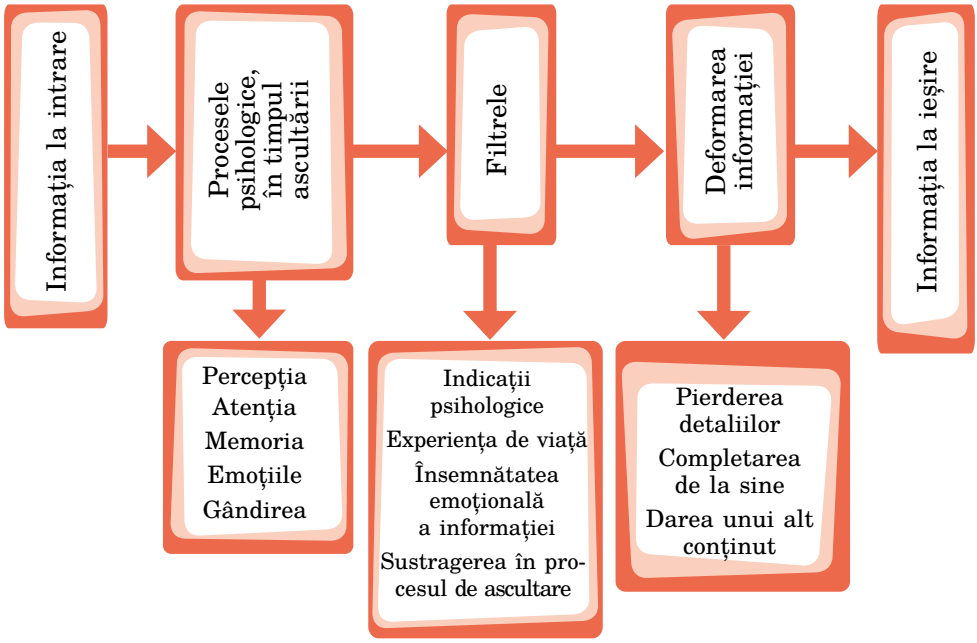
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Deprinderile comunicării eficiente

Comunicarea este procesul schimbului de opinii, sentimente, impresii, adică schimbul de comunicări. Ce poate fi mai simplu decât comunicarea: unul vorbește, altul ascultă. Însă acest proces nu-i chiar atât de simplu, doar deseori se întâmplă că conținutul comunicării făcute de noi nu coincide cu ceea ce înțelege interlocutorul (des. 38).

Comunicarea eficientă este un schimb de comunicări în timpul căreia interlocutorii demonstrează stimă reciprocă, iar acel, care ascultă, percepe comunicarea anume așa, cum o înțelege acel ce vorbește.

Ne-am obișnuit să credem că oamenii percep lumea în unul și același fel. Însă, în realitate fiecare are modelul său unic al lumii și trăiește în corespundere cu el. Doi oameni pot privi unul și același film, să citească una și aceeași carte, să asculte una și aceeași lecție și să aibă despre toate acestea impresii diametral opuse. Dacă ei se contrazic, aceasta se întâmplă din cauză că modelele despre lume ale lor sunt diferite. Însă fiecare model are dreptul la existență, la fel ca și al nostru, și trebuie să avem o atitudine de respect față de el.



Des. 38. Procesul de prelucrare a informației în timpul ascultării

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Luați cunoștință de indicațiile de comunicare eficientă (des. 39).

2. Asociați-vă în perechi și pregătiți dialoguri nu prea mari pentru a demonstra această iscusință.

Comunicarea neverbală

Acel care ascultă și vorbește:

- privește în ochi;
- demonstrează interesul său cu ajutorul cuvintelor, expresiei feței, intonației, zâmbetului;
- demonstrează aceasta cu limbajul corpului său: se apleacă spre interlocutor, se poate atinge de mâinile lui;
- se află la distanță confortabilă (în așa fel ca să poată asculta bine), însă nu încalcă spațiul personal al interlocutorului.

Comunicarea verbală

Acel care vorbește:

- urmărește responsabilitatea pentru cuvintele sale și semnalele neverbale;
- pentru a verifica dacă a fost înțeles just, pune întrebări de precizare („Mă exprim clar?”) și deschise („Ce gândiți despre aceasta?”);
- nu transformă dialogul în monolog, vorbește aproximativ atât, cât și ascultă;
- se exprimă clar;
- demonstrează respect.

Acel care ascultă:

- este concentrat la ceea ce vorbește interlocutorul: dă din cap, face scurte comentarii, exprimă înțelegere;
- nu-l întrerupe pe interlocutor, îi dă posibilitate să-și termine gândul;
- demonstrează deprinderi de ascultător activ: repetă cele spuse, folosește parafraze, face concluzii, pune întrebări de precizare;
- exprimă respect, îl încurajează pe interlocutor.

Des. 39

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Aceasta este o sarcină pentru cei ingenioși. Citiți despre aceea cum oamenii creează modele unice ale lumii interioare și de ce anume ei sunt responsabili de comunicarea cu alți oameni.

Cum oamenii creează modele unice ale lumii interioare

Mulți oameni consideră modelul lumii sale interioare o oglindire adevărată a realității. Însă, în realitate după cum meniul încă nu constituie masa, notele – muzica, iar harta – teritoriul, la fel și tabloul lumii interne este doar o oglindire simplificată a realității obiective.

Ne folosim de organele de simț ale noastre pentru cercetarea lumii înconjurătoare. Realitatea obiectivă este atât de complicată, încât pentru a o înțelege suntem nevoiți s-o simplificăm. Crearea hărților geografice este un exemplu cum omul își închipuie realitatea. Hărțile conțin informații despre un teritoriu concret. Dar nu toată, ci numai acea de care este necesară într-o anumită situație. De aceea, sunt hărți cu scări diferite (detalieri) și cu tematică diferită (fizice, politice, turistice, topografice).

Așa cum teritoriul se deosebește de hartă, la fel și lumea înconjurătoare se deosebește de închipuirile noastre despre ea. Atragem atenția asupra acelor aspecte ale realității, care ne interesează, iar pe restul le ignorăm. Folosind informația care nu este deplină, putem face concluzii nejuste, iar aceasta influențează asupra tabloului lumii noastre interioare. Filtrele, prin care percepem realitatea, sunt experiența noastră de viață, studiile, cercul intereselor, curiozitatea și convingerea.

Aflându-se în pădure, pictorul, botanistul și tăietorul de pădure creează diferite tablouri ale realității. Primul va include în ea peisaje frumoase, jocul luminii și umbrei, al doilea – zeci de specii de plante, iar al treilea, în primul rând, atrage atenția asupra calității lemnului și volumul posibilelor tăieri silvice.

În decursul vieții, comunicând, uneori ne confruntăm cu reacțiile neadecvate ale oamenilor la cuvintele noastre. Aceasta se întâmplă când conținutul comunicării, pe care o transmitem, nu coincide cu cea pe care o percepe interlocutorul.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Ceea ce se pare că este accesibil pentru modelul nostru al lumii interioare, poate fi inaccesibil pentru altă fișă a realităţii. Bunăoară, dacă omul nu suferă lexicul de jargon, nu face să te adresezi lui cu rugămintea să folosească acest lexic, el, pur și simplu, o va ignora sau va avea o atitudine prejudiciară.

Noi suntem responsabili pentru comunicarea noastră cu alţi oameni. Nu avem dreptul să-i învinuim că ei nu ne ascultă cu atenţie, sau că nu ne înţeleg just. Trebuie să ne învăţăm a prevedea reacţia interlocutorului și la timp să schimbăm maniera comunicării, dacă ea nu este pe deplin eficientă.

Comunicarea este un proces al schimbului de opinii, sentimente, impresii, adică schimb de comunicări.

Comunicând cu oamenii, menţinând relaţii cu ei, ne satisfacem necesităţile în comunicare, iubire, recunoaștere, apartenenţă la grup. Oamenii comunică la cinci nivele de comunicare, în dependenţă de relaţiile lor: schimbul de fraze, fapte, gânduri, sentimente, încrederea (înţelegere deplină).

Comunicarea eficientă înseamnă un schimb de comunicări, în timpul căruia interlocutorii demonstrează stimă reciprocă, și cel care ascultă percepe din comunicare anume ceea, ce a avut în vedere cel care vorbește.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 21. FORMAREA RELAȚIILOR SĂNĂTOASE

În acest paragraf:

- veți afla despre rolul relațiilor sănătoase în viața omului;
- veți lua cunoștință de principiile formării relațiilor sănătoase;
- veți conștientiza valoarea prieteniei și relațiilor cordiale cu părinții.

COMUNICAREA ȘI RELAȚIILE

Când oamenii fac cunoștință, comunică, trăiesc și învață împreună, între ei apar relații: familiale, prietenești, de afaceri sau romantice.

Unele relații se formează la dorințele noastre, altele – indiferent dacă dorim sau nu dorim aceasta. Exemple de relații – tatăl și fiul, profesorul și elevul, fratele și sora.

Dacă între oameni s-au stabilit relații binevoitoare (sănătoase), ei simt necesitatea în comunicare și se întristează, fiind nevoiți să se despartă. Pentru relații nesănătoase sunt caracteristice suspiciunea, egoismul, dorința de a ține sub control și a supune.

• *Relațiile* sunt legăturile între oamenii care se cunosc bine.

Relațiile sănătoase se bazează pe respectul reciproc, pe încredere, atitudine grijulie și sinceritate.

Relațiile sănătoase sunt o chezășie a vieții fericite și de succes. Oamenii de știință au demonstrat că ele contribuie la micșorarea numărului de stresuri și boli, la creșterea popularității și încrederii în sine. În viața matură asemenea relații ajută la obținerea autorității, atingerea unui nivel înalt al bunăstării financiare, stabilității în viața familială, autorespectului și la conștientizarea sensului vieții. Se întâmplă aceasta din cauză că oamenii, între care s-au stabilit relații sănătoase, își satisfac mai bine necesitățile, se realizează pe deplin, mai ușor depășesc greutățile și soluționează problemele.

1. Scrieți un anunț: „Caut un prieten”. Arătați în el interesele voastre și calitățile personale atrăgătoare pentru alții, precum și ceea ce căutați la prieteni.

2. Citiți pe rând anunțurile și împărtășiți-vă impresiile

- Care anunț vi s-a părut mai interesant?
- La care anunț sunteți gata să răspundeți?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Citiți poezia „Încrederea” de Lina Kostenko.

2. Ce, în opinia voastră, contribuie la apariția încrederii? Și ce o poate ruina?

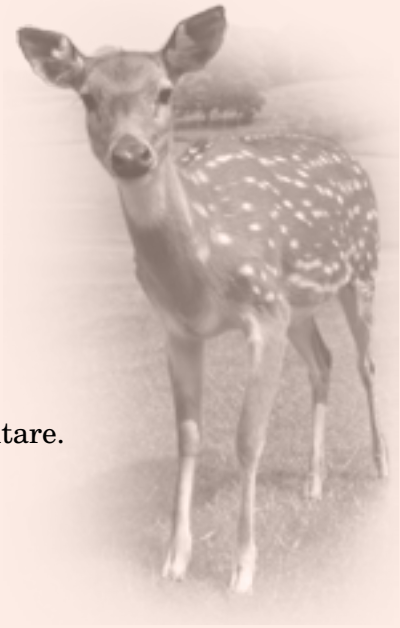
3. Numiți alți indici ai relațiilor sănătoase (sinceritatea, stima, responsabilitatea, simțul securității…).

4. Chibzuiți ce înseamnă acești indici (de exemplu, stima – acceptarea prietenilor așa cum sunt ei; simțul siguranței – a nu avea frică să-ți deschizi sufletul în fața prietenului…).

Încrederea

Lina Kostenko

Nicicând pe umeri nu puneți mâna.
Pentru dans e-o mișcare firească.
Încrederea ca un animal e.
Fugind, distanța știe să păzească.



Iubește timpul. Clipe. Ani. Zile.
E straniu. Pentru el chinu-i soartă.
Și depărtările mari, umile,
Numai mâna pe umăr nu iartă.

În livada cu cântul sub geană
La pașii braconierului tresare.
Cuvântul, privirea sunt-o capcană.
E vechi spectacolul, nu-i prima prezentare.

E trist de tot, ca firea-omenească!
Ca dorul ce poate să-l aline.
Nu face să-l chemăm, legea-i firească,
Singur va veni și va rămâne.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Formarea relațiilor sănătoase

Principiile formării relațiilor sănătoase sunt deschise de formula a trei „C”.

Relații sănătoase = Cooperarea + Comunicarea + Compromisul

Cooperarea înseamnă a acționa ca o singură echipă, a folosi *sinergia* pentru atingerea scopului comun.

Comunicarea înseamnă a fi deschiși pentru convorbire, a nu vă închide în sine, a discuta permanent cu cei apropiați ceea ce vă preocupă.

Compromisul înseamnă necesitatea de a rezolva problemele relațiilor pe calea cedării reciproce.

Relațiile cu vârstenii

Adolescenților le place să comunice cu vârstenii. Potrivit calculelor psihologilor, ei folosesc pentru aceasta o treime din timpul pe care îl au la dispoziție. Și aceasta nu este de mirare, doar în comunicare cu prietenii adolescenții obțin o experiență emoțională de neprețuit și își satisfac multe necesități: privind siguranța, stima, apartenența la grup. Apartenența la o companie de vârsteni îi învață pe aceștia să atingă un anumit statut social, să-l susțină și să-și dezvolte deprinderile sociale: iscusința de a fi membru al echipei, de a-și apăra poziția, de a găsi echilibrul intereselor personale și dorințelor altor oameni.

Comunicarea cu vârstenii este una din principalele surse de informații pentru adolescenți. Cele mai răspândite teme pentru discuții sunt noutățile sportive și muzicale, cărțile și filmele, noutățile tehnice și relațiile cu persoane de sex opus.

O însemnătate deosebită capătă prietenia – relații care se bazează pe interese comune, deschidere reciprocă, încredere și fidelitate unul față de altul, disponibilitatea de a sări în ajutor.

Spre deosebire de cunoscuți, prietenii mai mult apreciază individualitatea. Pe un membru obișnuit al companiei îl poate înlocui altcineva și aproape că nu se va schimba nimic. Prietenul este considerat drept o comoară unică. Prietenii de școală deseori păstrează relațiile în decursul întregii vieți.

Majoritatea oamenilor își aleg prieteni între cei care se aseamănă cu ei: după vârstă, nivelul intelectului, valorile vitale, interesele. Mitul despre aceea că oamenii cu caractere diferite se atrag unul spre altul, demult a fost dezmințit de cercetările științifice. Fac excepție și nu este o regulă cazurile de simpatie reciprocă între oameni absolut diferiți.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Relațiile cu părinții

La vârsta adolescenței relațiile între părinți și copii se complică. Neînțelegerile între ei sunt atât de însemnate, încât au chiar o denumire specială – „conflictul generațiilor”.

Părinții și copiii trăiesc în același timp și spațiu, însă modelele despre lume ale lor sunt foarte diferite. Adolescenții nu se prea interesează de problemele, care îi preocupă pe cei în vârstă, deoarece pentru înțelegerea acestor probleme lor nu le ajunge experiență de viață. Iar ceea ce îi preocupă mai mult de adolescenți, pentru părinți nu e chiar atât de important.

O astfel de atitudine a părinților este caracteristică pentru toate timpurile și popoarele. Un vestit psiholog a menționat cu ironie: „Este interesant faptul că de la o generație la alta copiii sunt tot mai răi, iar părinții tot mai buni. De aici reiese, că din copii răi cresc părinți buni”.

În realitate, relațiile cordiale și sincere cu părinții sunt unele dintre cele mai importante necesități și valori vitale. De ele au nevoie oamenii la orice vârstă, cu atât mai mult la vârsta adolescenței, când adolescentul nu este gata pentru viața de sine stătătoare.

Vă maturizați și unele necesități ale voastre se schimbă. Bunăoară, doriți să petreceți mai mult timp cu prietenii sau singuri să vă alegeți îmbrăcămintea. Pentru a-i ajuta pe părinți să vă înțeleagă mai bine necesitățile, amintiți-vă de cunoscuta afirmație: „Relațiile sunt o stradă cu circulația în ambele sensuri” și asumați-vă o parte din responsabilitate pentru calitatea relațiilor voastre cu părinții.

Pentru a clarifica așteptările celor maturi și regulile, care există în familia voastră, solicitați-le un interviu membrilor maturi ai familiei. Pentru aceasta:

- alegeți timpul și locul, convenabile pentru toți;
- mulțumiți-le maturilor pentru că au căzut de acord să acorde interviu;
- spuneți că aceasta va fi interesant și util pentru voi toți;
- folosiți deprinderile verbale și neverbale de comunicare eficientă (des. 39 din pag. 147);
- întrebați dacă interviul poate fi imprimat, deoarece aceasta va da posibilitate să chibzuiți asupra cuvintelor lor (pregătiți totul pentru imprimare – stilou și hârtie sau dictafon);
- folosiți-vă de întrebările de pe fișa pentru interviu (pag. 154) și adăugați la ele și întrebările voastre;
- în timpul interviului clarificați detaliile și momentele neînțelese. Pentru aceasta puneți întrebări, care cer un răspuns mai larg: „Dar ce-a fost mai departe? Despre aceasta, vă rog să povestiți mai detaliat”. „Puteți da exemple?”;
- mulțumiți-le maturilor pentru interviu, chibzuiți asupra celor spuse de ei.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Interviu cu membrii maturi ai familiei

Întrebări referitoare la timpul când eraţi de vârsta mea:

1. Ce vă plăcea să faceţi când eraţi adolescenţi?
2. Ce a devenit pentru voi important, când aţi devenit maturi?
3. Ce reguli existau în familia voastră (la ce oră trebuia să veniţi acasă; ce vi se interzicea să îmbrăcaţi...)?
4. Ce aşteptau de la voi părinţii voştri referitor la fumat, la consumul de alcool, la alte substanţe psihoactive?
5. ...

Întrebări referitoare la rolul vostru de părinţi:

1. Ce, în opinia voastră, s-a schimbat de atunci de când aţi fost adolescenţi?
2. Ce reguli şi aşteptări aveţi pentru mine referitor la fumat, la consumul de alcool, la alte substanţe psihoactive?
3. Ce consecinţe pot fi pentru mine, dacă voi încălca aceste reguli?
4. De ce, în opinia voastră, aceste reguli sunt importante?
5. Ce fel de legi mai există în familia noastră?
6. ...

Relaţiile înseamnă legăturile între oameni, care se cunosc bine unul pe altul.

Relaţiile sănătoase se bazează pe respect reciproc, încredere, atitudine grijulie şi onestitate.

Comunicarea cu vârstenii este una dintre principalele surse de informaţii pentru adolescenţi.

Relaţiile cordiale şi sincere cu membrii familiei sunt unele dintre principalele necesităţi şi valori vitale. Ele sunt necesare omului la orice vârstă, cu atât mai mult la vârsta adolescenţei, când adolescentul nu este gata pentru viaţa de sine stătătoare.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 22. VALOAREA FAMILIEI

În acest paragraf:

- veți chibzui asupra valorii relațiilor familiale și factorilor importanți ai unei familii adevărate;
- veți analiza disponibilitatea pentru viața familială;
- vă veți aminti de indicii maturității fiziologice, psihologice și sociale.

Menirea supremă

Cineva s-a născut pentru a deveni om de artă, altul – geniu financiar, iar cineva – viitor olimpian. Dar majoritatea oamenilor se pot simți fericiți, îndeplinind numai misiunea deosebită – de continuare a neamului. Posibil că voi sau unii dintre prietenii voștri deocamdată nu consideră aceasta ceva principal. Dar va trece timpul, și crearea familiei, nașterea și educarea copiilor vor constitui cea mai importantă și cea mai responsabilă misiune a vieții voastre.

1. Amintiți-vă de misiunea voastră personală. În ce măsură ea se referă la familie – actuala și viitoarea?
2. Asociați-vă în perechi și povestiți unul altuia:
   - Ați dori să aveți copii? De ce?
   - Dacă e așa, atunci câți și de ce sex?
3. Ce, în opinia voastră, înseamnă termenul „responsabilitate de părinte, maternitate”?

Valorile familiale

Familia este una dintre cele mai importante valori vitale. În căsătorie bărbatul și femeia se pot realiza pe deplin ca soț și soție, cap de familie și gospodină, tată și mamă.

O familie prietenoasă te inspiră, te susține, te ajută să depășești timpuri grele, să realizezi cele mai îndrăznețe planuri și să atingi cele mai ambițioase scopuri, inclusiv în cariera profesională.

De familie depinde, în primul rând, sănătatea și dezvoltarea copiilor. În sânul familiei sunt satisfăcute necesitățile lor de bază – fiziologice, sociale și spirituale.

Necesitățile fiziologice, necesitățile de siguranță. Mama și tata tind ca să aibă o casă tihnită, au grijă ca membrii familiei să fie hrăniți și îmbrăcați. Casa este un loc deosebit, unde omul se simte în siguranță. Nu întâmplător familia este deseori numită un mediu al stabilității și siguranței.

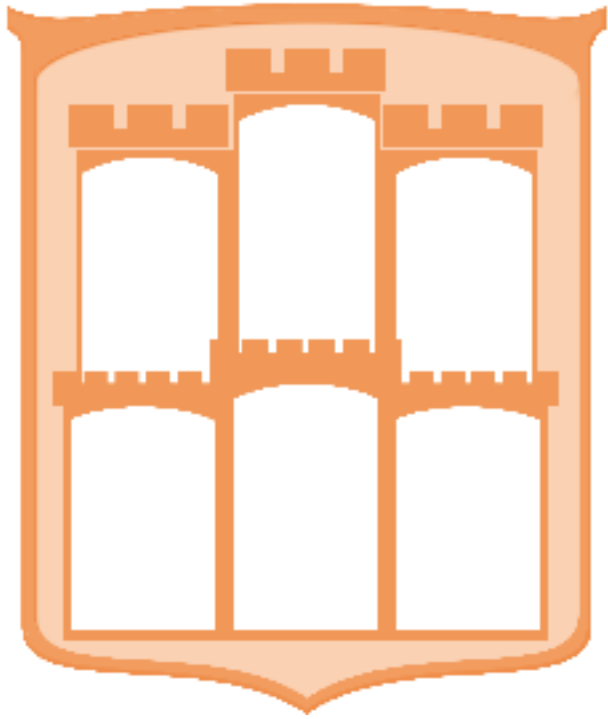
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Necesitățile sociale. Familia satisface o bună parte din necesitățile sociale – de iubire, stimă, apartenență la grup. Aici copilul învață să comunice, să soluționeze conflictele și să creeze relațiile cu părinții, frații și surorile, cu numeroasele rude. Aici el însușește valorile importante și normele de conduită socială. Copiii, care nu au învățat aceasta, de obicei se confruntă cu greutăți în relațiile cu alți oameni.

Necesitățile spirituale. În casa părintească copilul, pentru prima dată, vede ceea ce este frumos: flori, ștergare brodate, tablouri, covoare. Aici aude primul cântec de leagăn, i se citește prima carte. Făcându-i cunoștință copilului cu arta, învățându-l meșteșugurile populare, creându-i condiții pentru dezvoltarea capacităților și obținerea studiilor, familia îl ajută să-și satisfacă necesitățile supreme – cognitive, estetice, de autorealizare.

Creați stema familiei voastre, ca în des. 40. Completați-o după următorul plan:

- în prima ferestruică scrieți trei cuvinte, care caracterizează cel mai precis familia voastră;
- în a doua – trei cele mai importante valori ale familiei voastre;
- în a treia – trei cele mai însemnate evenimente familiale;
- în a patra – trei reguli ale familiei voastre;
- în a cincea – numele a trei membri ai familiei, cu care aveți relații foarte strânse;
- în a șasea – numele a trei prieteni ai familiei voastre.



Des. 40

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Factorii importanți ai unei familii unite

Lev Tolstoi scria: „Toate familiile fericite se aseamănă una cu alta, iar cea nefericită este nefericită în felul său". Explicația e că fericirea familială se bazează pe componente universale: iubirea și deprinderile importante menajere și vitale.

Cândva familiile erau create din motive materiale, de prestigiu și chiar politice. Uneori însurăței nu se cunoșteau unul pe altul până la nuntă. Pentru ei decideau părinții. În prezent motivul principal pentru crearea familiei este iubirea. Atunci când oamenii au decis că trăiască împreună până la sfârșitul vieții, ei creează cele mai bune condiții pentru viitorii copii. Doar atmosfera dragostei părintești îi dă copilului simțul siguranței, contribuie la dezvoltarea lui.

Însă, pentru crearea unei familii unite nu este suficientă numai iubirea, mai ales atunci când tinerii soți nu conștientizează responsabilitatea pentru noul lor rol. „Barca iubirii se sfărâmă de stânca greutăților vieții", a spus poetul. Aceasta se întâmplă des din cauză că soții nu au deprinderile importante – de trai și vitale.

1. Asociați-vă în perechi și demonstrați prin pantomimă îndatoririle casnice (spălarea rufelor, facerea curățeniei, micile reparații...). Scrieți-le pe tablă.
2. Analizați fiecare poziție și scrieți „F" referitor la îndatoririle femeii, „B" – îndatoririle bărbatului și „C" – îndatoririle comune
3. Chibzuiți dacă bărbații pot îndeplini lucrul tradițional al femeii și invers. Dați exemple de asemenea situații (bunăoară, când soția cu plăcere restaurează mobila veche, iar soțul se preocupă de arta culinară).

Disponibilitatea pentru viața familială

În fiecare țară sunt legi care determină vârsta minimă pentru căsătorie. În Ucraina ea este de 18 ani pentru băieți și 17 ani pentru fete. Însă nu toți băieții și fetele sunt gata pentru viața de familie la această vârstă timpurie.

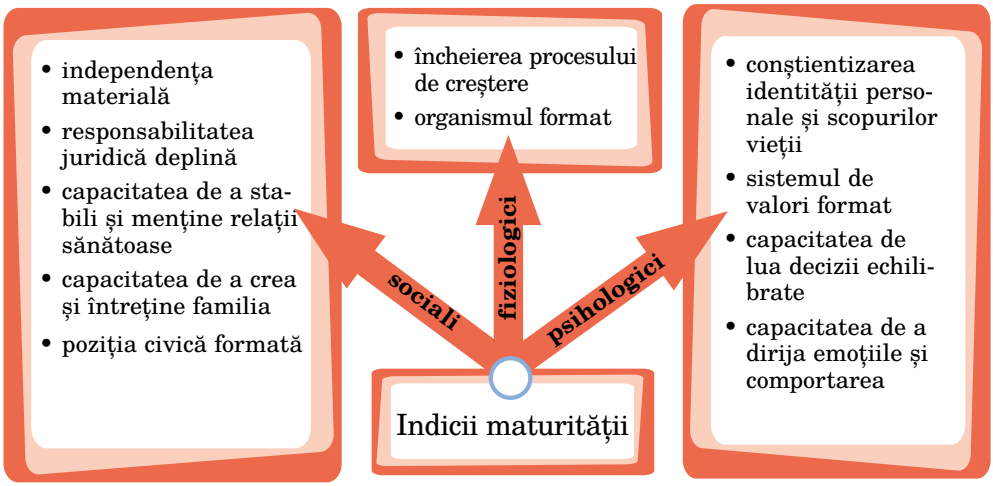
Pe rând continuați fraza: „Eu cred că voi fi gata pentru viața de familie atunci, când (voi absolvi școala, universitatea)..."

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Pentru a deveni matur, trebuie să „crești” nu numai fizic, dar și psihologic și social (des. 41).

Asociați-vă în trei grupuri („fiziologii”, „psihologii” și „sociologii”) și distribuiți între voi materialul din pag. 158–161.

Pregătiți comunicări și pe rând prezentați-le clasei.



Des. 41

Maturizarea fiziologică

Privind un grup de adolescenți, imediat observi deosebirile în ritmul dezvoltării lor fiziologice (des. 42).

Des. 42. Vârstenii

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Cineva, comparându-se cu vârstenii, poate simți un disconfort din cauză că se dezvoltă mai repede sau mai încet față de ei. Dar aceasta nu trebuie să trezească nici o îngrijorare. Calendarul maturizării fiziologice este programat genetic, și în această privință vă asemuiți mai mult cu părinții, decât cu prietenii. Dacă copilul trăiește în condiții normale și se alimentează bine, maturizarea fiziologică are loc de la sine.

Criteriul fiziologic al maturității este încetarea creșterii și formării tuturor organelor și sistemelor, în deosebi a sistemului de reproducere (maturizarea sexuală). În zona noastră maturizarea fiziologică se încheie aproximativ la 20 de ani.

Maturizarea psihologică

După dimensiuni creierul unui copil de șapte ani aproape că nu se deosebește de creierul unui om matur. Cu 20 de ani în urmă se credea că intelectul se formează pe deplin la începutul maturizării sexuale. Acum se știe că la vârsta adolescenței în creier au loc schimbări cardinale.

Procesele de maturizare psihologică sunt strâns legate de dezvoltarea fiziologică, deoarece unele calități intelectuale și emoționale-de voință cer formarea structurilor corespunzătoare în creier (des. 43).

Deci, la vârsta voastră se formează gândirea logică și abstractă, se mărește bagajul lingvistic. O altă trăsătură caracteristică a adolescenților este intensitatea înaltă a emoțiilor și frecvența schimbării dispoziției. Dimineața adolescentul poate fi în al nouălea cer de bucurie, iar peste câteva ore poate încerca profundele sentimente ale deznădejdii, și toate acestea se întâmplă din cauza unor evenimente neînsemnate, despre care el mai târziu nici nu-și va aminti.

Din cauza schimbării bruște a dispoziției unii adolescenți încep să se gândească că ceva nu e în regulă cu ei. Dar nu merită să facă panică, doar adevăratele cauze ale acestor schimbări, de cele mai multe ori fiziologice, sunt concentrația de hormoni, particularitățile funcționării sistemului nervos. Conștientizând aceasta, susținerea și iubirea din partea familiei ușurează procesul de maturizare, iar deprinderile de autocontrol ajută la exprimarea corectă a emoțiilor.

Maturitatea psihologică prevede reglarea conștientă a comportării omului, aprecierea lui ca personalitate. Personalitatea matură din punct de vedere psihologic conștientizează identitatea sa, scopurile vieții, este gata să procedeze „așa cum se cuvine”, dar nu „așa cum îmi place”, să acționeze întru binele altor oameni și întru anumite valori sociale importante (morala, prietenii, familia, societatea).

Maturitatea socială

Criteriile maturității sociale depind de nivelul de dezvoltare a societății și a unei culturi concrete. În majoritatea țărilor dezvoltate maturitatea socială este legată de posibilitatea de a decide de sine stătător destinul. În aceste țări diferența în timp între atingerea maturității fiziologice și sociale este de 7–9 ani, perioadă în care omul trebuie să învețe mult pentru a se folosi de drepturi și de a îndeplini îndatoririle omului matur.

Unul din indicii maturității sociale este responsabilitatea juridică care începe de la vârsta de 18 ani.

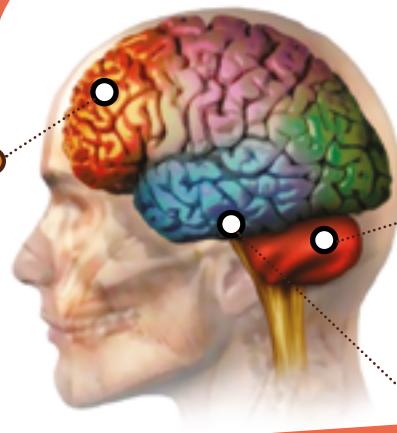
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Răspunde de planificare, de gândirea logică și strategică, raționea sănătoasă.
La vârsta de 11–12 ani are loc o dezvoltare rapidă a acestei părți a creierului, în ea se formează o mulțime creierului de legături nervoase.

Lobul frontal

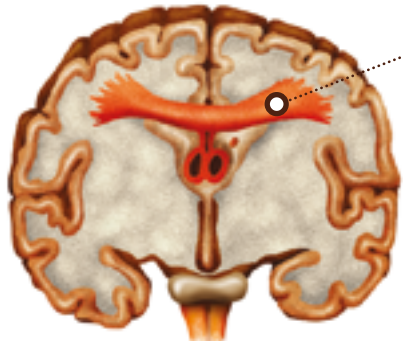
Anterior se credea că această secțiune a creierului răspunde de coordonarea mișcărilor. În prezent s-a constatat că ea participă și la coordonarea proceselor de gândire. Cercetările demonstrează că la vârsta adolescenței această secțiune a continuă să crească și în ea au loc schimbări cardinale.

Cerebelul



Amigdala

Face parte din componența sistemului limbic și este strâns legată de emoții. Cercetările contemporane atestă că în reacțiile lor emoționale adolescenții folosesc această parte a creierului tot mai des, decât partea analogică lobului, de care se folosesc maturii. În opinia oamenilor de știință, prin aceasta se pot explica reacțiile emoționale ale adolescenților.



Corpul calos

Asigură schimbul de informații între emisfera dreaptă și cea stângă ale creierului. Răspunde de creativitate, de capacitatea de a lua decizii. La vârsta adolescenței cunoaște schimbări cardinale.

Des. 43. Secțiunile creierului care se dezvoltă la vârsta adolescenței

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

O caracteristică foarte importantă a maturității sociale este capacitatea omului de a comunica eficient, de a stabili și menține relații. Dezvoltarea socială a omului ocupă trei faze: de la dependența totală la independență, iar de la ea – la dependența reciprocă.

Știți oare că...

Din cauza dezvoltării incomplete a unor secțiuni ale creierului, copiii sunt capabili să ia doar decizii simple, deseori nu conștientizează posibilele consecințe ale cuvintelor și faptelor lor. De aceea și responsabilitatea juridică începe la 14 ani. Dar nu pentru toate tipurile de infracțiuni, dar numai pentru cele, pericolul cărora le este înțeles și adolescenților.

Până la vârsta de 16 ani se formează capacitatea de a analiza influențele, de a pronostica dezvoltarea evenimentelor, de a aprecia diferite variante și a prevedea consecințele lor. De aceea adolescenții obțin noi drepturi, angajamente și responsabilitate juridică.

Numai la vârsta de 18 ani omul este considerat matur din punct de vedere juridic: el își poate alege profesia, locul de muncă, poate lua decizii privind căsătoria fără acordul părinților.

Familia este una dintre cele mai importante valori vitale. Majoritatea oamenilor se pot simți fericiți numai îndeplinind misiunea deosebită – cea de continuare a neamului omenesc.

Procesul de maturizare are câteva aspecte: fiziologic, intelectual, emoțional, social și spiritual. Dezvoltarea socială a omului durează cu mult mai mult decât cea fiziologică.

În fiecare țară sunt legi care determină vârsta minimă pentru căsătorie. În Ucraina ea este de 18 ani pentru băieți și 17 ani pentru fete.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 23. SĂNĂTATEA REPRODUCTIVĂ A TINERETULUI

În acest paragraf:

- veți afla despre starea sănătății reproductive a tineretului în Ucraina;
- veți examina consecințele negative ale diferitelor relații sexuale;
- veți analiza influența negativă a substanțelor psihoactive asupra sănătății reproductive.

Factorii care influențează asupra sănătății reproductive

Sănătatea reproductivă reproductivă înseamnă capacitatea bărbatului sau a femeii în decursul perioadei fecunde să nască copii sănătoși. Ea înseamnă nu numai formarea sistemului reproductiv al organismului și a lipsei devierilor în funcționarea lui, dar și bunăstarea psihologică și socială a omului.

1. Luați cunoștință de factorii influenței asupra sănătății reproductive a adolescenților (*tabelul 9*).

2. Dați exemplu cum acești factori pot influența asupra sănătății viitorilor părinți și a copiilor lor.

Tabelul 9

Factorii riscului	Factorii protecției
• necunoașterea • educația proastă • miturile și stereotipurile, care există în mediul tineretului • exemplul negativ (al prietenilor, mediilor de informare) • bolile ereditare și genetice • infecția HIV primită pe cale sexuală • consumarea substanțelor psihoactive • accidentarea și îmbolnăvirea organelor sexuale	• învățământul de profilaxie • familia bună • deprinderile gândirii critice și de opunere a rezistenței presiunii sociale dezvoltare • modul sănătos de viață • castitatea până la căsătorie • igiena organelor sexuale • accesul liber la consultările medicale și psihologice • examenul medical regulat (la fiecare 8–12 luni)

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Starea sănătății reproductive a tineretului în Ucraina

Starea sănătăţii reproductive a populaţiei se apreciază după indicii natalităţii, îmbolnăvirilor şi mortalităţii infantile, răspândirii infecţiei pe cale sexuală, inclusiv a infecţiei HIV.

Ştiţi oare că...

La finele secolului al XX-lea în Ucraina se observă o creştere bruscă a cazurilor de răspândire a bolilor infecţioase pe cale sexuală, a creşterii numărului avorturilor şi problemelor de sănătate reproductivă în legătură cu aceasta. În anii 1997-1998 numărul îmbolnăvirilor de sifilis între adolescenţii în vârstă de 15-17 ani a crescut de 37 de ori. Cu timpul situaţia a fost stabilizată. Nivelul infecţiilor răspândite pe cale sexuală în rândurile tineretului s-a redus de câteva ori.

Aplicarea tehnologiilor inovaţionale în medicină a dat posibilitate să fie redus în jumătate numărul naşterilor complicate. Aceasta a influenţat pozitiv asupra sănătăţii nou-născuţilor: îmbolnăvirile bebeluşilor la maternitate s-au redus cu o treime.

De tehnologiile moderne ţin şi acţiunile de profilaxie a transmiterii infecţiei HIV de la mamă la copil. În Ucraina femeile cu HIV pozitiv sunt asigurate cu tratament fără plată, care reduce riscurile transmiterii infecţiei HIV de la mamă la copil aproape de opt ori (de la 27,8 % în 2000 la 4,31 % în 2014).

Din anul 2003 se observă o tendinţă clară de reducere a noilor cazuri de infecţie HIV în rândurile tinerilor în vârstă de 15-24 de ani: de la 22,8 % în 2003 la 5,7 % în 2015. În opinia experţilor, aceasta atestă despre stabilizarea situaţiei epidemice şi eficienţa învăţământului de profilaxie.

Pericolul relaţiilor sexuale timpurii

La vârsta de 15–16 ani se încheie perioada de maturitate sexuală, şi tinerii simt o atenţie faţă de sine din partea persoanelor de sex opus. În această perioadă se formează şi simţul deosebit de atragere sexuală (libido).

O parte dintre tineri fac opţiunea în folosul reţinerii de la relaţiile sexuale până la căsătorie sau până la vârsta adultă. În această privinţă există pricini ponderabile.

Acceptând relaţiile sexuale, fata riscă să rămână gravidă, deşi nu este pregătită

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

pentru aceasta nici fizic, nici moral, nici material. Termenul optim pentru naşterea copilului este de 18–35 de ani. Atunci când graviditatea are loc mai devreme sau mai târziu, creşte de câteva ori riscul diferitor complicaţii.

Deseori graviditatea nedorită la vârsta adolescenţei se termină cu avort, care poate duce la traume psihologice, afectarea mecanică a uterului, hemoragie, inflamaţia organelor interne. Consecinţele mai îndepărtate – sarcina ectopică şi infertilitatea. Riscul sterilităţii după primul avort creşte cu 40 la sută.

Viaţa sexuală timpurie ameninţă cu infecţiile transmise pe cale sexuală. Între acestea se numără gonoreea, tricomonoza, sifilisul, chlamydia, herpesul genital, Virusul Papiloma Uman, precum şi hepatita B şi C şi HIV. Unele dintre ele (gonoreea, chlamydia), depistate în stadiul iniţial pot fi tratate, însă se întâmplă că boala decurge fără simptome şi se răsfrânge negativ asupra sănătăţii reproductive. Alte infecţii primite pe cale sexuală pot rămâne în organism pentru toată viaţa (herpesul genital, Virusul Papiloma Uman, hepatita B şi C).

Foarte periculoasă este infecţia HIV, deoarece perioada ei fără simptome poate dura peste zece ani. Riscurile infectării cu HIV pe cale sexuală sunt foarte înalte.

1. Citiţi istorioara, care se aseamănă cu unele cazuri din viaţa vârstenilor voştri (des. 44).

Maksim a întâlnit-o pe Olena după lecţii şi i-a propus să se plimbe cu motocicleta. Fata a căzut imediat de acord, doar îl simpatiza demult pe Maksim. „Important e să nu-l dezamăgesc”, s-a gândit ea. Când ei au rămas singuri, Maksim i-a propus apropierea fizică şi Olena nu a îndrăznit să-l refuze…

În ziua următoare ea l-a văzut pe Maksim la şcoală. S-a salutat cu el, dar Maksim nici nu s-a uitat în partea ei. Fata a retrăit câteva săptămâni, a căutat întâlnire cu Maksim (care, dimpotrivă, căuta s-o evite). În curând ea a înţeles că e gravidă...

Des. 44

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

2. Asociați-vă în patru grupuri, discutați și povestiți clasei despre consecințele uneia din variantele posibile ale dezvoltării evenimentelor.

grupul 1: sub presiunea părinților Olena și Maksim vor cădea de acord să se căsătorească.

- Ce complicații psihologice și materiale vor apărea în fața lor?
- Oare ei sunt gata să le rezolve?
- Vor reuși să-și continue studiile?
- Sunt mari șansele menținerii unei astfel de căsătorii?

grupul 2: Olena s-a încumetat la avort – întreruperea artificială a gravidității.

- Cum influențează aceasta asupra sănătății fizice a ei?
- Cum influențează aceasta asupra stării psihologice a Olenei și a lui Maksim?

grupul 3: Olena a hotărât să nască.

- Care sunt posibilele consecințe pentru sănătatea ei și a copilului?
- Ce șanse are Olena să continue studiile?
- Care sunt consecințele acestei decizii pentru Maksim?

grupul 4: Olena a decis să nască și să dea copilul pentru a fi înfiat de alții.

- Cum se va simți fata în viitor?
- Cum poate aceasta influența asupra viitoarei ei căsătorii?
- Cum se poate răsfrânge aceasta asupra destinului copilului ei?

Influența substanțelor psihoactive asupra sănătății reproductive

Tutunul, alcoolul și drogurile influențează negativ asupra tuturor componentelor sănătății reproductive a bărbaților și femeilor: capacitatea lor de zămislire; perioada gravidității și nașterea; capacitatea vitală a copilului, sănătatea fizică a lui, succesele în învățământ, caracterul etc.

Consumul de substanțe psihoactive cauzează reținerea dezvoltării fizice și psihologice a fătului. Această reținere, de regulă, este imposibil să fie compensată în decursul vieții, și ea este trecută în categoria defectelor înnăscute – rămânerea în urmă în dezvoltarea fizică și mintală.

Substanțele psihoactive se răsfrâng negativ asupra gravidității și nașterii. Între altele, consumul acestora poate duce la poziția greșită a placentei, detașarea ei înainte de termen, ceea ce amenință viața nou-născutului și mamei lui.

Consumul de către părinți a substanțelor psihoactive influențează asupra dezvoltării fizice și psihologice a copilului și după nașterea lui din cauza îngrijirii și educației nesatisfăcătoare, din cauza dependenței de droguri a unuia sau a ambilor părinți. În afară de aceasta, copiii din familiile celor dependenți de droguri au acces la substanțe psihoactive și le pot consuma, luând exemplu de la părinți.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Fumatul

Fumatul deseori cauzează infertilitatea la femei. Oamenii de știință au demonstrat că substanțele pe care le conține fumul de țigară duc la pieirea ovulului. Prin acțiunea sa fumatul este asemănător cu ovariectomia.

Există nu puține dovezi că fumatul în perioada gravidității este foarte dăunător pentru copil, deoarece complică transportarea oxigenului și substanțelor nutritive către făt. Fumatul sporește riscurile:

- nașterii înainte de termen sau nașterii copilului mort;
- insuficienței masei corpului copilului la naștere;
- sindromului morții subite a nou-născutului;
- infecțiilor respiratorii, astmei bronhiale, otitei.

Abuzul de alcool

Deseori consecințele lui sunt infertilitatea la bărbați și femei. Foarte periculos este consumul de alcool în timpul gravidității, deoarece el pătrunde prin placentă. Concentrarea de alcool în sângele copilului este aceiași ca și la mamă. Consumul de alcool poate cauza întreruperea sarcinii în perioada timpurie a gravidității.

De la părinții alcoolizați deseori se nasc copii cu multe devieri fizice și mintale, care au o denumire generală – sindromul alcoolismului fetal. Pentru el sunt caracteristice defecte ale dezvoltării capului, feței, articulațiilor și inimii, aplatizarea maxilarului superior, retardul mintal și escitarea emoțională sporită.

Consumul de droguri

Consumul în timpul gravidității a drogurilor (heroină, cocaină, marijuană, etc.) sporește riscul defectelor înnăscute ale fătului, nașterii înainte de termen și nașterii copiilor morți.

La fel ca și alcoolul, drogurile pătrund prin placentă și copilul se poate naște dependent de droguri. Cocaina pătrunde în creierul nou-născutului, în păr, ficat, sânge, inimă. Cea mai mare concentrare a lui e în ficat și creier. Nimerind prin placentă în sângele fătului, cocaina cauzează spasmele vaselor sanguine, accelerează palpitațiile inimii, sporește tensiunea arterială, poate cauza atacul cerebral.

Sănătatea reproductivă înseamnă capacitatea bărbatului sau a femeii în decursul perioadei fecunde să nască copii sănătoși.

Începutul timpuriu al vieții sexuale poate duce la graviditatea nedorită, cauza traume psihologice, amenință cu infecții transmise pe cale sexuală, sporește riscul infertilității.

Substanțele psihoactive influențează negativ asupra tuturor componentelor sănătății reproductive a bărbaților și femeilor.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 24. ȘCOALA VIITORILOR PĂRINȚI

În acest paragraf:

- veți chibzui când ați dori să deveniți părinți;
- veți lua cunoștință cu regulile de profilaxie a defectelor înnăscute;
- vă veți convinge de necesitatea de pregătire minuțioasă pentru nașterea copiilor.

1. Folosind metoda brainstormingului, numiți de ce are nevoie copilul nou-născut (grija părinților, examenul medical, pat, scutece, jucării…). Discutați care din acestea cer forțe fizice, cheltuieli financiare, alte resurse.

2. Pe rând povestiți, când veți fi gata pentru crearea familiei și nașterea copiilor și ce ați dori să obțineți până atunci (bunăoară, să absolviți școala, să însușiți o profesie).

Profilaxia defectelor înnăscute

Când viitorii părinți sunt întrebați, ce doresc ei – băiețel sau fetiță, deseori răspund: „Aceasta n-are însemnătate. Important este ca să fie sănătos copilul”.

Din păcate, copiii nu întotdeauna se nasc sănătoși, și atunci în fața familiei apar greutăți, care trebuie depășite luptând pentru sănătatea copilului. Este foarte regretabil când aceasta se întâmplă din cauze, care puteau fi ușor evitate. De aceea, fiecare tânăr trebuie să cunoască informația prețioasă despre aceea cum poate fi păstrată sănătatea viitorilor lui copii și evita defectele înnăscute.

Către viitoarea graviditate soții trebuie să se pregătească cu trei luni înainte de concepere. Aceasta va reduce riscul apariției defectelor înnăscute. Planificând nașterea copilului, părinții merită să-și revadă modul de viață, să-și controleze starea sănătății și să ia măsurile necesare de profilaxie.

Citiți decalogul (zece reguli), pe care Organizația Mondială a Sănătății le-a elaborat pentru profilaxia defectelor înnăscute (des. 45).

Clarificați momentele neînțelese.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Decalogul profilaxiei defectelor înnăscute

1. Fiecare femeie și bărbat, care au atins maturitatea sexuală, pot deveni mamă și tată.
2. Este cel mai bine ca graviditatea să fie planificată. Este de dorit să vă determinați în privința de a avea copil cu 3–4 luni înainte de concepere.
3. Testele prenatale constituie cea mai sigură garanție a gravidității sănătoase și o componentă a profilaxiei defectelor înnăscute.
4. Este important ca fiecare femeie să fie vaccinată împotriva rujeolei cel puțin cu 2–3 luni până la planificarea gravidității, ideal – la vârsta adolescenței.
5. Consumarea medicamentelor în timpul gravidității este posibilă numai la indicația medicului și în dozele recomandate. NU UITAȚI să-l preveniți pe medic că sunteți gravidă!
6. Băuturile alcoolice dăunează gravidității și viitorului copil.
7. Nu fumați și nu respirați fumul de tutun în timpul gravidității.
8. Alimentați-vă integral, consumați cantitatea necesară de legume și fructe.
9. Dacă la locul de muncă pentru femeie există riscuri pentru sănătate, trebuie ca să fie schimbate condițiile de muncă.
10. Femeile gravide și rudele ei trebuie să cunoască simptomele posibilelor devieri de la normă în timpul gravidității, și unde să se adreseze în cazul apariției acestor simptome.

Des. 45. Profilaxia defectelor înnăscute

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Asociați-vă în trei grupuri și cu ajutorul manualului pregătiți comunicări despre planificarea graviditățiі și necesitatea:

grupul 1: revederii modului de viață;

grupul 2: verificării stării sănătății;

grupul 3: realizării măsurilor de profilaxie.

Revederea modului de viață

Mai întâi de toate, controlați masa corpului vostru. Greutatea insuficientă poate cauza deficitul de substanțe nutritive în organismul mamei și copilului, iar surplusul de greutate – complica desfășurarea graviditățiі în termenii târzii, spori tensiunea arterială, încărcătura în articulații și intensifica asemenea simptome ca durerile de spate și dispneea. Crește și riscul apariției a așa-numitului diabet gestațional sau de sarcină.

În timpul graviditățiі nu se recomandă restricțiile în alimentație. De aceea este important să fie normalizată greutatea corpului până în momentul graviditățiі. Aceasta se poate obține printr-o dietă specială și prin exercițiile fizice recomandate de specialiști.

Trebuie să vă deziceți de modul de viață cu puține mișcări. Plimbările la aer liber, gimnastica pentru gravide, înotul o ajută pe femeie să poarte mai ușor sarcina, să se pregătească de naștere și să păstreze postura.

Este foarte important ca ambii părinți să se dezică de obișnuințele dăunătoare. Decizia tatălui de a se lăsa de fumat și de a renunța la consumul de alcool – este cel mai frumos cadou soției și viitorului copil.

Trebuie reglementat regimul de muncă și odihnă, să fie reduse la maximum stresurile pentru ambii părinți, să fie determinat dacă la locul de muncă nu influențează asupra lor factorii dăunători (substanțe chimice, gaze, radiație de la aparatajul radiologic). Gravidelor nu li se recomandă să lucreze în locurile aglomerate, să se încordeze fizic și psihologic, să răcească și să încălzească peste măsură organismul. Cercetările de ultimă oră nu au descoperit influența negativă a radiației display-lor asupra fătului, însă e de dorit să reduceți timpul de aflare în fața calculatorului.

Verificarea stării sănătății

Consultarea terapeutului sau a medicului de familie este necesară pentru clarificarea, dacă în trecut au fost probleme cu purtarea sarcinii, patologii genetice, boli transmise pe cale sexuală, boli cronice ca astma bronhială, tensiunea înaltă.

La multe femei cu boli cronice graviditatea decurge normal, însă pentru reducerea riscurilor posibilelor complicații chestiunea dată trebuie discutată cu medicul.

Dacă rudele apropiate au avut boli ereditare, trebuie neapărat trecute testările în vederea descoperirii existenței genelor acestor boli. Pentru aceasta este suficient să fie testat unul dintre soți. Dacă la el este descoperită gena respectivă, atunci este testat și celălalt soț. Dacă agentul patogen al acestei gene ereditare este unul dintre soți, aceasta nu prezintă un pericol pentru copil.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Trebuie de cu timp să vizitați stomatologul pentru evitarea cercetării radiologice în timpul gravidității.

De asemenea, trebuie trecute testele de laborator pentru determinarea grupei sanguine și factorului Rh, imunității față de virusul rujeolei și toxoplasmozei.

Măsuri de profilaxie

Cei, care nu au imunitate la virusul rujeolei, trebuie să se vaccineze. Însă, după vaccinare trebuie să se rețină de la concepere în decursul a trei luni. Rujeola este o infecție care se transmite pe cale aeriană și prin salivă. Agentul patogen al ei poate duce la defecte înnăscute ale fătului (surzenia, orbirea, defecte ale inimii, sistemului nervos și scheletului), în deosebi dacă femeia a suferit de rujeolă în termenii timpurii ai gravidității.

Toxoplasmoza este un parazit, care se poate afla în carnea insuficient prelucrată termic, în excrementele pisicii sau în solul afectat. La un om matur sănătos toxoplasmoza, cauzată de toxoplasmă, se manifestă ca un sindrom asemănător cu cel al ciupercilor. Însă, în timpul gravidității el poate duce la moartea fătului, la întreruperea sarcinii sau la nașterea copilului cu defecte ale dezvoltării. Dacă nu există imunitate împotriva toxoplasmozei, trebuie de fiecare dată să vă spălați mâniile minuțios după contactul cu pisica, iar solul să-l lucrați, îmbrăcând pe mâini mănuși.

Între măsurile de profilaxie recomandate se numără și consumarea de către femeie a acidului folic, precum și a complexelor de vitamine și substanțe minerale de către ambii parteneri, cu trei luni înainte de planificarea conceperii.

Cercetările clinice au demonstrat că consumul de acid folic în doze mai mari în decursul a 12 săptămâni până și după concepere reduce riscul nașterii copilului cu defecte înnăscute ale dezvoltării. Acidul folic ține de vitaminele din grupul B și se află în componența cerealelor, citricelor, fasolei, zarzavaturilor, produselor lactate.

Pregătirea către nașterea copilului cere de la viitorii părinți cunoștințe speciale și responsabilitate.

Organizația Mondială a Sănătății a elaborat decalogul (zece reguli) de profilaxie a defectelor înnăscute.

Planificând nașterea copilului, părinții trebuie să-și revadă modul de viață, să-și controleze starea sănătății și să întreprindă măsurile de profilaxie necesare.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 25. HIV/SIDA PROVOCARE PENTRU OM

În acest paragraf:

- vă veți aminti de căile de transmitere și metodele de protecție de HIV;
- vă veți învăța să apreciați riscurile infecției HIV în situațiile din viață;
- veți afla despre cea mai veridică metodă de diagnosticare HIV;
- veți obține cele mai importante deprinderi vitale în domeniul profilaxiei HIV/SIDA.

În decursul a câtorva ani studiați informația despre HIV/SIDA. În acest paragraf veți totaliza totul ce cunoașteți despre această problemă și veți afla ceva nou.

1. Amintiți-vă cum se descifrează termenii: HIV, SIDA, ITCS.

2. Discutați răspunsurile la întrebări:

- Cum se numește boala, agentul patogen al căreia este HIV?
- Ce înseamnă deficitul imunitar?
- Ce înseamnă sindrom?
- Oare HIV și SIDA este una și aceiași boală?
- De ce expresia „infectat de SIDA” este incorectă?
- Oare poate un animal domestic să fie infectat de HIV? De ce?

Căile de transmitere a HIV

Deși HIV poate fi eliminat prin multe lichide ale organismului (salivă, lacrimi, sudoare, urină), concentrarea lui periculoasă se află numai în sângele eliminat de organele genitale și în laptele mamar. Din acest punct de vedere sunt determinate trei căi de transmitere a infecției HIV.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. HIV se transmite prin sânge

- Omul poate fi infectat în timpul transfuziei de sânge și transplantului de organe donate. Pentru prevenirea acesteia, la nivel de stat se efectuează testarea sângelui și organelor donatorilor.
- Omul poate fi infectat în cazul folosirii instrumentelor nesterile pentru procedurile cosmetice (bunăoară, în timpul îndeplinirii tatuajului și piercing-ului).
- Este posibilă infectarea în cazul folosirii instrumentelor nesterile pentru injecții, vaccinări, operații chirurgicale și manipulații stomatologice.
- Există pericolul infectării în timpul contactului cu sângele persoanei infectate de HIV (bunăoară, în cazul nimeririi sângelui infectat în ochi).

2. HIV se transmite prin contacte sexuale neprotejate

- Majoritatea oamenilor din lume s-au infectat pe calea contactelor sexuale neprotejate.
- Contactele sexuale neprotejate sunt relațiile sexuale fără folosirea prezervativului.

3. HIV se transmite de la mama infectată cu HIV la copilul ei

- Copiii, născuți de mamele infectate cu HIV, se pot infecta în timpul gravidității sau a nașterii. Verosimilitatea infectării este de 30 %. Femeilor cu HIV pozitiv li se recomandă să treacă un curs de tratament de profilaxie, care în mod esențial va reduce riscul infectării copilului.
- Uneori copilul poate fi infectat prin hrănirea lui cu lapte mamar.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Condițiile infectării cu HIV

Infectarea cu HIV poate avea loc:

- dacă există virusul;
- cantitatea lui este suficientă;
- pătrunderea HIV în circuitul sângelui prin membrana mucoasă sau prin pielea afectată.

De fiecare dată când lichidele, care conțin concentrații periculoase de HIV, nimeresc în sânge sau pe membrana mucoasă, omul se poate infecta. Pielea, de obicei, constituie o barieră sigură în calea pătrunderii HIV, dar numai cu condiția că ea este integră, lipsesc tăieturi, zgârieturi, răni, ulcere.

Infecțiile care se transmit pe cale sexuală sporesc riscul infectării cu HIV. Ele mai sunt numite „poartă pentru infecția HIV", doar pentru acei care au infecții transmise pe cale sexuală (ITCS), riscul infectării cu HIV este de zece ori mai mare. Aceasta se explică prin faptul că în apropiere de membrana mucoasă sunt concentrate celulele sistemului imunitar vulnerabile la HIV.

Cunoscând căile de infectare cu HIV, puteți învăța a aprecia nivelul de risc.

Nu există nici un risc când nu există contacte cu lichidele infectate sau când concentrația lor este foarte mică.

Riscul redus (teoretic) poate fi la un contact neînsemnat cu sângele sau cu alte lichide infectate.

Risc mare poate fi la un contact însemnat cu sângele sau cu alte lichide infectate.

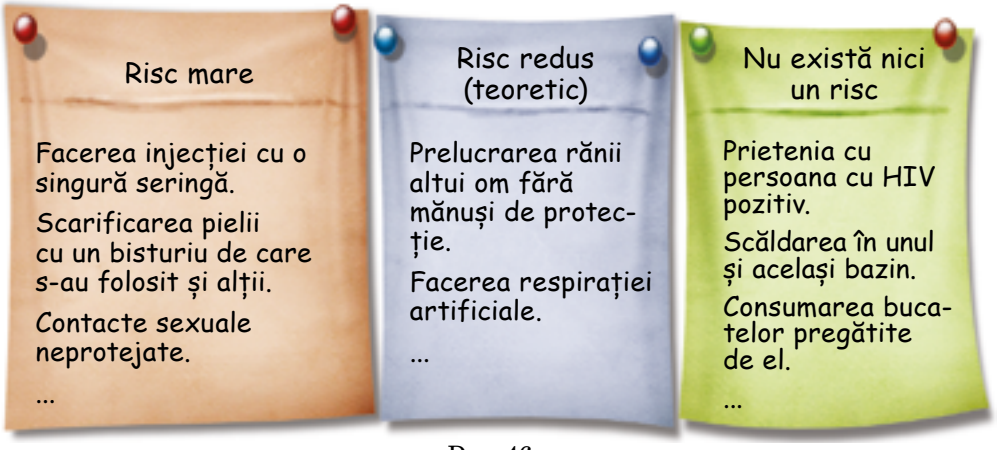
1. Asociați-vă în trei grupuri și numiți cât mai multe situații din viață (exemplele de pe des. 46):

grupul 1: cu risc înalt de infectare cu HIV;

grupul 2: cu risc redus de infectare cu HIV;

grupul 3: nu există nici un risc de infectare cu HIV.

2. Prezentați rezultatele lucrului înfăptuit, clarificați momentele contradictorii.



Des. 46

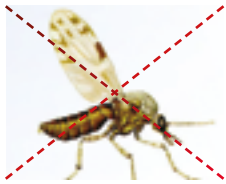
Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

În ce mod HIV nu se transmite

Observațiile în decursul a mai multor ani atestă că virusul deficitului imunitar al omului NU se transmite pe cale aeriană și prin salivă, precum și în condițiile de trai (des. 47).

NU te poți infecta cu HIV, dacă consumi hrană și apă, practici sporul, călătorești în transport, înoți în bazin, te folosești de prosop, de veceu sau de baie în comun cu persoana cu HIV pozitiv. HIV niciodată NU se transmite prin îmbrățișare, sărutări prietenești, tuse, strănuturi, guturai, transpirație.

HIV, de asemenea, NU se transmite cu ajutorul insectelor hematofage, bunăoară, țânțarii. Există patru dovezi în această privință.



Prima – a fost demonstrată în mod epidemiologic. Dacă HIV ar fi transmis cu ajutorul țânțarilor, arealul răspândirii lui ar fi cu totul altul. În realitate teritoriul de răspândire a infecției HIV nu coincide cu arealul de extindere a țânțarilor.

A doua – dacă aceasta ar fi fost așa, în lume ar fi fost înregistrate cazuri de infectare a copiilor și a oamenilor de vârstă înaintată nu prin sânge sau de la mama infectată. Dar aceasta nu se întâmplă.

A treia – țânțarii în timpul înțepăturii elimină saliva lor, dar nu sângele jertfei precedente. Agenții patogeni ai unor boli infecțioase (de exemplu, malaria) sunt capabili să se înmulțească în saliva insectelor, iar HIV – nu.

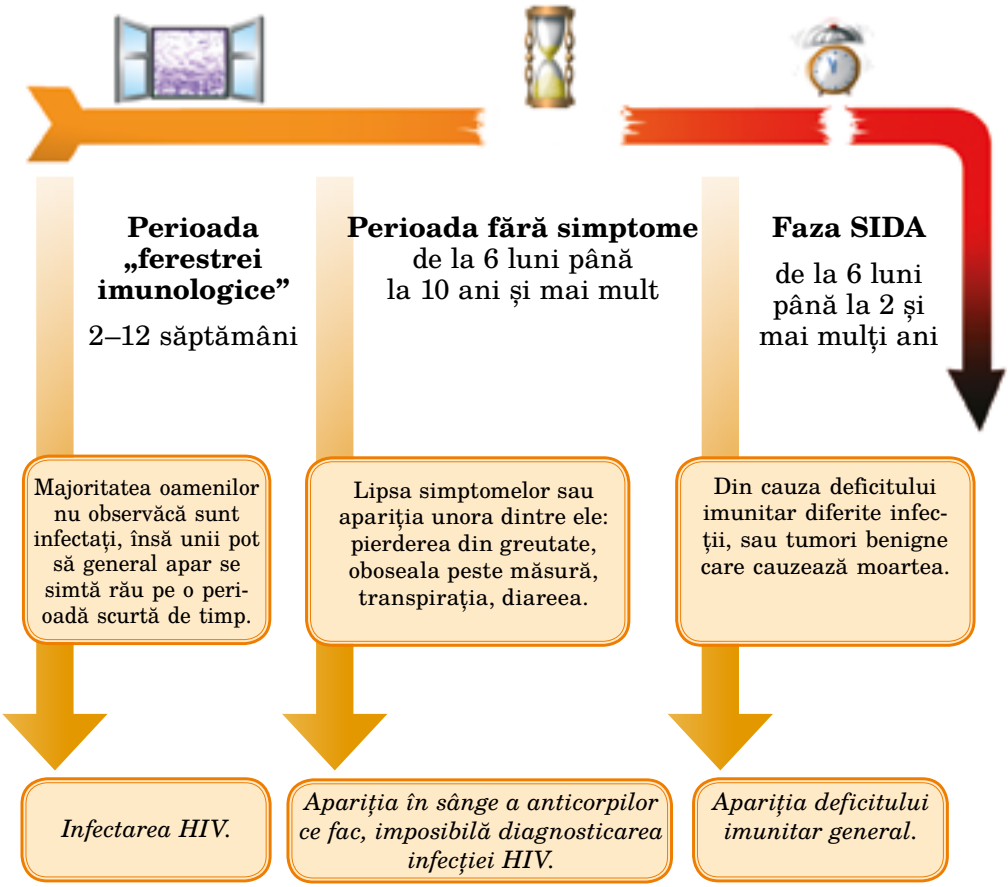
A patra – insectele nu înțeapă doi oameni la rând. După înțepătură ele se „odihnesc” o anumită perioadă de timp. Aceasta este suficient ca HIV să piară în organismul insectei.

Des. 47

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Evoluția îmbolnăvirii cu infecția HIV

Îmbolnăvirea cu infecția HIV cuprinde trei faze: perioada „ferestrei imunologice”, perioada fără simptome; faza SIDA (des. 48).



Des. 48. Fazele infecției HIV și indicii lor

Este important să memorizăm că persoanele infectate cu HIV pot:

- să nu aibă nici un fel de simptome ale bolii în decursul multor ani;
- să se simtă bine și să aibă un aspect sănătos;
- să se miște activ, să lucreze, să aibă o poftă de mâncare normală;
- să se lupte cu infecțiile, de exemplu, să fie bolnav de gripă și repede să se însănătoșeze;
- fără să știe că sunt infectați, pot să-i infecteze pe alți oameni.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Cum să ne apărăm de HIV

Măsurile de profilaxie a infecției HIV sunt efectuate la nivel de stat și individual.

Profilaxia HIV/SIDA la nivel de stat

Instituțiile de stat desfășoară testarea la infecția HIV, efectuează controlul asupra organelor și sângelui donatorilor, asigură respectarea măsurilor de securitate în instituțiile sanitare în vederea evitării infectării prin instrumentele nesterile.

Peter Piot

Încetinirea extinderii infecției HIV este posibilă și datorită accesului la terapia antiretrovirală (TAR), mai întâi a femeilor gravide pentru a evita transmiterea HIV de la mamă la copil.

Instruirea de profilaxie este una dintre cele mai eficiente măsuri împotriva epidemiei. „În prezent la fiecare două persoane, care trec terapia antiretrovirală, revin cinci noi cazuri de infectare. Dacă nu vom întreprinde măsuri urgente în vederea intensificării profilaxiei HIV, nu vom putea menține succesele din ultimii ani, și se va dovedi că politica accesului universal este nu altceva decât o intenție ambițioasă", a menționat fostul director al Programului unit ONU pentru HIV/SIDA, Peter Piot.

Formula apărării individuale

La *nivel individual* riscul infectării cu HIV poate fi evitat sau redus esențial cu ajutorul unei simple formule: „Reținerea, fidelitatea, prezervativul, sterilitatea".

Reținerea – lipsa contactelor sexuale.

Fidelitatea – fidelitatea reciprocă a soților sau a partenerilor sexuali neinfectați.

Prezervativul – necesitatea folosirii prezervativelor de fiecare dată, când există cea mai mică bănuială referitoare la statutul HIV al partenerului sexual.

Sterilitatea – evitarea folosirii instrumentelor medicale și cosmetice nesterile de spargere și tăiere.

Cea mai sigură protecție de HIV și alte infecții transmise pe cale sexuală este reținerea de la relațiile sexuale și fidelitatea reciprocă a partenerilor sexuali neinfectați (soții). Doar nici una din contraceptive nu garantează sută la sută protecția de infecțiile transmise pe cale sexuală, deși la alegerea și folosirea lor justă riscul infectării se reduce esențial. Referitor la unele infecții transmise pe cale sexuală în timpul contactelor în condițiile de trai, se recomandă respectarea regulilor de igienă personală.

Care din componentele formulei protecției personale sunt actuale în mod deosebit pentru oamenii de diferite vârste și stare familială (adolescenți, soți...)? Cum credeți, de ce?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Diagnosticarea HIV și a hepatitelor B și C

HIV afectează sistemul imunitar, care apără organismul de infecții, de aceea diagnosticarea infecției HIV după simptome este imposibilă, doar aceste simptome sunt ale bolii provocate de deficitul imunitar.

Testarea anticorpilor este unicul procedeu veridic care poate constata prezența sau lipsa HIV în organismul omului.

Testul poate fi efectuat în toate centrele de luptă împotriva HIV/SIDA, la multe instituții sanitare de stat și private. El este benevol, anonim, confidențial și fără plată.

- *Benevol* – înseamnă că nimeni nu are dreptul să-l impună pe om să susțină testul HIV, însă pentru donatorii de sânge și unele categorii de medici și oameni de știință aceasta este obligatoriu.
- *Anonim* – înseamnă că omul nu este obligat să se prezinte pe sine, dacă nu dorește aceasta.
- *Confidențial* – aceasta se referă la rezultatele testării; pacientul are dreptul la menținerea tainei medicale. Anunțarea diagnozei fără acordul lui se pedepsește prin lege.
- *Fără plată* – aceasta înseamnă că analiza respectivă este efectuată la instituțiile sanitare fără plată.

Până și după testare sunt propuse consultări. Consultantul explică procedura desfășurării testului, comunică când vor fi gata rezultatele. În cazul rezultatelor negative, informează despre căile de infectare și despre metodele de protecție de HIV. Dacă testul este pozitiv, consultantul îl susține psihologic pe pacient și îl pregătește pentru acțiunile practice necesare.

Infectarea cu hepatitele B și C decurge pe neobservate. Virusul se transmite pe cale sexuală și prin instrumentele infectate de sânge – medicale sau menajere (manipulații stomatologice, manichiură, tatuaj, aparate de ras, periuță de dinți). Testele pentru depistarea virușilor hepatitei sunt obligatorii pentru toți: omul se află în grupul de risc atâta timp până nu află de este infectat sau nu. Hepatitele B și C se tratează eficient, testarea este fără plată.

Misiune deosebită

Faceți parte din prima generație de cetățeni ai Ucrainei, care primesc instrucțiuni de profilaxie fundamentale. Datorită acestui fapt cunoașteți multe despre problema HIV/SIDA. Țineți minte de misiunea pusă în fața voastră – de a transmite cunoștințele altora. În legătură cu aceasta trebuie să vă învățați să răspundeți la întrebări complicate, să cunoașteți sursele veridice de informații, să vă dezvoltați deprinderile de avocat.

Antrenați-vă să răspundeți la întrebări complicate:

- citiți întrebările și răspunsurile din pag. 178;
- pregătiți câte o întrebare din această temă și adresați-o oricăruia din grup;
- discutați posibilele variante de răspunsuri la întrebări.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Î: *Oare este posibilă infectarea cu HIV, practicând genurile de sport cu contact, de exemplu, boxul sau fotbalul?*

R: N-a fost înregistrat nici un caz, când persoana care practică genurile de sport cu contact să fie infectată sau să-i infecteze pe alți oameni. Iată un exemplu excelent – baschetbalistul Magic Johnson care la început a părăsit marele sport, apoi a revenit. Ipotetic infectarea poate avea loc dacă sângele sportivului purtător de HIV pozitiv nimerește pe rana altuia. În legătură cu aceasta, în cazul apariției hemoragiei se cer efectuate asemenea proceduri: oprirea hemoragiei, prelucrarea rănii cu antiseptice și acoperirea ei cu plasture sau cu pansament. Ajutorul persoanei accidentate trebuie acordat cu folosirea mănușilor de protecție.

Î: *Cât durează perioada fără simptome a infecției HIV, dacă omul nu primește preparate antiretrovirale?*

R: Potrivit datelor cercetărilor americane, simptomele SIDA apar:

- până la finele primului an – la 0 %;
- în anul al treilea – la 3 %;
- în anul al cincilea – la 12 %;
- în anul al optulea – la 36 %;
- în anul al zecelea – la 53 %;
- în anul al paisprezecelea – la 68 % dintre pacienți.

Î: *Oare întotdeauna testul la anticorpi dă un rezultat veridic?*

R: Rezultatele testului sunt veridice în proporție de 99 %. Dar în perioada „ferestrei imunologice” el nu depistează boala. Deci, dacă rezultatul analizei efectuate în prima săptămână după posibila infectare este negativ, după trei luni ea trebuie repetată (între teste trebuie evitat riscul infectării).

Î: *Oare toți trebuie să treacă testele HIV?*

R: Dacă omul niciodată n-a nimerit într-o situație riscantă (de exemplu, n-a consumat droguri, n-a avut relații sexuale), el nu are pentru ce retrăi și trece testul HIV. Dacă nu, atunci trebuie să treacă testul ca apoi să fie liniștit. Dacă testul va arăta infectarea cu HIV, pacientul trebuie să fie consultat de medic, să îndeplinească indicațiile acestuia, să aibă grijă de sănătatea sa. De asemenea este important să fie întreprinse măsuri pentru protejarea altor oameni.

Î: *Oare trebuie să comunici la toți despre statutul de purtător de HIV pozitiv?*

R: Potrivit legii, omul nu este obligat să facă aceasta la școală, la serviciu și chiar la policlinică, bunăoară la stomatolog. Medicii trebuie să ia măsuri asemănătoare de securitate față de oricare pacient (în așa fel de parcă toți dintre ei ar fi infectați cu HIV). Însă există responsabilitate pentru infectarea intenționată cu boli periculoase. De aceea, dacă cineva, având statutul de purtător de HIV pozitiv, nu a comunicat despre aceasta partenerului său sexual și l-a infectat pe acesta, el urmează să fie tras la răspundere penală.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Întrebați-i pe părinți și prieteni ce ar dori ei să cunoască despre HIV și SIDA. Notați întrebările lor și pregătiți răspunsurile.

Găsiți în Internet și treceți în calculatorul vostru manualul „Protejați-vă de HIV”. La crearea și la aprobarea lui au participat vârstenii voștri din mai multe regiuni din Ucraina. El vă va ajuta să apreciați ușor și să vă ridicați nivelul competenței în problemele HIV/SIDA, interesant și util veți petrece timpul. Pentru aceasta trebuie să accesați: http://autta.org.ua/ua/resources/electronic/

Există trei căi de transmitere a infecției HIV: prin sânge, relații sexuale neprotejate, de la mama infectată la copil.

Este cunoscut cu siguranță că HIV nu se transmite prin contactele în mediul de trai și prin comunicare.

Îmbolnăvirea de HIV cuprinde trei etape: perioada „ferestrei imunologice”, perioada fără simptome, faza SIDA.

Măsurile de profilaxie a infectării cu HIV se întreprind la nivel de stat și la nivel personal. Formula protejării individuale: „Reținerea, fidelitatea, prezervativul, sterilitatea”.

Diagnosticarea infecției HIV după simptome este imposibilă. Pentru aceasta trebuie efectuată testarea anticorpilor HIV.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 26. HIV/SIDA: PROVOCARE PENTRU OMENIRE

În acest paragraf:

- veți lua cunoștință de principiile legislației Ucrainei în domeniul contracarării epidemiei HIV/SIDA;
- veți analiza cauzele și urmările stigmei și discriminării persoanelor purtătoare de HIV pozitiv, vă veți învăța să le apărați drepturile;
- veți discuta care valori ridică nivelul protecției în condițiile epidemiei și formează o atitudine tolerantă față de oamenii, care trăiesc cu HIV.

EXERCIȚII DE START

După rezultatele temei de acasă faceți o statistică a desfășurării epidemiei în lume, în Ucraina și în regiunea voastră.

De atunci de când a fost descoperit HIV, au trecut circa 30 de ani. În această perioadă de timp epidemia HIV/SIDA a cuprins întreaga planetă. Mai mult au avut de suferit regiunile, care nu au fost în stare să mobilizeze resursele și voința politică la depășirea epidemiei. Între ele se află țările din Africa Centrală și de Sud. În prezent ele plătesc un preț foarte mare pentru inactivitatea guvernelor lor – milioane de jertfe și declinul economic, doar epidemia de HIV/SIDA amenință economia acestor țări nu mai puțin decât sănătatea populației.

În ultimul timp pe harta lumii au apărut noi puncte fierbinți ale epidemiei: în India, țările din Estul Europei și din Asia Centrală. Din păcate, Ucraina face parte din țările „noului val", care au de suferit cel mai mult din cauza epidemiei.

La mijlocul anului 2016 în Ucraina au fost înregistrate oficial circa 290 mii cazuri de infectare cu HIV, circa 40 mii de ucraineni au decedat din cauza SIDA. Dar statistica oficială privind HIV/SIDA este deseori numită partea vizibilă a aisbergului, deoarece ea se bazează pe evidența celor care au trecut testările HIV. Numărul real al oamenilor care trăiesc cu HIV și a celor care au murit din cauza SIDA poate fi determinat cu aproximație.

Potrivit aprecierilor experților, în Ucraina este infectată 1,6 % din populația matură. Aceasta înseamnă că epidemia capătă dimensiuni amenințătoare. Trezește îngrijorare faptul că infecția HIV trece de limitele grupurilor vulnerabile și se extinde repede pe calea relațiilor sexuale în păturile largi ale populației. Dacă anterior această infecție era asociată cu consumatorii de droguri și cu reprezentanții sex-businessului, imaginea actuală a HIV/SIDA este deseori cea a femeii tinere asigurate social și a copilului ei.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Legislația Ucrainei în domeniul contracarării epidemiei HIV/SIDA

Măsurile eficiente de luptă împotriva epidemiei HIV/SIDA se bazează pe recunoașterea și apărarea drepturilor omului la nivel de stat. Când drepturile omului sunt apărate, sunt infectați mai puțin oameni, iar purtătorii de HIV pozitiv și familiile lor depășesc mai ușor greutățile legate de această boală.

Ucraina dispune de o legislație progresistă în domeniul contracarării epidemiei. Ea garantează dreptul la testarea benevolă și confidențială pentru infecția HIV, păstrarea tainei medicale, apărarea socială a oamenilor care trăiesc cu HIV. Problema constă în aceea că uneori principiile legislației sunt încălcate sau lipsesc mijloace pentru realizarea lor.

Luați cunoștință de unele articole ale Legii Ucrainei „Cu privire la extinderea bolilor, cauzate de virusul deficitului imunitar al omului (HIV), și apărarea juridică și socială a oamenilor care trăiesc cu HIV" (2011). Discutați principiile acestui document care:

- asigură dreptul tineretului la instrucțiunile de profilaxie;
- garantează respectarea drepturilor și apărarea socială a oamenilor care trăiesc cu HIV;
- stabilesc responsabilitatea juridică pentru discriminarea pacienților purtători de HIV pozitiv.

Articolul 4. Statul garantează asigurarea:

- 1) priorității în profilaxia extinderii infecției HIV, activității de informare și explicare în rândurile populației referitoare la principiile modului sănătos și moral de viață, valorile spirituale și conduita responsabilă în sfera relațiilor sexuale;
- 2) propagării modului sănătos de viață;
- 4) accesului și testării calitative corespunzătoare cu scopul depistării infecției HIV, inclusiv anonimă, cu acordarea ajutorului consultativ în prealabil și în continuare, precum și asigurarea securității persoanei testate și a personalului care desfășoară testarea;
- 5) informării regulate a populației, inclusiv prin mass-media, despre cauzele infectării, căile de transmitere a infecției HIV, importanța modului sănătos și moral de viață pentru evitarea infectării cu HIV, măsurile și metodele de profilaxie a îmbolnăvirilor cu HIV, precum și despre posibilitățile de diagnosticare și tratare;
- 6) includerii chestiunilor referitoare la profilaxia infecției HIV, modul sănătos și moral de viață, valorile spirituale, comportarea responsabilă în sfera relațiilor sexuale, valorile familiale tradiționale, tratarea, îngrijirea și susținerea oamenilor care trăiesc cu HIV, precum și referitoare la neadmiterea discriminării unor astfel de oameni și la necesitatea formării atitudinii tolerante față de ei în programele de învățământ respective pentru instituțiile de învățământ mediu, tehnico-profesional și superior;

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

- 9) activității de informare, explicare și reabilitare, inclusiv cu antrenarea reprezentanților organizațiilor publice, de binefacere și religioase, în rândurile persoanelor care consumă droguri și substanțe psihotrope prin injectare, cu scopul contracarării extinderii infecției HIV;
- 11) accesului liber la serviciile de profilaxie a transmiterii infecției HIV de la femeile gravide infectate cu HIV la copiii nou-născuți;
- 13) realizării unei politici consecvente, orientate la formarea atitudinii tolerante față de oamenii din grupul de risc sporit de a fi infectați cu HIV și față de oamenii care trăiesc cu HIV;
- 15) protecției sociale a oamenilor care trăiesc cu HIV, a membrilor familiilor lor, lucrătorilor medicali, sociali și a altora, care activează în domeniul prevenirii îmbolnăvirilor cu HIV, precum și acordării ajutorului medical și asistenței sociale necesare persoanelor care trăiesc cu HIV;

Articolul 14. Egalitatea în fața legii și interzicerea discriminării oamenilor care trăiesc cu HIV și a persoanelor care aparțin grupurilor de risc sporit de a fi infectați cu HIV.

- 1. Oamenii care trăiesc cu HIV și persoanele care aparţin grupurilor de risc sporit de a fi infectați cu HIV – cetățeni ai Ucrainei, cetățeni străini sau persoane fără cetățenie, care trăiesc permanent în Ucraina, persoanele care s-au adresat pentru a li se acorda statutul de refugiați în Ucraina, căutând loc de refugiu, cetățenii străini sau persoanele fără cetățenie, care legal se află temporar pe teritoriul Ucrainei, se folosesc de toate drepturile și libertățile, prevăzute de Constituția Ucrainei și de legile Ucrainei, de alte acte normative de drept ale Ucrainei.
- 2. Statul garantează tuturor oamenilor care trăiesc cu HIV și persoanelor care aparţin grupurilor de risc sporit de a fi infectați cu HIV acordarea de posibilități egale cu alți cetățeni de a-și realiza drepturile, în deosebi la capitolul posibilităților administrative și judiciare de apărare a drepturilor lor.
- 3. Se interzice discriminarea persoanei în baza faptului că ea este infectată cu HIV, precum și a persoanei, care aparține grupurilor de risc sporit de a fi infectată cu HIV. Discriminatorie este considerată acțiunea sau inactivitatea, care în mod direct sau indirect creează restricții, îi refuză în drepturi persoanei sau îi încalcă demnitatea umană în baza unuia sau a câtorva indici referitori la infectarea posibilă sau reală a acesteia cu HIV, sau dă motive de a considera persoana ca aparținând la grupul de risc sporit de a fi infectată cu HIV.

Articolul 24. Încălcarea legislației în domeniul prevenirii extinderii infecției HIV prevede tragerea la răspundere disciplinară, civilă-de drept, administrativă sau criminală în ordinea stabilită de lege.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Stigma și discriminarea persoanelor cu HIV pozitiv

Lumea, în care circa 40 milioane de persoane trăiesc cu HIV, nu se poate separa de ei. Dar și în prezent stigma și discriminarea persoanelor cu HIV pozitiv este un fenomen extins.

Stigma (danga) este un fenomen care există în societate, în conformitate cu care anumite calități ale oamenilor sau comportarea lor este rușinoasă și amorală. Despre SIDA s-a creat impresia că aceasta este o boală a celora care se injectează cu droguri, a lucrătorilor sex-businessului și homosexualilor. Atunci când devine cunoscut că cineva este purtător de HIV pozitiv, atitudinea față de el devine respingătoare.

O astfel de atitudine nu are motive reale. Doar o parte dintre oameni, mai ales la începutul epidemiei, au fost infectați în timpul transfuziei de sânge infectat sau în spital. Copiii, în marea lor majoritate, sunt infectați până la nașterea lor. Mulți oameni s-au infectat, fiind căsătoriți și păstrând fidelitatea.

Cel mai mare pericol al stigmei constă în aceea că omul se poate gândi: „Eu nu consum groguri și nu lucrez în sex-business. Aceasta nu mă privește, nu-mi trebuie să știu nimic despre HIV și SIDA". Însă nu este așa! Mai mult riscă acei care nu cunosc căile de transmitere a HIV și metodele de protecție sau nu doresc să aplice aceste cunoștințe în practică.

Stigma în acțiune este deja discriminarea (încălcarea sau lipsirea omului de orice drept al său din cauza culorii pielii, sexului sau a stării sănătății). Discriminarea oamenilor purtători de HIV pozitiv se manifestă prin diferite forme: de la cerința de a-i izola de societate și până la concedierea de la serviciu, neadmiterea la școală, amenințări și insultări la adresa lor.

Unii consideră că oamenii cu HIV trebuie izolați, de exemplu ca și pe bolnavii de dizenterie. Însă, după cum s-a menționat, HIV este o infecție cu căi de răspândire limitate, de aceea nu există necesitatea de a-i izola pe bolnavi. Izolarea unui număr atât de mare de oameni ar fi o cruzime, iar ceea ce este important – o nebunie, căci n-ar fi dat nici un rezultat pozitiv. Dacă oamenii pun responsabilitatea pentru securitatea lor pe umerii statului, iar ei înșiși nu se vor proteja, de exemplu,

Cauzele stigmei și discriminării:

- cunoștințele insuficiente;
- miturile despre căile de transmitere a HIV;
- accesul limitat la tratament;
- comunicările iresponsabile în mass-media;
- extinderea fricii sociale;
- tabu referitor la sexualitate, boli, moarte.

Consecințele stigmei și discriminării:

- influența negativă asupra sănătății oamenilor purtători de HIV pozitiv
- (autoaprecierea redusă, depresiunea, disperarea, reducerea funcției sistemului imunitar);
- ignorarea de către om a statutului HIV al său – real sau potențial;
- încălcarea drepturilor și libertăților omului în domeniile ocrotirii sănătății, muncii, învățământului;
- slăbirea eforturilor, orientate la lupta cu HIV/SIDA.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

în timpul contactelor sexuale, riscă foarte mult. HIV nu are simptome specifice, cum ar fi, de exemplu, eritemul sau alte semne exterioare. Omul poate trăi mulți ani cu HIV și să aibă o înfățișare sănătoasă, neștiind de aceasta, îi poate infecta pe alții.

Deseori poți auzi: „Să trăiască așa cum pot, dar să nu frecventeze școlile, unde învață copiii noștri, să nu lucreze la întreprinderile noastre, să nu-și trateze dinții în policlinicile noastre”. De la asemenea manifestări discriminatorii suferă mai mulți oameni care trăiesc cu HIV, soțiile și soții lor, părinții și copiii, rudele și prietenii. În realitate, aceste cerințe sunt dictate de nedorința de a schimba ceva în sine. Dar dacă măcar pentru o clipă îți imaginezi toate acestea, începi să înțelegi că, punând responsabilitatea pentru propria sănătate în seama altora, nu se reduce, ci, dimpotrivă, sporește riscul infectării.

Stigma și discriminarea facilitează extinderea epidemiei. Aceste fenomene rușinoase îi omoară pe oamenii cu HIV pozitiv în înțelesul direct al acestui cuvânt. Doar sănătatea lor depinde de starea sistemului imunitar, iar ignorarea nu numai că umilește demnitatea omului, dar și îi slăbește imunitatea afectată de virus. Este un fapt dovedit de știință.

Antrenați-vă să apărați drepturile oamenilor cu HIV pozitiv:

- citiți întrebările și răspunsurile;
- pregătiți câte o întrebare și puneți-o oricăruia din grup;
- discutați.

Î: *Oare poate lucra în școală un pedagog cu HIV pozitiv și este obligat el să-i comunice directorului despre diagnoza sa?*

R: Diagnoza infecției HIV nu este un obstacol pentru orice activitate personală. A anunța despre statutul HIV este o decizie personală. Omul o ia, cântărind bine toate avantajele și dezavantajele. De cele mai multe ori își divulgă diagnoza personalități cunoscute, care tind să-și aducă contribuția la lupta împotriva stigmei și discriminării față de persoanele cu HIV pozitiv. Potrivit legii, persoana cu HIV pozitiv este obligată să comunice despre aceasta partenerului său sexual.

Î: *Un cunoscut de-al meu dorește să-și trateze dinții într-o clinică modernă, dar acolo li se refuză persoanelor cu HIV pozitiv. Oare el va fi tras la răspundere, deoarece nu l-a prevenit pe medic despre diagnoza sa?*

R. Legea nu prevede o asemenea responsabilitate. Toți medicii trebuie să respecte măsurile de securitate care sunt aceleași pentru toți pacienții – de parcă fiecare dintre ei ar fi infectat.

Î: *Mi s-a spus că deoarece eu sunt cu HIV pozitiv nu pot pleca peste hotare nici chiar în călătorie turistică. Dar cum agenția de turism poate afla despre aceasta? Poate instituția sanitară să pună o ștampilă în pașaport?*

R. Nici un fel de notițe nu se fac în pașaport. Numai unele țări cer adeverință despre statutul HIV pentru acordarea vizei. Deci, puteți călători în lume și duce un mod de viață deplin.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Unire în numele vieții

După cum arată experiența, epidemia HIV/SIDA este capabilă să trezească cele mai negative și cele mai bune calități umane. Cele mai negative calități se manifestă atunci, când persoanele cu HIV pozitiv devin jertfe din partea rudelor, prietenilor, cunoscuților, vecinilor, medicilor, învățătorilor sau funcționarilor de stat. Iar cele mai bune – când oamenii se unesc în lupta împotriva inactivității guvernului sau a unor persoane aparte privind acordarea de ajutor și grijă față de cei care trăiesc cu HIV.

Este important să înțelegem că epidemia poate fi depășită numai prin unirea eforturilor comunității mondiale, guvernelor din toate țările lumii, instituțiilor de stat, de afaceri, organizațiilor publice, fiecărei comunități locale, familii și fiecărui om indiferent de statutul HIV al său.

1. Ce organizații cu servicii contra HIV activează în localitatea (raionul) voastră? Ce acțiuni au desfășurat ele?

2*. Simbolul unirii în lupta împotriva HIV/SIDA din 1991 este panglica roșie. Amintiți-vă cu ce scop a fost ea creată și care eveniment a întipărit în memoria oamenilor această panglică roșie.

Valorile morale în lupta împotriva HIV/SIDA

Generația voastră se confruntă cu o încercare serioasă – crearea familiei și educarea copiilor sănătoși în condițiile epidemiei HIV/SIDA. Generațiile precedente ale omenirii nu au cunoscut asemenea amenințări. Însă, în toate timpurile cea mai mare valoare a fost castitatea până la căsătorie și fidelitatea soților, și aceasta vă va fi de ajutor. Doar aceasta este cea mai sigură protecție de HIV. La fel ca și regula de aur a moralității: „Să ai o atitudine față de alții așa, cum ai dori să aibă ei față de tine". Ea vă inspiră puteri să vă opuneți discriminării și să-i susțineți pe oamenii care au nevoie de un astfel de ajutor.

Ucraina dispune de o legislație progresistă în domeniul contracarării epidemiei HIV/SIDA. Problema constă în aceea că uneori principiile acestei legislații sunt încălcate sau lipsesc mijloace pentru realizarea lor.

Stigma și discriminarea oamenilor cu HIV pozitiv încalcă drepturile lor în domeniile ocrotirii sănătății, muncii, învățământului, slăbesc eforturile, orientate la lupta împotriva epidemiei, împiedică desfășurarea profilaxiei eficiente.

Valorile morale reduc în jumătate afectarea tineretului în condițiile epidemiei și contribuie la apărarea drepturilor oamenilor care trăiesc cu HIV.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

EXERCIȚII DE TOTALIZARE LA SUBCAPITOLUL 1 AL CAPITOLULUI 4

1. Asociați-vă în șapte echipe. Împărțiți între voi paragrafele 20–26 ale manualului și întocmiți fișele conceptuale ale memoriei pentru fiecare din ele.

2. Pe rând faceți comunicări și demonstrați fișele conceptuale întocmite de echipe după materialele din § 20–26 ale manualului.

3. Din fișele conceptuale întocmite faceți un colaj și-l puneți într-un loc de cinste în clasă.

§. 20. Comunicarea eficientă

§ 21. Formarea relațiilor sănătoase

§ 22. Valoarea familiei

§ 23. Sănătatea reproductivă a tineretului

§ 24. Școala viitorilor părinți

§ 25. HIV/SIDA: provocare pentru om

§ 26. HIV/SIDA: provocare pentru omenire

Totalizați principalul ce ați învățat în subcapitolul 1 al capitolului 4.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

TEST PENTRU AUTOCONTROL

1. Indicii maturității sociale sunt:
   a) independența materială;
   b) organismul format;
   c) capacitatea de a lua decizii echilibrate;
   d) capacitatea de a crea și a menține relații sănătoase;
   e) capacitatea de a crea și a întreține familia;
   f) capacitatea de a controla conștient emoțiile și comportarea.

2. Pentru o comunicare eficientă este important:
   a) exprimarea interesului în comunicare;
   b) respectarea spațiului personal al interlocutorului;
   c) a vorbi permanent sau numai a asculta;
   d) a folosi parafrazările;
   e) a privi în ochii interlocutorului.

3. Prima etapă a îmbolnăvirii de infecția HIV este:
   a) perioada „ferestrei imunologice”;
   b) perioada fără simptome;
   c) faza SIDA.

4. Situațiile cu risc înalt pentru infectarea cu HIV sunt:
   a) a fi înțepat de unul și același ținător;
   b) folosirea de aceeași veselă;
   c) injectarea cu aceleași seringi;
   d) a se folosi de veceurile publice;
   e) călătoria cu transportul public aglomerat.

5. Principiul testării pentru HIV, care atestă că omul nu este obligat să se prezinte pe sine, dacă nu dorește aceasta:
   a) benevol;
   b) anonim;
   c) confidențial.

Răspunsuri corecte:

1 a, e, f; 2 a, b, e, f; 3 c; 4 c; 5 b.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Explicați însemnătatea termenilor din ramă.
2. Citiți propozițiile 1–8 și verificați dacă au fost folosiți corect în propoziție termenii subliniați. Scrieți în caiete răspunsurile corecte.

a) comunicare	e) toxoplasmă
b) relații	f) rujeolă
c) cooperare	g) stigmă
d) compromis	h) discriminare

1. Comunicarea este legătura între oamenii care se cunosc bine unul pe altul.
2. Cooperarea este procesul schimbului de păreri, sentimente, impresii, adică de comunicări.
3. Compromisul înseamnă rezolvarea problemei în relații pe calea cedării reciproce.
4. Relațiile unesc eforturile întru atingerea scopului comun.
5. Toxoplasma este o infecție virotică care se transmite pe cale aeriană.
6. Rujeola este cauzată de parazitul pe care îl conține carnea crudă, excrementele pisicii și solul.
7. Stigma înseamnă încălcarea sau lipsirea omului de orice drepturi din cauza culorii pielii, sexului sau a stării sănătății.
8. Discriminarea în traducere înseamnă „danga”.

Răspunsuri corecte:

1 b; 2 a; 3 d; 4 c; 5 f; 6 d; 7 h; 8 g

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Subcapitolul 2. Complexul de probleme actuale privind securitatea

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 27. NIVELELE, TIPURILE ȘI MIJLOACELE DE SECURITATE

În acest paragraf:

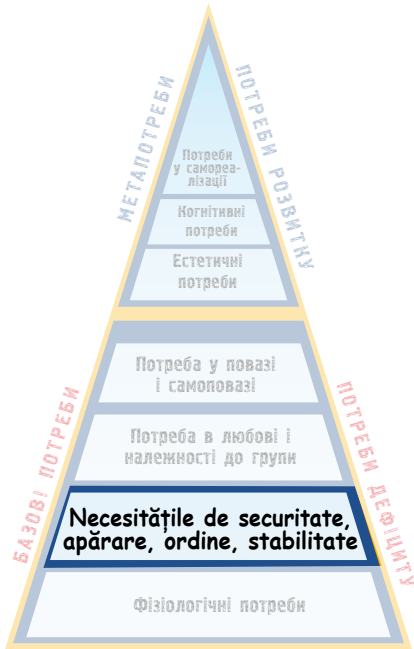
- vă veți aminti de ce depinde securitatea omului;
- veți analiza complexul de probleme actual privind securitatea;
- vă veți antrena să determinați nivelul de securitate al vieții voastre.

EXERCIȚII DE START

Pericolul este un fenomen care poate cauza daune intereselor vitale ale omului. Dați exemple de situații periculoase de proveniență naturală, tehnogenă și socială.

Securitatea – necesitatea de bază a omului

Securitatea înseamnă lipsa pericolului pentru interesele vitale importante ale omului: pentru viața, sănătatea și bunăstarea lui. Securitatea ține de necesitățile de bază ale omului și este o necesitate a deficitului. Aceasta înseamnă că până când omul nu se simte în securitate, el nu se poate preocupa la modul cuvenit de necesitățile de gradul superior – sociale și spirituale.



Și, dimpotrivă, chiar simțul minim al securității dă naștere tendinței spre relațiile sociale. Satisfacerea necesităților de stimă și recunoștință sporește nivelul securității sociale. Doar în acest caz interesele personale ale omului coincid cu interesele mediului social și sunt susținute de acesta.

Cea mai înaltă necesitate a omului este dezvoltarea spirituală, care îl face pe om să se preocupe nu numai de securitatea sa personală și a apropiaților săi, dar și de securitatea viitoarelor generații și de tot ce e viu pe Pământ.

Securitatea absolută, ca și sănătatea absolută, este o categorie teoretică, deoarece nimeni nu este apărat pe deplin de pericole întâmplătoare, de exemplu de verosimilitatea de a nimeri într-un accident rutier.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

De ce depinde securitatea omului

Nivelul individual de securitate depinde de însuși omul: de felul cum el poate prevedea și ocoli pericolul, de acțiunile lui raționale în situații periculoase, de caracterul și calitățile lui personale. De exemplu, optimismul și încrederea în forțele proprii ajută la supraviețuirea în situații extremale, iar o astfel de trăsătură a caracterului, ca chibzuința – să evite riscuri în plus. Și, dimpotrivă, pesimismul îți ia puterea și speranța, iar obișnuința de a trece de la o extremă la alta transformă viața într-un stres neîntrerupt.

Însă, securitatea omului depinde nu numai de comportarea lui, dar și de numărul și puterea amenințărilor din societate. În genere, comportarea omului oferă posibilitatea de a realiza (sau de a nu realiza) nivelul comun de securitate.

Indicele general al securității în societate este durata medie a vieții. În procesul de dezvoltare a societății acest indice a crescut mereu. Bunăoară, în Egiptul Antic durata medie a vieții era de 22 de ani. Foarte puțini egipteni ajungeau până la 40–45 de ani din cauză că consumau apă neepurată din Nil și o foloseau pentru alte necesități. În condițiile unei clime fierbinți aceasta cauza epidemii care secerau multe vieți omenești.

În prezent durata medie a vieții în cele mai dezvoltate țări ale lumii aproape a atins maximul biologic (des. 49).

1. Numiți factorii care reduc nivelul securității comune (conflictele armate, nivelul înalt al șomajului…).

2. Numiți factorii care sporesc nivelul securității în societate (stabilitatea economică, controlul sanitar…).

Egiptul Antic	Roma antică	Imperiul Rus (sec. XIX)	URSS (sec. XX)	Japonia, Europa Occidentală (începutul sec. XXI)
22 de ani	24 de ani	35 de ani	72 de ani	79–80 de ani

Des. 49

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Nivelele de securitate

În toate timpurile părinții, profesorii i-au învățat pe copii securitatea personală: cum să evite pericolul, să ducă un mod sănătos de viață, cum să se comporte corect în situațiile extremale, să acorde ajutor premedical.

Cineva poate crede că aceasta este suficient, doar lumea, la drept vorbind, nu s-a schimbat. Firește, au apărut noi pericole, legate de urmările progresului tehnic, dar au apărut și servicii, care îi ajută pe oameni în noile condiții, viața noastră devine mai sigură din punct de vedere al securității și mai confortabilă.

Însă, acum omenirea a intrat într-o nouă epocă a dezvoltării sale. În prezent securitatea fiecăruia depinde nu numai de comportarea lui și de nivelul securității în societate (securitatea națională), dar și de securitatea întregii omeniri și a biosferei în genere. Dacă vom mai adăuga și pericolul ciocnirii planetei cu un meteorit mare sau cu o cometă, vom avea un complex de probleme actual de securitate.

1. Cu ajutorul des. 50 (pag. 193) numiți nivelele și tipurile de pericole.
2. Numiți nivelele și tipurile acțiunilor de securitate.
3*. Analizați legăturile reciproce între securitatea personală, națională și globală.

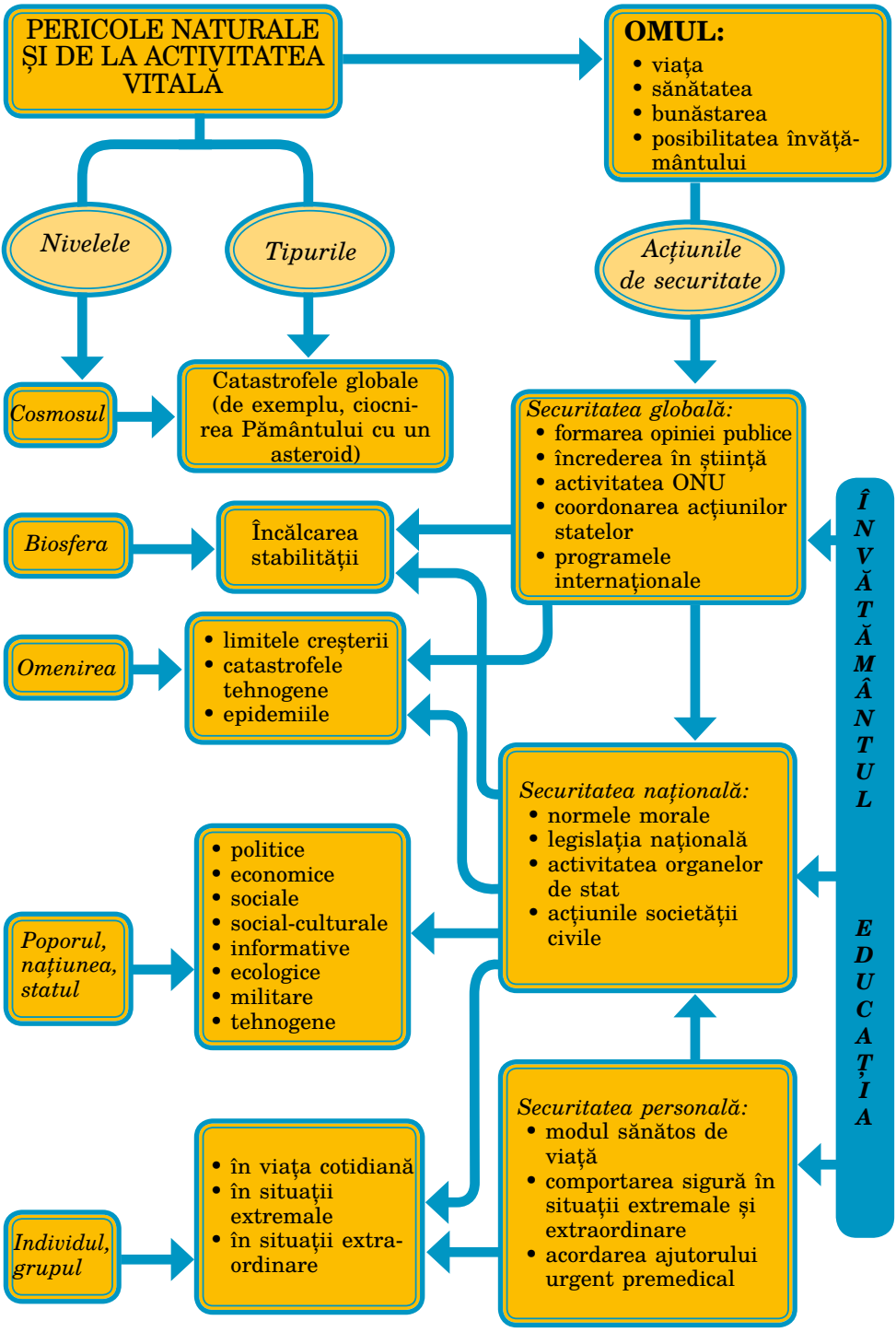
Mai toate situațiile din viață sunt legare de riscuri. Cel mai important pentru securitatea personală este capacitatea de a aprecia adecvat riscurile. Îndeplinind exercițiile practice, vă veți antrena această deprindere.

1. Folosind metoda brainstormingului, dați exemple de situații din viață, în care există pericolul pentru viața și sănătatea vârstenilor voștri (plimbările cu bicicleta fără cască, folosirea aragazului…).
2. Numiți riscurile legate de aceste situații (plimbarea cu bicicleta – traumă, accident rutier; folosirea aragazului – intoxicația cu gaz, incendiu…).
3. Asociați-vă în perechi, apreciați nivelul individual de risc în aceste situații (nivelul mic de risc, nivelul mediu de risc, nivelul înalt de risc) și explicați unul altuia, de ce considerați anume așa. De exemplu: „Plimbarea cu bicicleta fără cască pentru mine constituie un nivel înalt de risc, deoarece până acum nu m-am plimbat cu bicicleta și pot fi accidentată”.
4. Completați *tabelul 10* după modelul dat și înscrieți în caiete rezultatele. Chibzuiți cum puteți ridica nivelul securității personale.

Tabelul 10

Nivelul mic	Nivelul mediu	Nivelul înalt
Plimbarea cu bicicleta în parc fără cască	…	A merge cu bicicleta fără cască pe autostrada cu circulație intensă
Întorcându-vă seara cu prietenii de la film	…	…

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua



Des. 50. Complexul de probleme actuale privind securitatea

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

1. Apreciați nivelul de securitate în Ucraina după sistemul de 10 puncte (0 puncte – foarte scăzut, 10 – nivelul maximum de apărare).

2. Apreciați nivelul de securitate personală după sistemul de 10 puncte.

3. Pe rând numiți aprecierile și argumentați-le.

1. Analizați riscurile la nivelul securității publice în localitatea voastră (oraș, orășel).

2. Chibzuiți cum poate fi mărit nivelul securității în localitatea voastră – oraș sau orășel.

Omenirea a intrat într-o nouă epocă de dezvoltare.

În prezent securitatea fiecăruia depinde nu numai de comportarea personală și de nivelul securității naționale, dar și de securitatea întregii omeniri și biosferei în general.

Securitatea individuală a omului depinde de starea mediului, de comportarea lui, de nivelul competenței și calităților personale.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 28. SECURITATEA NAȚIONALĂ A UCRAINEI

În acest paragraf:

- veți lua cunoștință de principiile securității naționale a Ucrainei;
- vei afla despre sferele securității naționale;
- veți analiza pericolele principale ale securității naționale a Ucrainei.

1. Folosind metoda brainstormingului, dați exemple de pericole pentru securitatea națională a Ucrainei.
2. Discutați cum este legată securitatea în localitatea voastră de domiciliu cu măsurile de securitate la nivel național.

Principiile securității naționale a Ucrainei

Rada Supremă a Ucrainei, la 19 iunie 2003 a adoptat Legea Ucrainei „Cu privire la bazele securității naționale a Ucrainei". În corespundere cu acest document obiectele securității naționale sunt:

cetățenii – drepturile și libertățile lor;

societatea – valorile spirituale și materiale;

statul – orânduirea constituțională a lui, suveranitatea, integritatea teritorială și inviolabilitatea frontierelor.

Securitatea națională înseamnă starea de apărare a intereselor vitale importante ale personalității, societății și statului. În lege se menționează, în mod special, următoarele principii de asigurare a securității naționale a Ucrainei:

- prioritatea drepturilor și libertăților omului și cetățeanului;
- supremația legii;
- prioritatea mijloacelor pașnice de soluționare a conflictelor;
- divizarea clară a împuternicirilor și interacțiunea organelor puterii de stat în asigurarea securității naționale;
- controlul civil democratic asupra Organizației militare a țării;
- folosirea în interesele Ucrainei a sistemelor interstatale și a mecanismelor de securitate colectivă internațională.

Prioritățile intereselor naționale ale Ucrainei sunt:

- garantarea drepturilor constituționale și libertăților omului și cetățeanului;

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

- dezvoltarea societății civile, instituțiilor ei democratice;
- apărarea suveranității de stat și integrității teritoriale;
- obținerea concordiei naționale și a stabilității;
- crearea economiei de piață cu orientare socială;
- asigurarea condițiilor ecologice de siguranță pentru activitatea vitală a cetățenilor și societății;
- păstrarea și consolidarea potențialului tehnico-științific;
- consolidarea potențialului intelectual al poporului ucrainean, a sănătății lui fizice și morale;
- dezvoltarea națiunii ucrainene, precum și a individualității cetățenilor de toate naționalitățile, care formează Poporul Ucrainean;
- stabilirea relațiilor cu toate statele;
- integrarea în comunitatea europeană și mondială.

Sferele securității naționale

Securitatea economică

Securitatea economică înseamnă capacitatea statului de a satisface necesitățile societății în mărfurile și serviciile necesare și de a crea condiții pentru dezvoltarea durabilă a economiei în viitor.

Până în anul 1991 economia Ucrainei a fost o parte a economiei URSS, care funcționa după principiile economiei planificate și avea un înalt grad de specializare și cooperare. De exemplu, uzina de televizoare putea să primească cinescoape din Ural, iar alte piese din Estonia sau Belarus. După destrămarea URSS a început procesul de formare a economiilor naționale, și multe relații au fost întrerupte.

Ucraina a pornit pe calea făuririi economiei de piață. A fost întreprinsă privatizarea în mari proporții și adoptate noi legi. Din păcate, declinul economic n-a putut fi evitat: au fost închise multe întreprinderi, muncitorii au rămas fără lucru, iar familiile lor – fără mijloace de existență. Aceasta a dus la înrăutățirea situației demografice și sociale în stat.

Situația demografică este un indice important al securității economice. Ea dă posibilitate să fie apreciate resursele de muncă existente și cele viitoare, precum și să fie luate măsuri întru prevenirea expansiunii demografice a altor popoare.

Potrivit datelor de statistică, în anii 1991-2015 mortalitatea în Ucraina a depășit natalitatea, populația s-a redus cu 9 milioane. S-a redus și indicele duratei medii a vieții. Are loc migrația peste hotarele Ucrainei a cetățenilor apți de muncă. În condițiile societății informatice este destul de periculos „exodul creierilor” – din Ucrainã pleacă reprezentanții elitei intelectuale: oamenii de știință și tineretul talentat.

În prezent securitatea economică a Ucrainei este amenințată de tehnologiile învechite, de corupție, infracțiunile economice, disproporția mare în dezvoltarea regiunilor, instabilitatea politică și volumul insuficient al investițiilor.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Mari pierderi economice Ucraina a suferit în rezultatul agresiunii Federației Ruse și implicarea acesteia în toate sferele vieții.

Securitatea alimentară

O importantă componentă a securității economice este securitatea alimentară. Populația de pe glob crește în mod accelerat, prin urmare crește și producția alimentară, însă nu în asemenea ritm.

Nivelul securității alimentare influențează asupra stării de liniște socială, stării politice și economice din stat. Asigurarea cu produse alimentare depinde de mai mulți factori. Asupra unora dintre ei oamenii nu pot influența (bunăoară, asupra factorilor meteorologici – inundații, secetă).

Pentru prevenirea crizelor alimentare sunt create rezerve naționale de produse strategice – cereale, zahăr, carne etc.

Securitatea militară

Este una dintre cele mai importante și mai costisitoare direcții ale securității de stat pentru economia națională. Ucraina a primit ca moștenire de la fosta URSS o armată numeroasă și nu era în stare să o întrețină la nivelul material și tehnic cuvenit. Doar cheltuielile militare foarte mari erau o povară pentru Bugetul de stat, prin urmare au fost reduse cheltuielile pentru necesitățile sociale.

Ucraina contemporană are nevoie de o armată compactă, mobilă, bine pregătită, capabilă să asigure capacitatea de apărare a statului în condițiile agresiunii Federației Ruse.

În legătură cu aceasta are loc procesul de reformare a Forțelor Armate ale Ucrainei în corespundere cu standardele NATO. O componentă importantă a acestei reforme este trecerea la serviciul pe contract în armată. La serviciul militar benevol (prin contract) sau în termen sunt chemați cetățeni ai Ucrainei, care au împlinit 18 ani. Cetățenii străini sau persoanele fără cetățenie pot face serviciul militar numai prin contract.

Securitatea ecologică

Securitatea ecologică este o direcție a securității naționale, care se caracterizează prin capacitatea statului de a asigura dezvoltarea durabilă a societății. Situația ecologică din Ucraina este una dintre cele mai

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

complicate din lume și în ceea ce privește valorificarea teritoriilor, și după indicii de poluare a mediului ambiant. În 1986 în Ucraina s-a produs cea mai mare catastrofă ecologică din lume – avaria la Centrala Atomo-Electrică Cernobyl. E foarte complicată situația ecologică și în regiunile industriale – Donețk, Dnipropetrovsk, Lugansk, Zaporijjia.

Poluarea mediului ambiant influențează negativ asupra stării sănătății oamenilor. Crește numărul cazurilor de îmbolnăvire, se reduce potențialul resurselor de muncă, productivitatea muncii.

Neutralizarea pericolelor ecologice cere resurse enorme. Ameliorarea stării securității ecologice este imposibilă fără investiții însemnate în ceea ce privește redotarea producției, construcția stațiilor de epurare, mărirea cheltuielilor sociale pentru ocrotirea sănătății.

Securitatea informațională

În orice societate există asemenea fenomene importante ca spațiul informațional și opinia publică. Proporțiile influențelor informaționale și rapiditatea formării opiniei publice cresc permanent. În prezent datorită aplicării tehnologiilor informaționale performante (legătura prin satelit, televiziunea, Internetul) spațiul informativ al unor comunități aparte intră în spațiul informațional gigant al omenirii, care acționează în regimul timpului real. Aceasta înseamnă că informația despre orice eveniment important devine accesibilă întregii lumi.

Existența spațiului informațional global este un fenomen foarte pozitiv, care contribuie la îmbogățirea reciprocă a culturilor, la consolidarea relațiilor între popoare și oameni aparte. În același timp, face posibilă expansiunea informațională a altor state, care prezintă un pericol real pentru securitatea națională. Războaiele informaționale sunt o caracteristică a vremurilor noastre, devin o alternativă eficientă chiar conflictelor armate. Doar deseori cu ajutorul presiunii informaționale poate fi formată opinia publică dorită și în acest mod să se influențeze asupra situației politice din altă țară.

Cu ajutorul informației din pag. 199–201, numiți principalele pericole pentru securitatea Ucrainei. Dați exemple concrete.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Amenințările pentru securitatea națională a Ucrainei

În domeniul politic:

- atentat la orânduirea constituțională și suveranitatea de stat a Ucrainei;
- implicarea în afacerile interne ale Ucrainei din partea altor state;
- existența tendințelor separatiste în anumite regiuni și la anumite forțe politice;
- încălcarea în masă a drepturilor cetățenilor în Ucraina și în afara granițelor ei;
- încordarea relațiilor interetnice și interconfesionale;
- încălcarea principiului de distribuire a puterii;
- extinderea corupției în organele puterii de stat;
- neîndeplinirea sau îndeplinirea nu la modul cuvenit a deciziilor legitime ale organelor puterii de stat și autoadministrării locale;
- lipsa mecanismelor eficiente de asigurare a legalității, ordinii de drept, luptei împotriva criminalității, în deosebi a celei organizate, și împotriva terorismului;
- manifestările separatismului.

În domeniul economic:

- reducerea considerabilă a produsului intern brut;
- ineficiența sistemului de reglementare de stat a relațiilor economice;
- instabilitatea reglementării juridice a relațiilor în domeniul economic;
- existența disproporțiilor de structură, monopolismului producătorilor, obstacolelor în calea stabilirii relațiilor de piață;
- nesoluționarea problemelor dependenței economiei naționale de resursele, finanțele și tehnologiile altor țări;
- lipsa de control asupra trecerii peste hotarele Ucrainei a resurselor intelectuale, materiale și financiare;
- criminalizarea societății, activitatea structurilor ilicite.

În domeniul social:

- nivelul scăzut al vieții și protecției sociale a unor pături însemnate ale populației;
- ineficiența politicii de stat în ceea ce privește depășirea sărăciei;
- reducerea posibilității de a obține studii calitative de către reprezentanții păturilor nevoiașe ale societății;
- reducerea nivelului sănătății populației, starea nesatisfăcătoare a sistemului de ocrotire a sănătății;
- tendințele degradării morale și spirituale în societate;
- procesele de migrație necontrolate în țară.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

În domeniul militar:

- atentatul la suveranitatea de stat a Ucrainei și la integritatea ei teritorială;
- concentrarea în apropierea de frontierele Ucrainei a trupelor militare și armamentului, care încalcă coraportul stabilit al forțelor;
- instabilitatea politico-militară, conflictele din statele vecine;
- posibilitatea aplicării armei nucleare și a altor tipuri de arme de exterminare în masă împotriva Ucrainei;
- reducerea nivelului capacității de luptă a Forțelor Armate ale statului;
- politizarea structurilor de forță ale statului;
- crearea și funcționarea formațiunilor înarmate nelegitime.

În domeniul ecologi:

- încălcările antropogene însemnate și supraîncărcarea tehnogenă a teritoriului Ucrainei, consecințele ecologice negative ale catastrofei de la Cernobyl;
- folosirea neeficientă a resurselor naturale, folosirea amplă a tehnologiilor imperfecte și dăunătoare din punct de vedere ecologic;
- aducerea necontrolată în Ucraina a tehnologiilor, substanțelor și materialelor periculoase pentru ecologie;
- consecințele ecologice negative ale activității de apărare și militare, care se simt în mod deosebit în zona Operațiunii antiteroriste pe teritoriile necontrolate de Ucraina.

În domeniul tehnico-științific:

- politica tehnico-științifică incertă a statului;
- exodul potențialului intelectual și științific peste hotarele Ucrainei;
- rămânerea în urmă în domeniul tehnico-științific a Ucrainei față de țările dezvoltate;
- reducerea nivelului de pregătire a cadrelor științifice, de ingineri și tehnicieni de înaltă calificare.

În domeniul informațional:

- manifestările de limitare a libertății de exprimare și a accesului la informația publică;
- neechilibrarea politicii de stat în sfera informațională;
- criminalitatea cibernetică și terorismul cibernetic;
- expansiunea informațională din partea altor state;
- scurgerea informației, ce conține o taină de stat, sau a informației confidențiale, care este o proprietate a statului;
- intenția de a manipula cu conștiința socială, în special cu difuzarea informației neveridice, incomplete sau premeditată.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

În legătură cu agresiunea Federației Ruse și ocuparea unei părți a teritoriului Ucrainei, Consiliul pentru Securitate Națională și Apărare al Ucrainei în luna mai a anului 2015 a adoptat Strategia securității naționale și apărării.

Strategia securității naționale a Ucrainei este prevăzută pe termenul până în anul 2020. Scopurile ei principale sunt:

- minimalizarea pericolelor suveranității de stat și crearea condițiilor pentru reîntregirea integrității teritoriale a Ucrainei în cadrul frontierelor de stat recunoscute pe arena mondială;
- reînnoirea dezvoltării pașnice a Statului ucrainean;
- dobândirea unei noi calități a dezvoltării economice și umanitare, asigurarea integrării Ucrainei în Uniunea Europeană și viitorului ei ca stat democratic, de drept și social.

Strategia prevede ca fiind principalele amenințări ale securității naționale:

- politica agresivă a Federației Ruse;
- ineficiența sistemului de asigurare a securității naționale a Ucrainei;
- corupția și sistemul ineficient al administrării de stat;
- criza economică, epuizarea resurselor financiare ale statului, reducerea nivelului de viață al populației;
- amenințările securității energetice, informaționale, ecologice și tehnogene.

1. Cum intenționează Ucraina să rezolve problema teritoriilor ocupate?

2*. Ce măsuri sunt întreprinse pentru apărarea spațiului informațional al statului?

Securitatea națională este starea de apărare a intereselor vitale ale personalității, societății și statului.

Prioritățile intereselor naționale ale Ucrainei sunt crearea societății civile, asigurarea drepturilor și libertății omului, atingerea concordiei naționale și stabilității, consolidarea Forțelor Armate ale Ucrainei, întoarcerea teritoriilor ocupate, asigurarea suveranității de stat, restabilirea relațiilor cu toate statele, integrarea în comunitatea europeană și mondială etc.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 29. DEZVOLTAREA OMENIRII ȘI PROBLEMELE GLOBALE DE SECURITATE

În acest paragraf:

- veți discuta consecințele progresului tehnic;
- veți afla despre caracteristicile noii epoci;
- veți lua cunoștință de amenințările globale, create de activitatea vitală a omului.

În a doua jumătate a secolului al XX-lea euforia de la realizările revoluției tehnico-științifice (RTȘ) au fost umbrite de multe consecințe negative, cauzate anume de RTȘ.

EXERCIȚII DE START

1. Numiți consecințele pozitive ale progresului tehnico-științific (transportul rapid, comodități menajere, Internetul, legătura mobilă…).

2. Numiți consecințele negative ale progresului tehnico-științific pe care le simțiți (înrăutățirea calității apei potabile, poluarea aerului, închiderea plajelor, grămezi de gunoaie în pădure…).

3*. Zilnic din mass-media aflăm despre amenințările cauzate de încălzirea globală, criza energetică, distrugerea pădurilor ecuatoriale, extinderea pustiului și despre problemele cauzate de acest fenomen – foametea, războaiele, resursele, migrația în masă a populației, creșterea intoleranței rasiale. Amintiți-vă și discutați câteva din aceste comunicări.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

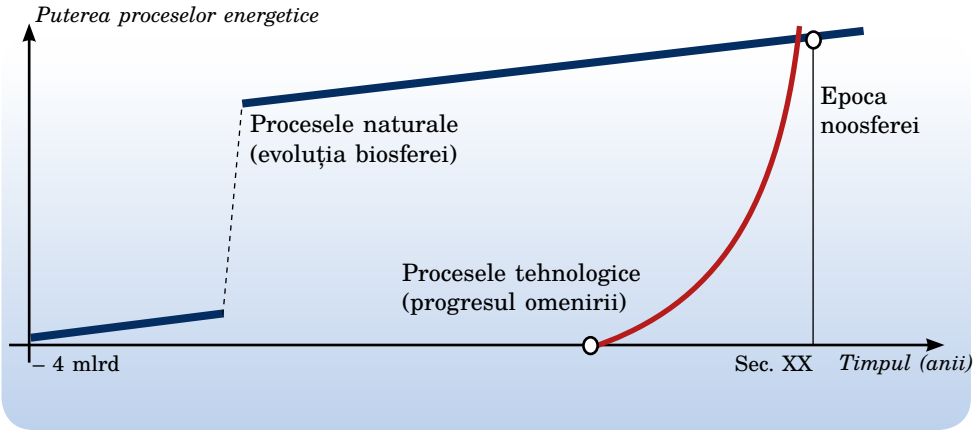
Caracteristicile noii epoci

V. Vernadski

Cercetând consecinţele progresului tehnico-ştiinţific, primul preşedinte al Academiei de Ştiinţe al Ucrainei, Volodymyr Vernadski, încă în prima jumătate a secolului al XX-lea a pronosticat sosirea unei epoci principial noi. El a menţionat că omenirea trece de la transformări locale la o astfel de activitate vitală, care va începe să influenţeze asupra biosferei în proporţii globale (geologice). Această influenţă va creşte şi viteza acestei creşteri va depăşi viteza evoluţiei naturale a biosferei.

În conformitate cu învăţătura lui Vernadski, omenirea în curând urmează să se transforme în „cea mai mare forţă geologică”, evoluţia pe planeta noastră va fi determinată mai întâi de toate de factorul uman (des. 51).

Şi ca rezultat, biosfera se va transforma inevitabil în noosferă: sfera de dominaţie a intelectului uman („noo” în traducere din latină înseamnă „intelect”). Epoca noosferei cere de la omenire responsabilitate pentru rezultatele activităţii vitale, pentru securitatea a tot ce e viu pe planetă.



Des. 51. Schema apariţiei noosferei (după V. I. Vernadski)

Ameninţările globale

Realizările civilizaţiei, care au asigurat oamenilor un nivel înalt al confortului, din păcate, au provocat noi ameninţări. În secolul al XXI-lea proporţiile acestor ameninţări se extind din cauza creşterii numărului populaţiei pe Pământ, epuizării resurselor naturale, încălcării stabilităţii biosferei, acumulării arsenalelor de arme de exterminare în masă. Unele din aceste ameninţări pun sub semnul întrebării existenţa omului ca specie biologică. Unica posibilitate de a păstra omenirea este de a şti cum se poate influenţa asupra acestor ameninţări, dar nu numai de a lupta cu consecinţele lor.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Lumea devine tot mai mult legată reciproc, reciproc dependentă și reciproc vulnerabilă. Pentru a aprecia proporțiile amenințărilor globale, asociați-vă în trei grupuri și cu ajutorul manualului pregătiți comunicări despre posibilele consecințe:

grupul 1: ale exploziei demografice;

grupul 2: ale acumulării armelor de exterminare în masă;

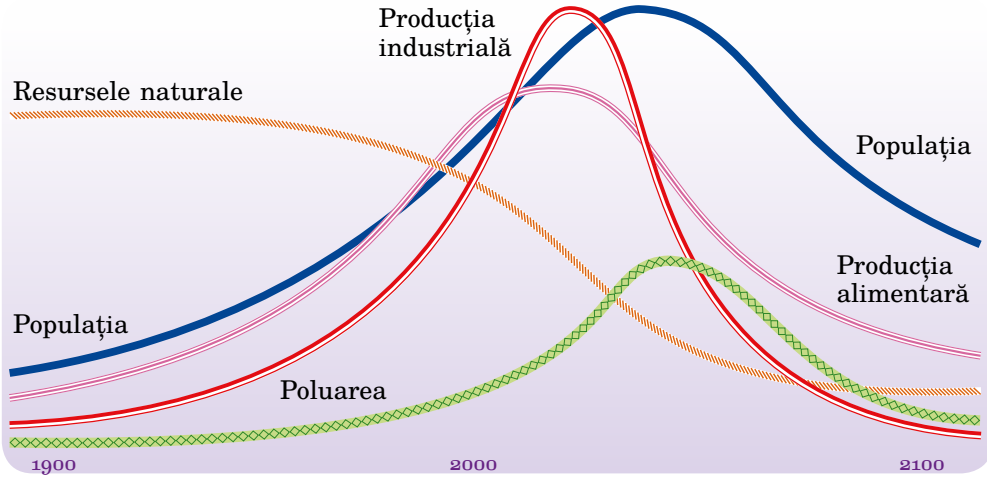
grupul 3: dereglarea stabilității biosferei.

Explozia demografică

Omenirea a conștientizat mai întâi de toate problema demografică. Datorită descoperirii vaccinului, antibioticelor, epurarea apei, pasteurizarea laptelui, sporirea nivelului sanitariei și igienei s-a redus mortalitatea infantilă și a crescut durata vieții. Aceasta a facilitat creșterea bruscă a populației Pământului – s-a produs o explozie demografică.

Asupra discordanței între creșterea populației Pământului și rezervele resurselor naturale ale planetei pentru prima dată s-a atras atenția încă la începutul secolului al XIX-lea. Savantul englez Thomas Malthus a calculat că populația Pământului crește în proporție geometrică, iar cantitatea produselor alimentare – în proporție aritmetică. În secolul al XX-lea chestiunea crizei demografice și limita creșterii populației a devenit și mai actuală. În anii 60, la cererea Clubului de la Roma (asociația politicienilor și savanților) două grupuri de experți un făcut un pronostic global referitor la dezvoltarea civilizației umane. Rezultatele au fost uluitoare: dacă omenirea se va dezvolta într-un asemenea ritm, ea va înceta să existe deja în secolul al XXI-lea.

Primul a ajuns la această concluzie profesorul american John Forrester, creând modelul sistemului mondial, care se dezvoltă în condițiile resurselor limitate ale planetei (des. 52). El a stabilit că creșterea populației este însoțită de valorificarea noilor pământuri, industrializarea globală și poluarea mediului ambiant. La început populația crește în proporție geometrică,



Des. 52. Dinamica mondială (după J. Forrester)

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

dar cu timpul această creștere atinge enorme limite naturale: teritoriul planetei este valorificat, resursele naturale epuizate, impactul tehnogen asupra biosferei a depășit capacitatea ei de reînnoire.

Atingând limita creșterii, populația Pământului începe brusc să scadă. Pricinile pot fi diferite: foametea din cauza insuficienței de produse alimentare, catastrofele tehnogene, epidemiile (apărute în urma poluării totale), nimicirea în masă a popoarelor în conflictele armate iscate din cauza deficitului de resurse. Potrivit calculelor lui J. Forrester, această catastrofă va apărea între anii 2025–2050.

J. Forrester

Pentru a verifica concluziile lui J. Forrester, Clubul de la Roma a comandat o cercetare analogică unui grup de savanți sub conducerea lui Dennis Meadows. Creând modelul matematic propriu, acest grup a confirmat indicii determinați de Forrester și timpul posibilei catastrofe globale. El a pregătit raportul „Limitele creșterii”, editat în 1972 într-un tiraj de 10 milioane de exemplare.

Pericolul conflictului nuclear

Conflictele armate însoțesc întreaga istorie a civilizației. În ultimii 5000 de ani ele s-au soldat cu viața a circa 5 miliarde de oameni.

În război întotdeauna au învins acei, care dispuneau de arma cea mai modernă. Rezultatul celui de-al Doilea război mondial, de asemenea, depindea de faptul dacă reușea Hitler să creeze bomba atomică. Dacă planurile lui s-ar fi realizat, rezultatul războiului putea fi altul. Când despre aceste planuri s-a aflat în SUA, acolo a început realizarea proiectului ultrasecret „Mangetten” pentru a-l întrece pe Hitler. În primăvara anului 1945 SUA au creat și au testat prima bombă atomică.

Epoca prevăzută de Vernadski, când activitatea vitală a omului va atinge proporții geologice, a sosit. Înainte de testarea experimentală a primei bombe atomice savanții s-au îngrijorat, oare nu cumva reacția nucleară în lanț a bombei va cauza o reacție asemănătoare a substanțelor de pe întreaga planetă, oare nu se va transforma Pământul în rezultatul exploziei într-o nouă stea a Sistemului solar?

Din fericire, aceasta nu s-a întâmplat, însă a devenit evident pericolul deținerii monopolului asupra armei atomice. Îngrijorați de soarta planetei, participanții la proiectul „Mangetten” au contribuit ca informația despre bomba atomică să ajungă în URSS. Datorită acestui fapt deja în 1949 un colectiv de savanți sub conducerea lui Igor Kurceatov au înarmat cu armă atomică Uniunea Sovietică.

De atunci a început goana înarmării. În câteva decenii SUA și URSS au acumulat în arsenale zeci de mii de obuze nucleare și rachete, care pot duce această încărcătură nucleară în orice punct de pe planetă.

Consecințele unei singure explozii nucleare sunt îngrozitoare, dar locale: unda de șoc, radiația termică, radiația ionizantă. Însă, câteva asemenea explozii pot cauza amenințarea globală a existenței vieții pe Pământ.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Acest pericol a fost analizat în anii 60–70 ai secolului al XX-lea de către oamenii de știință sovietici în frunte cu Nikita Moiseev și de un grup de cercetători americani, condus de Karl Sagan. Ei au constatat că în rezultatul mai multor explozii nucleare în atmosferă se ridică o cantitate enormă de praf. Particulele mari se depun repede, iar cele mărunte pot rămânea în aer mai mult de trei luni. Ele formează un ecran care împiedică pătrunderea energiei solare pe suprafața Pământului. Numai după câteva zile după explozie temperatura la suprafața solului scade cu zeci de grade și începe iarna nucleară (des. 53).

Des. 53. Iarna nucleară

Contrastul de temperatură de pe uscat și din ocean cauzează fenomene atmosferice catastrofale, uragane și inundații pe întregul pământ. Chiar și cei care vor supraviețui prima lovitură nucleară, vor fi nevoiți să înfrunte gerul aprig, radiația, întunericul, lipsa de apă potabilă, produse alimentare și combustibil, un stres nemaipomenit.

Dereglarea stabilității biosferei

Biosfera prezintă un complex de structuri organice și neorganice, care asigură existența tuturor felurilor de viață pe Pământ. Biosfera se aseamănă cu un gigant combinat chimic de prelucrare a substanțelor și energiei. Soarele îi asigură energia. Datorită acestui fapt se nasc organisme vii, în ele au loc schimbul de substanțe, apoi mor. În procesul evoluției ele au schimbat totalmente suprafața planetei – au creat atmosferă bogată în oxigen, soluri fertile și climă cu diapazon de temperaturi și umiditate favorabile pentru formele superioare ale vieții.

Biosfera are o anumită stabilitate capabilă de a se reînnoi după fenomenele catastrofale: căderea meteoriților, erupția vulcanilor etc. Această stabilitate o menține un număr enorm de specii de organisme vii, formate în decursul a circa patru miliarde de ani. Fiecare din aceste organisme are nișa sa ecologică și îndeplinește o muncă importantă pentru susținerea stabilității biosferei. Numai omul, activitatea vitală a căruia este orientată la consumul fără control și la asigurarea propriului confort, constituie un pericol pentru biosferă.

Revoluția tehnico-științifică le-a dat posibilitate oamenilor să acționeze în mod grandios: să extragă munți întregi de bogății subterane, să consume cantități enorme de combustibil, să bareze râurile puternice, să usuce masive mari de mlaștini, să creeze sisteme de irigare în stepele uscate. Numai trecând printr-o catastrofă ecologică ei au început să înțeleagă că toate elementele biosferei – relieful, solurile, apele subterane și de la suprafața solului, lumea vegetală și cea animală sunt strâns legate între ele.

1. Citiți comunicarea „Cum agricultorii au secat marea”.

2. Schimbarea cărui element al mediului înconjurător a cauzat schimbările catastrofale ale altor elemente ale Mării Aral?

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Cum agricultorii au secat marea

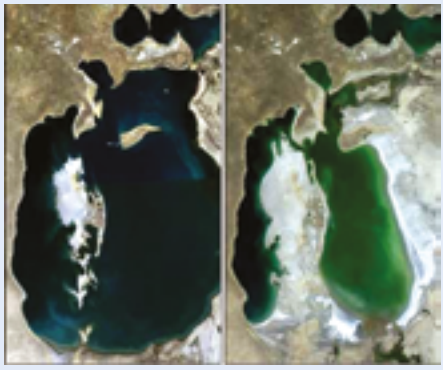
Clima uscată din Asia Mijlocie nu este favorabilă pentru agricultură fără irigație, iar în Marea Aral se varsă două râuri mari – Sirdaria și Amudaria. De aceea, hotărârea de a folosi aceste râuri pentru crearea rezervoarelor de apă, canalelor și sistemelor de irigații părea că este argumentată.

Însă, în rezultatul consumului de apă cantitatea de apă vărsată în Marea Aral s-a redus simțitor, suprafața mării s-a micșorat și peste câțiva ani orașele porturi s-au pomenit departe de țărmurile mării. Navele și în prezent ruginesc în mijlocul pustiului. S-a mărit conținutul de sare în apa Mării Aral și au pierit organismele de apă dulce, care o populau.

În același timp resturile de apă de la irigație s-au acumulat în depresiuni. Așa a fost creat sistemul de lacuri Arnasai, poluate de îngrășăminte minerale și pesticide.

Filtrația apei prin fundul canalelor și lacurilor artificiale a cauzat ridicarea nivelului apelor subterane. Suprafețe mari au fost înmlăștinite ori s-au transformat în soluri cu aciditate sporită. În multe localități s-a ridicat nivelul apelor subterane. În fântâni au apărut infecții periculoase.

Catastrofa ecologică Aral continuă și în prezent. Impactul ei este enorm pentru țările din Asia Mijlocie, care nu pot de sine stătător să-l rezolve.



Anul 1980 Anul 2003

Este incredibil că în acest loc, cu 30 de ani în urmă era o mare, populată cu sute de specii de pește și alte organisme vii.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

În secolul al XX-lea transformarea biosferei a atins cotele, pe care ea nu este în stare să le compenseze. În Europa și în America de Nord aproape că nu sunt teritorii nevalorificate. În fiecare an pe Pământ dispar câteva specii de organisme vii, fiecare dintre ele având un cod genetic unic și nișa sa ecologică. Sunt distruse pădurile ecuatoriale, numite „plămânii planetei".

Activitatea vitală a omului a încălcat echilibrul obținut în decursul a miliarde de ani. În opinia savanților, limita stabilității a fost trecută aproximativ cu 100 de ani în urmă, și aceasta va duce inevitabil la catastrofe ecologice globale. Aceasta încă nu s-a întâmplat din cauza inerției proceselor naturale.

Unicul mijloc de prevenire a catastrofei este încetarea valorificării în continuare a naturii sălbatice și reînnoirea ecosistemelor naturale pe o parte însemnată a suprafeței Pământului, doar biosfera naturală nu poate fi înlocuită cu un mediu artificial, bazat pe consumul de energie solară.

Amenințările cosmice

Cercetarea consecințelor iernii nucleare i-au dus pe savanți la gândul existenței unui pericol asemănător în cazul ciocnirii Pământului cu un asteroid mare. S-a calculat că ciocnirea lui cu un corp astral cu un diametru de 3 km este analogică cu explozia a tuturor arsenalelor nucleare acumulate pe Pământ.

E timpul ca omenirea să se gândească cum poate fi evitată o posibilă catastrofă. Nivelul tehnologiilor contemporane dă posibilitate să fie pregătită lupta împotriva amenințărilor cosmice. Este vorba de crearea Sistemului de apărare antiasteroid al Pământului (SAAP). În opinia savanților, el urmează să fie compus din puncte de observație terestre și cosmice, sisteme de țintă și mijloace de distrugere.

Realizările civilizației, datorită cărora oamenii și-au asigurat un nivel înalt de confort, au cauzat noi amenințări.

În secolul al XXI-lea proporțiile acestor amenințări se vor extinde din cauza creșterii numărului populației, acumulării arsenalelor de arme de exterminare în masă, folosirii irațională a naturii și încălcării stabilității biosferei.

Cele mai mari probleme globale ale omenirii sunt amenințarea exploziei demografice, conflictul nuclear și încălcarea stabilității biosferei.

Securitatea activității vitale devine una dintre cele mai importante sarcini în secolul al XXI-lea, deoarece de ea depinde supraviețuirea omului ca specie biologică.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

§ 30. PE CALEA DEZVOLTĂRII DURABILE

În acest paragraf:

- vă veți aminti de tipurile și consecințele pericolelor globale;
- veți afla cum, datorită mișcării publice, a fost redus pericolul folosirii armei nucleare;
- veți lua cunoștință de noțiunea de „dezvoltare durabilă” și de unele principii ale documentelor de drept ecologic internațional;
- vă veți antrena să vă planificați acțiunile după principiul: „A gândi global, a acționa local”.

1. Ce amenințări globale, în opinia voastră, sunt cele mai actuale în momentul de față?

2*. Ce măsuri din partea comunității mondiale pot ameliora situația pe planetă?

Crearea armei nucleare, creșterea potențialului nuclear, explozia demografică, creșterea producției materiale fără control și consumul au transformat omenirea în una din cele mai mari forțe geologice, care amenință cu epuizarea resurselor naturale, încălcarea echilibrelor naturale, ruinarea ecosistemelor. Conștientizând pericolele globale, comunitatea mondială face primii pași pe calea dezvoltării durabile, care va asigura viitorul omenirii.

Cum s-a reușit să fie redus pericolul războiului nuclear

Creând bomba atomică, oamenii pentru prima dată au conștientizat faptul că pot fi jertfă a catastrofei globale, create cu mâinile proprii. Ținând cont de tragismul situației, fizicianul Albert Einstein și filosoful Bertrand Russell în 1955 s-au adresat către popoarele lumii cu un manifest, numind cursa înarmărilor cu arme atomice nebunie nucleară.

Drept răspuns la acest manifest a apărut mișcarea mondială a savanților pentru pace, dezarmare, securitate internațională și colaborare științifică. Ea a mai fost numită Mișcarea Pugwash (de la denumirea orășelului canadian Pugwash, unde în anul 1955 s-a desfășurat prima conferință în această problematică). De atunci au avut loc 200 asemenea conferințe, la activitatea cărora au participat 10 mii de persoane.

Activiștii Mișcării Pugwash, fizicienii cu renume mondial Irene și Frederic Joliot-Curie, au semnat Adresarea de la Stockholm către popoarele lumii, în care au cerut interzicerea armei nucleare. Sub această adresare și-au pus semnăturile sute de milioane de oameni din întreaga lume.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Irene și
Frederic Joliot-Curie

Datorită eforturilor Mișcării Pugwash a fost formată opinia publică privind neadmiterea războiului nuclear. Deși arma nucleară nu este interzisă nici până în prezent, însă în decurs de 60 de ani n-a avut loc nici un război nuclear.

În 1995 reprezentanții Mișcării Pugwash au obținut Premiul Nobel pentru pace pentru campania împotriva aplicării armei nucleare. Rezultatele activității acestei mișcări au demonstrat că prevenirea pericolelor, în primul rând, al celui global, e cu mult mai ușoară decât să te aperi de ele.

Conștientizarea necesității controlului asupra dezvoltării

Pronosticurile, făcute la comanda Clubului de la Roma, au demonstrat că dacă nimic nu se va schimba, deja în prima jumătate a secolului al XXI-lea pe pământ se vor epuiza toate resursele, poluarea mediului ambiant va deveni ireversibilă și catastrofală pentru existența omenirii.

Aceste pronosticuri au avut o mare rezonanță în mijloacele de informare în masă, în cercurile științifice și politice. Mulți le-au primit ca pronostic despre sfârșitul lumii. Au fost convocate trei Conferințe ale ONU pe problemele mediului ambiant.

Asociați-vă în trei grupuri și pregătiți comunicările:

grupul 1: despre Conferința de la Stockholm (anul 1972);

grupul 2: despre Conferința de la Rio de Janeiro (anul 1992);

grupul 3: despre Conferința de la Johannesburg (anul 2002).

Recunoașterea crizei ecologice: Conferința ONU de la Stockholm (1972)

Participanții la Conferința de la Stockholm au avut o atitudine de respect față de opinia savanților despre aceea că mediul ambiant și dezvoltarea civilizației umane de acum nu pot fi examinate aparte. Pentru prima dată în istorie la cel mai înalt nivel a fort recunoscută acuitatea problemelor globale.

Pentru clarificarea problemei sub multe aspecte au fost inițiate o serie de programe internaționale de studiere a biosferei, Oceanului mondial, climei, proceselor de distrugere a pădurilor, de transformare a teritoriilor în pustiu etc.

După Conferința de la Stockholm în majoritatea țărilor lumii au fost create organe de stat speciale (ministere) pentru protecția mediului ambiant. Au fost elaborate zeci de programe ecologice, au apărut mișcările „verzilor”. A fost creat și organul de coordonare – UNEP (Programul ONU pentru Mediu).

Cercetările, întreprinse după Conferința de la Stockholm, au confirmat pronosticurile Clubului de la Roma despre criza globală, precum și

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

concluzia despre aceea că problema este imposibilă să fie soluționată cu ajutorul proiectelor ecologice locale. În pofida realizării proiectului de reînnoire a ecologiei în bazinul râului Rin și a câtorva alte proiecte reușite în URSS și SUA, nu s-a obținut o îmbunătățire în plan global.

În afară de aceasta, au apărut noi amenințări globale: înrăutățirea situației ecologice în țările sărace, a fost fixată reducerea stratului de ozon a atmosferei, pierderea în continuare a diversității biologice, reducerea suprafeței pădurilor, mărirea suprafețelor pustiurilor.

Principalele rezultate ale Conferinței

- A fost recunoscută acuitatea problemelor ecologice.
- Au fost elaborate programe internaționale de studiere a biosferei, Oceanului mondial etc.
- A fost creat UNEP.

Concepția dezvoltării durabile: Conferința ONU de la Rio de Janeiro (1992 p.)

Cea de a doua Conferință a ONU privind problemele mediului înconjurător a avut loc peste 20 de ani la Rio de Janeiro (Brazilia). Ea a întrunit reprezentanți din 179 de țări, 1600 de organizații publice. La „Forumul global", care s-a desfășurat paralel, au participat 9 mii de organizații, circa 30 mii de participanți și 450 mii de ascultători.

La conferință a răsunat avertizarea: țările sărace, spre deosebire de statele economic dezvoltate, nu pot înainta pe calea dezvoltării economiei de piață stihinice. Nu toți vor putea trăi „ca în Occident", doar 5 % din populația Pământului trăiește în SUA, folosind 40 % din resursele planetei. Pentru ca toate popoarele să trăiască așa ca în SUA este nevoie de 800 % de resurse, iar ele constituie numai 100 %. Această cale va duce spre catastrofa globală.

Secretarul General ONU, Boutros Ghali, în numele tuturor popoarelor lumii a declarat: „Niciodată în istorie n-a depins atât de mult de ceea ce faceți sau nu faceți pentru voi înșivă, pentru alții, pentru copiii noștri, nepoții, pentru viața în toate formele ei diverse".

Conferința a adoptat Declarația Rio, în care sunt numite 27 de principii de conducere, precum a propus Programul ONU pentru secolul al XXI-lea. În acest document (des. 54 din p. 212) se anunță despre necesitatea unirii eforturilor pentru trecerea de la creșterea economică nelimitată la dezvoltarea durabilă, care va da posibilitate de a fi satisfăcute necesitățile din perioada actuală, fără să-i ia omenirii perspectivele de existență, să creeze obstacole pentru satisfacerea necesităților generațiilor viitoare.

Dezvoltarea durabilă prevede obținerea echilibrului dinamic între:

- producție și consum;
- ecologie și economie;
- dezvoltare și economisire.

Principalele rezultate ale Conferinței

Au fost adoptate cinci documente:

- Declarația Rio;
- Programul ONU pentru secolul al XXI-lea;
- Convenția privind schimbarea climei;
- Convenția privind diversitatea biologică;
- Declarația despre ocrotirea urilor.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Specificul acestui echilibru pentru țările sărace se deosebește de echilibrul pentru țările dezvoltate. Potrivit dezvoltării durabile în proporții globale, cele mai bogate țări trebuie să trăiască în așa fel, pentru ca existența lor să corespundă problemelor ecologice general planetare.

Pentru realizarea ideilor Convenției de la Rio de Janeiro în 1997 a fost inițiat Protocolul de la Kyoto, care a determinat cotele de degajare a gazelor de seră în atmosfera Pământului. Potrivit acestui protocol, țările care depășesc cotele lor, urmează să plătească amendă sau să cumpere cotele altor țări, care n-au fost folosite pe deplin.

Din păcate, nu toate țările au semnat protocolul respectiv. În deosebi, din cauza nedorinței de a suporta pierderi economice au refuzat să facă aceasta SUA, țară căreia îi revin 25 % din degajările de gaze de seră din întreaga lume.

Programul ONU pentru secolul al XXI-lea

1. Activitatea de iluminare: oamenii trebuie să aibă o închipuire clară despre pericolele care îi amenință pe ei și pe urmașii lor.
2. Unirea eforturilor în ceea ce privește coordonarea programelor de dezvoltare durabilă.
3. Elaborarea programelor de stat cu luarea în considerare a particularităților naționale.
4. Reducerea coordonată a cheltuielilor militare.
5. Realizarea măsurilor privind stabilizarea numărului populației pe Pământ.
6. Lupta împotriva foametei, sărăciei cu aplicarea programelor internaționale.
7. Extinderea concepțiilor despre lume, orientate la interesele spirituale, limitarea valorilor de consum.
8. Folosirea integrației stihinice a omenirii în interesele trecerii la dezvoltarea durabilă.
9. Lupta pentru dezvoltarea cercetărilor științifice. Numai știința poate arăta calea spre un viitor mai sigur. Secolul al XXI-lea va deveni ori o epocă a dezvoltării, ori ultimul secol al istoriei mondiale.

Des. 54

Carta Pământului: Conferința ONU de la Johannesburg (2002)

În 2002 la Johannesburg a avut loc Conferința ONU, care până la începutul ei a fost numită Summit-ul Pământului. Până la acest eveniment țările lumii au pregătit rapoartele naționale despre realizările lor.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Din păcate, rezultatele s-au dovedit a fi deloc îmbucurătoare. Progresul așteptat nu a fost atins. Cei zece ani, care s-au scurs de la Conferința de la Rio de Janeiro, au fost numiți deceniul dezamăgirilor. Documentele oficiale au atestat: anual de pe planetă dispar 15 mln. hectare de păduri tropice, din cauza eroziunii 6 mln. hectare de terenuri se transformă în pustiu. Degajările gazelor de seră în locul reducerii lor până în anul 2020 vor crește cu 30 %.

Deși mijloacele de producție devin economicoase, volumul lor va crește repede și în continuare. O astfel de creștere economică devine tot mai mult o povară pentru mediul înconjurător.

Nu s-a reușit nici în privința depășirii inegalității sociale: 20 % din populație stăpânește 80 % din bogății. Jumătate din numărul populației din țările sărace trăiește în nevoi (cu 1 dolar pe zi), 65 % din ea – în țările Africii. Decalajul dintre populația acestor țări și cea a țărilor dezvoltate crește (des. 55).

Des. 55

La Summit se prevedea adoptarea Cartei Pământului. Comitetul internațional a elaborat proiectul acestui document încă din 1987. El a fost discutat în decursul a 15 ani de circa 50 de țări ale lumii (vezi des. 56).

Însă, Carta Pământului nu a fost adoptată din cauza opunerii din partea țărilor dezvoltate, care au refuzat să limiteze acumularea fără control a bunurilor materiale și să asigure o distribuire mai onestă și egală a resurselor.

Deci, după 30 de ani de la prima Conferință ONU pentru problemele mediului, a fost efectuată o muncă de pregătire enormă, au fost scoase la iveală noi amenințări, trasate căile de depășire a acestora. Însă, omenirea deocamdată nu a reușit să se dezică de acumularea bunurilor materiale. Cele mai dezvoltate țări ale lumii după clarificarea particularităților noii epoci au pornit pe calea ținerii sub tăcere a amenințărilor globale.

Principalele rezultate ale Conferinței

- A fost totalizată activitatea în decursul a 30 de ani.
- A fost examinat proiectul Cartei Pământului.
- A crescut încordarea între țările bogate și sărace.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Extras din proiectul Cartei Pământului

Introducere

A sosit momentul-cheie în istoria noastră, când omenirea trebuie să-și aleagă viitorul.
Omenirea este o parte a Universului care se dezvoltă. Bunăstarea oamenilor depinde de menținerea stabilității biosferei.
Securitatea globală este în pericol: pustiirea ecologică, bunurile dezvoltării economice nu sunt accesibile tuturor, în lume domină nedreptatea, sărăcia și violența.
Toți împreună trebuie să găsim soluția comună. Mai întâi de toate să creăm o părere unică despre valorile general umane.

Principiile

1. Să ocrotim Pământul și viața în toată diversitatea ei.
2. Să avem grijă de comunitatea vie cu înțelegere, compătimire și dragoste.
3. Să făurim comunități echitabile, durabile, pașnice și democratice.
4. Să ocrotim bogăția și frumusețea Pământului pentru generațiile actuale și viitoare.

Căile de avansare

1. Trebuie conștientizată dependența reciprocă și responsabilitatea reciprocă globală.
2. Elaborarea și realizarea dezvoltării durabile la toate nivelele: local, regional, național și global.
3. Diversitatea culturală este patrimoniul valoros al omenirii. Diferite culturi vor găsi căile deosebite de realizare a acestei concepții despre lume. Trebuie aprofundat și extins dialogul global în vederea căutării în comun a adevărului și înțelepciunii.
4. În viață deseori apar conflicte între valorile importante. Trebuie găsită armonia între diversitate și unicitate, libertatea personală și bunul comun, planurile de scurtă durată și scopurile de lungă durată.
5. Fiecare persoană, familie, organizație și comunitate urmează să joace în viață un rol deosebit.
6. Pentru atingerea dezvoltării durabile popoarele lumii trebuie să-și reia angajamentele față de ONU, să-și îndeplinească angajamentele privind realizarea acordurilor internaționale existente și să susțină realizarea Cartei Pământului.

Des. 56

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Legislația ecologică a Ucrainei

Legislația ecologică a Ucrainei este progresivă, deoarece ea a fost creată în perioada independenței cu folosirea celei mai bune experiențe mondiale. Au fost adoptate zeci de legi și coduri, inclusiv Legile Ucrainei:

- Cu privire la protecția mediului ambiant";
- „Cu privire la protecția atmosferei";
- „Cu privire la expertiza ecologică";
- „Cu privire la deșeuri";
- „Cu privire la fondul rezervațiilor naturale ale Ucrainei";
- „Cu privire la Cartea Roșie a Ucrainei".

Precum și:

- Codul silvic al Ucrainei;
- Codul despre subsolul Ucrainei;
- Codul apelor al Ucrainei;
- Codul funciar al Ucrainei.

Trecerea la dezvoltarea durabilă este posibilă numai datorită colaborării internaționale active. Aceasta se explică prin caracterul global al multor probleme ecologice, caracterul transfrontalier al poluării, prin necesitatea schimbului internațional de tehnologii și prin posibilitatea antrenării investițiilor străine. Ucraina a ratificat majoritatea acordurilor ecologice, inclusiv:

- Convenția privind ocrotirea diversității biologice;
- Convenția privind securitatea nucleară;
- Convenția privind interzicerea elaborării, producerii, acumulării, aplicării armei chimice și privind distrugerea ei;
- Convenția-cadru ONU privind schimbarea climei;
- Protocolul Kyoto la Convenția-cadru ONU privind schimbarea climei;
- Convenția privind protecția Mării Negre de poluare;
- Convenția-cadru privind protecția și dezvoltarea durabilă a Carpaților.

Perspectivele societății informatice

Trăim la intersecția de epoci, când societatea industrială, orientată la producția materială și la consumul necontrolat, cedează locul societății informatice, care aduce cu sine noi valori și relații în toate domeniile vieții. În prezent centrul de gravitație al economiei se schimbă de la industrie la informație. În economia informatică factorul decisiv al activității economice este „nou-hau", care în traducere din engleză înseamnă „știu cum".

Acestea sunt sisteme informative și tehnologii, care sporesc esențial eficiența producției. În condițiile automatizării și computerizării numai

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

2–3 % din populație se vor ocupa de producția alimentară, 20–30 % – de producerea mărfurilor industriale, 17–20 % vor lucra în domeniul prestării serviciilor și mai mult de 50 % – în sfera tehnologiilor informaționale: învățământ, știință, activități inovaționale, comunicații. Factorul de limitare vor fi nu resursele materiale (pământul, materia primă sau capitalul), ci intelectuale – cunoștințele.

În societatea informatică o bună parte din volumul muncii poate fi efectuat și acasă, în „vila ecologică” (de exemplu, ca în des. 57). Angajatul, punând în funcțiune calculatorul, prin Internet va contacta cu calculatoarele lui necesare și cu colegii. Se reduc cheltuielile energetice, decade necesitatea de a încălzi și a ilumina întreprinderi enorme și oficii. Pentru asigurarea necesităților unei vile ecologice nu prea mari vor fi folosite tipurile de energie ecologică, bunăoară, panelele solare.

A judeca global, a acționa local

Omenirea face doar primii pași pe calea dezvoltării durabile. Problema principală constă nu în posibilitățile tehnice, dar în necesitatea schimbărilor în conștiința maselor. Dacă anterior omenirea acționa după principiul „După noi fie chiar potop” sau „Nu trebuie să așteptăm daruri de la natură”, în prezent în societate se nasc alte valori.

Oamenii încep să înțeleagă că atingerea scopurilor globale este posibilă numai prin acțiuni reale la nivel local și individual.

Agenda locală pentru secolul al XXI-lea este trecerea la dezvoltarea durabilă a raionului, orașului, satului, străzii, curții, școlii sau familiei voastre după principiul „Gândește global, acționează local”.

Des. 57

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Asociaţi-vă în patru grupuri. Cu ajutorul des. 54 din pag. 212 alcătuiţi programul pentru secolul al XXI-lea cu luarea în considerare a aspectelor economice, ecologice şi sociale privind:

grupul 1: localitatea (oraş sau sat);

grupul 2: şcoala;

grupul 3: familia;

grupul 4: un om concret.

Eforturile organizate ale tuturor statelor nu vor da rezultatele dorite, dacă fiecare om, fiecare locuitor de pe Pământ nu va avea formată noua concepţie despre lume care ar corespunde celei de dezvoltare durabilă. Aceasta înseamnă că trebuie să ne schimbăm atitudinea faţă de multe lucruri, să ne dezicem de psihologia de consumator şi să ne obişnuim să avem grijă permanent de mediul înconjurător.

Dacă doriţi să schimbaţi lumea, începeţi de la sine. Revedeţi-vă misiunea proprie şi verificaţi-o dacă ea corespunde scopurilor ecologice. În caz de necesitate, faceţi corectările de rigoare.

În mijlocul secolului al XX-lea savanţii au descoperit ameninţările globale, cauzate de dezvoltarea fără control a omenirii, şi au elaborat recomandările pentru depăşirea lor.

Comunitatea mondială s-a convins de adevărul declarat de savanţi şi a creat structuri internaţionale, statale şi publice pentru lupta împotriva noilor provocări.

Nu există alternativă dezvoltării durabile – unica posibilitate de prevenire a catastrofei globale.

Sarcina principală a actualităţii este formarea conştiinţei ecologice în masă şi aplicarea în viaţă a principiului „A gândi global, a acţiona local”.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

EXERCIȚII DE TOTALIZARE LA SUBCAPITOLUL 2 AL CAPITOLULUI 4

1. Asociați-vă în patru echipe. Împărțiți între voi paragrafele 27–30 ale manualului și întocmiți fișele conceptuale ale memoriei pentru fiecare din ele.

2. Pe rând faceți comunicări și demonstrați fișele conceptuale întocmite de echipe după materialele din § 27–30 ale manualului.

3. Din fișele conceptuale întocmite faceți un colaj și-l afișați într-un loc de cinste în clasă.

§ 27. Nivelele, tipurile și măsurile de securitate

§ 28. Securitatea națională a Ucrainei

§ 29. Dezvoltarea omenirii și problemele globale de securitate

§ 30. Pe calea dezvoltării durabile

Totalizați principalul ce ați învățat din subcapitolul 2 al capitolului 4.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

TEST PENTRU AUTOCONTROL

1. De consecinţele pozitive ale progresului tehnico-ştiinţific ţin:
   a) comodităţile menajere;
   b) poluarea mediului ambiant;
   c) legătura mobilă, Internetul;
   d) mărirea duratei medii a vieţii;
   c) crearea armei nucleare;
   e) încălzirea globală.

2. Concepţia dezvoltării durabile a fost adoptată:
   a) la Conferinţa de la Stockholm (1972);
   b) la Conferinţa de la Rio de Janeiro (1992);
   c) la Conferinţa de la Johannesburg (2002).

3. În societatea informatică mai mulţi oameni vor fi angajaţi în domeniile:
   a) producţiei alimentare;
   b) producţiei industriale;
   c) serviciilor;
   d) tehnologiilor informaţionale.

4. Dezvoltarea durabilă prevede:
   a) posibilitatea satisfacerii necesităţilor actuale, dar nu pe contul generaţiilor viitoare;
   b) atingerea echilibrului între producţie şi consum;
   b) renunţarea la toate realizările progresului tehnico-ştiinţific.

Răspunsuri corecte:

1 c, d; 2 b; 3 d; 4 a, b

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

MIC DICȚIONAR DE TERMENI

Anticorpi – compuși din proteină, care se sintetizează în organism pentru blocarea infecțiilor și toxinelor bolilor.

Asertivitate – capacitatea de a se comporta cu demnitate, cu stimă față de sine și alți oameni.

Asociația – procedură psihologică, retrăiri profunde, capacitatea de a se pune în centrul evenimentelor (vezi, de asemenea *disociația*).

Autoaprecierea – atitudinea omului față de sine, aprecierea calităților sale personale și a locului între alți oameni. Se formează sub influența experienței personale și atitudinii altor oameni.

Autodeterminarea – conștientizarea misiunii vieții, precum și scopurile și metodele de atingere a lor în diferite domenii ale vieții: familial, social, personal, profesional. Cuprinde nu numai visele de viitor, dar și formarea unor tendințe ferme și eforturi zilnice pentru realizarea lor.

Autorealizarea – capacitatea omului de a-și dezvolta multilateral potențialul, de a se autodetermina, de a trăi dinamic și cu inspirație, a se perfecționa, a avansa, de a-și pune în fața sa scopuri ambițioase și de a le atinge, depășind obstacolele, găsind soluții optime pentru sine și cei din preajmă.

Caracter – calitățile psihologice ale omului, care caracterizează atitudinea lui față de lumea înconjurătoare, activitatea vitală, atitudinea față de alți oameni și față de sine. Se manifestă în activitate, relațiile și comunicările cu alți oameni.

Comunicarea – procesul schimbului de opinii, sentimente, impresii, adică de comunicări.

Continuum – în traducere din latină înseamnă „fără întrerupere”. În cazul dat înseamnă numărul infinit de stări între omul absolut sănătos și boală.

Dezvoltarea durabilă – principiu de dezvoltare a omenirii (societății), în rezultatul căreia se obține echilibrul dinamic între producție și consum, ecologie și economie, dezvoltare și economisire. Oferă posibilitatea să fie satisfăcute necesitățile actuale, fără a lipsi omenirea de perspectivele de existență, nu creează obstacole pentru satisfacerea necesităților generațiilor viitoare.

Diabet – dereglarea schimbului de hidrați de carbon în organism, cauzată de insuficiența sau reducerea funcției insulinei.

Discriminare – încălcarea sau lipsirea omului de orice drepturi din motive de rasă, naționale, sex, religie și după alți indici.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Disociația – procedură psihologică, capacitatea de a se separa de retrăiri și de a privi la ele ca un observator dintr-o parte (vezi, de asemenea, asociația).

Distres – încordarea peste măsură sau stoarcerea organismului în rezultatul unui stres puternic. Poate cauza boli serioase.

Empatie sau compătimire – capacitatea de a se pune în locul altuia, de a înțelege și a simți ceea ce simte și acesta.

Exerciții aerobe – mișcări ritmice de intensitate moderată, la care sunt antrenați un grup mare de mușchi (jogging, mers, aerobică, dansuri etc.).

Exerciții anaerobe – mișcări intensive, în timpul cărora mușchii sunt nevoiți să producă energie în condițiile deficitului de oxigen (antrenamente cu greutăți, fotbal, etc.).

Fobie – trăirea bolnăvicioasă a fricii (în întuneric, în încăpere închisă, spațiu deschis, mulțime, vorbirea în public etc.).

Ipoteză – presupunere științifică, care explică un anumit fenomen. Urmează să fie demonstrată în procesul cercetărilor științifice pentru a deveni o teorie științifică.

Refraiming – procedeu psihologic, instrument de autoreglare emoțională, care îți oferă posibilitate să conștientizezi o situație complicată, să vezi în ea noi posibilități.

Relații – legătura între oamenii care se cunosc bine unii pe alții.

Sănătatea reproductivă – capacitatea bărbatului sau a femeii în decursul perioadei fecunde de a naște copii sănătoși.

Sinergia – comună pentru câțiva agenți (de exemplu, pentru oameni), potrivit căreia rezultatul sumar al interacțiunilor lor este mai mare, decât suma rezultatelor lor luate aparte.

Stigma – părere care există în societate, în conformitate cu care anumite calități ale oamenilor sau ale comportării lor sunt rușinoase și amorale.

Osteoporoză – reducerea densității țesutului osos din cauza pierderilor de calciu.

Valoare alimentară (subzistență) – coraportul dintre proteine, grăsimi, hidrați de carbon, vitamine și substanțe minerale, conținute în 100 g ale produsului.

Valoare energetică (calorie) – caracteristica produsului care indică particularitățile lui energetice. Se măsoară în calorii sau kilocalorii.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

CONȚINUTUL

Conținutul manualului 4
Semne convenționale 5
Sfaturi utile pentru învățare eficientă 6

Capitolul 1. Sănătatea omului

§ 1. Fenomenul vieții și sănătății omului 11
§ 2. Viața ca proiect 18
§ 3. Concepția contemporană despre sănătate 27
§ 4. Factorii influenței asupra sănătății 34
Exerciții de totalizare la capitolul 1 39

Capitolul 2. Componenta fizică a sănătății

§ 5. Aprecierea nivelului sănătății fizice 43
§ 6. Activitatea fizică 48
§ 7. Ritmurile biologice ale sănătății 55
§ 8. Igiena personală 61
§ 9. Principiile alimentației sănătoase 65
§ 10. Alimentația și controlul masei corpului 72
§ 11. Monitorizarea formei fizice 78
Exerciții de totalizare la capitolul 2 84

Capitolul 3. Componenta psihică și cea spirituală ale sănătății

§ 12. Strategia autorealizării 88
§ 13. Autodeterminarea în viață 95
§ 14. Autoreglarea emoțională 101
§ 15. Iscusința de a învăța 109
§ 16. Bazele de învățare eficientă 116
§ 17. Caracterul și valorile 123
§ 18. Autoaprecierea caracterului 128
§ 19. Autoeducarea caracterului 137
Exerciții de totalizare la capitolul 3 141

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Capitolul 4. Componenta socială a sănătății

Subcapitolul 1. Bunăstarea socială

§ 20. Comunicarea eficientă 145
§ 21. Formarea relațiilor sănătoase 150
§ 22. Valoarea familiei 155
§ 23. Sănătatea reproductivă a tineretului 162
§ 24. Școala viitorilor părinți 167
§ 25. HIV/SIDA: provocare pentru om 171
§ 26. HIV/SIDA: provocare pentru omenire 180
Exerciții de totalizare la subcapitolul 1 al capitolului 4 186

Subcapitolul 2. Complexul actual de probleme ale securității

§ 27. Nivele, tipurile și mijloacele de securitate 190
§ 28. Securitatea națională a Ucrainei 195
§ 29. Dezvoltarea omenirii și problemele de securitate 202
§ 30. Pe calea dezvoltării durabile 209
Exerciții de totalizare la subcapitolul 2 al capitolului 4 218
Mic dicționar de termeni 220

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua

Навчальне видання

Бех Іван Дмитрович
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Страшко Станіслав Васильович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 9-го класу
загальноосвітніх навчальних закладів
з навчанням молдовською мовою**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

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

Переклад з української

Перекладач *В. Іонеску*

Молдовською мовою

Редактор *Т. Никольчук*
Художнє оформлення *С. Шпак*
Технічний редактор *С. Максимець*
Верстка *І. Шеленко*
Коректор *О. Апетрі*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 18,15. Обл.-вид. арк. 18,1.
Тираж 308 пр. Зам. №1211.

Видавець і виготовлювач видавничий дім „Букрек"

вул. Радищева, 10, м. Чернівці, 58000
www.bukrek.net

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ЧЦ № 1 від 10.07.2000 р.

Право для безоплатного розміщення підручника в мережі Інтернет має
Міністерство освіти і науки України http://mon.gov.ua/ та Інститут модернізації змісту освіти https://imzo.gov.ua