

Крістіна ТОРОП
Крістіна САЛО

видавництво




ОСНОВИ здоров'я

Підручник для осіб з особливими
освітніми потребами (F70)



9

клас




К. С. Тороп
К. М. Сало


Основи здоров'я

Підручник для осіб з особливими освітніми
потребами (F70)
9 клас

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ
ВИДАВНИЦТВО АТЛАНТ





УДК 613*кл9(075.3.056.313)
Т64

Рекомендовано Міністерством освіти і науки

України

(наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2022р, №1020)

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

Т64

Тороп К.С., Сало К. М.
Основи здоров'я: підручник для осіб з
особливими освітніми потребами (F70)
9 клас — Київ :
ТОВ «ВИДАВНИЦТВО АТЛАНТ»,
2024. — 128 с: іл.

ISBN 978-617-8159-74-0

© Тороп К.С., Сало К. М., 2024
© ТОВ «ВИДАВНИЦТВО АТЛАНТ», 2024
оригінал-макет,
художнє оформлення, 2024

ЗМІСТ

Юні друже та подружко.....	4
Розділ I. Людина і здоров'я	5
Тема 1. Здоровий спосіб життя. Індивідуальний розвиток підлітків	5
§ 1. Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків	5
§ 2. Ознаки статевого дозрівання. Репродуктивне здоров'я	7
§ 3. Особливості стану шкіри в підлітковому віці. Типи шкіри.....	14
§ 4. Особливості догляду за шкірою. Попередження захворювань шкіри у дівчат і хлопців	19
§ 5. Косметичні проблеми підлітків. Косметичні засоби і здоров'я	23
Тема 2. Здоров'язбережувальна поведінка у підлітковому віці	28
§ 6. Поняття «гендер». Гендерні відмінності чоловіка та жінки. Особливості гендерних стосунків в сучасному молодіжному суспільстві	28
§ 7. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу.....	32
Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності.....	37
Тема 1. Надзвичайні ситуації природного походження	37
§ 8. Надзвичайні ситуації. Надзвичайні ситуації природного походження. Причини їх виникнення. Попередні типові ознаки....	37
Тема 2. Правила поведінки у небезпечних ситуаціях (НС).....	43
§ 9.1 Правила поведінки в небезпечних ситуаціях	43
§ 9.2 Правила поведінки під час військового стану.....	49
§ 10. Сигнали попередження населення про надзвичайні ситуації. Організація рятувальних робіт.....	53
§ 11. Правила надання домедичної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях.....	56
Розділ III. Довкілля. Громадянська безпека	60
Тема 1. держава на захисті безпеки громадянина.....	60
§ 12. Право людини на життя, свободу, недоторканість	60
§ 13. Значення та форми соціального захисту. Соціальне страхування....	64
§ 14. Кримінальний кодекс України. Правова відповідальність підлітків....	66
Тема 2. Особливості самозахисту	73
§ 15. Самозахист. Межі самозахисту.....	73
§ 16. Природна система самозахисту людини. Захисні реакції організму	77
ДОДАТКИ.....	82
СЛОВНИК	126

Юні друже та подружко!

Цього навчального року ви продовжите вивчення предмету «Основи здоров'я» і дізнаєтеся багато нового, а допоможе тобі в цьому підручник, який ви тримаєте в руках.

Щороку ви зростаєте та змінюєтеся, змінюється ваше оточення, з'являються нові друзі, подружки та захоплення. І це свідчить про те, що ви дорослішаєте. Тому знання, які ви отримуєте на уроках «Основи здоров'я» є дуже цінними.

Цього року ви продовжите вивчати своє тіло, як воно розвивається, якої уваги та догляду потребує. Познайоміться з різними видами косметичних засобів та правилами їх використання. Отримані поради допоможуть вам розвиватися гармонійно та впевнено.

На сторінках підручника ви знайдете інформацію про «гендер» та особливості гендерних стосунків у сучасному молодіжному суспільстві. Сподіваємось, що тема про підліткові компанії допоможе вам розібратися в своєму оточенні та обрати справжніх друзів і подруг у житті.

У підручнику ви знайдете інформацію про небезпечні ситуації, які можуть трапитись у житті, набудете певних вмінь як запобігати нещасним випадкам.

За матеріалами підручника ви познайоміться з основними документами нашої держави - Конституцією України та Кримінальним кодексом України. Ще раз обговорите питання права людини на життя, свободу і недоторканість.

Також, ви матимете змогу попрацювати з матеріалом, який представлено у додатках, поділитися власним досвідом та знаннями.

Бажаємо вам успіху на шляху опанування життєвих навичок, сприятливих для здоров'я та безпеки і гармонійного розвитку вас як особистості.

К. С. Тороп
К. М. Сало



Розділ I. Людина і здоров'я



ТЕМА 1. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

§ 1. Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків

Життя людини поділяють на певні періоди. Кожен період життя має свої особливості, приносить із собою щось нове, те, чого ще не було раніше. Особливо важливим для розвитку людини є підлітковий вік. Підлітковий вік ще називають «перехідним», тому що у цей період відбувається перехід від дитинства до юності та дорослого життя.



Підліток – це юнак або дівчина віком від 10 до 18 років в перехідному віці від дитинства до юності.

Підлітковий вік можна умовно розділити на три етапи:

- I. з 10 до 12 років – молодший підлітковий вік;
- II. з 13 до 17 років – середній підлітковий вік;
- III. з 17 до 18 років – старший підлітковий вік, або юність.




а

б

в

Мал. 1. Люди різних вікових груп: а – діти; б – підлітки; в – дорослі

Розглянь мал. 1. У чому полягає відмінність між дітьми, підлітками та дорослими?



Перебуваючи у підлітковому віці ти можеш відчувати потребу у чомусь новому, сьогодні ти можеш захоплюватися танцями, а завтра тобі буде подобатися зовсім інше заняття, наприклад - футбол. Ти матимеш бажання усамітнитися або навпаки - постійного спілкування з друзями. Незрідка ти можеш вступати у конфлікти з людьми, які тебе оточують, намагаючись досягти їхньої підтримки і розуміння. Тебе часто можуть дратувати будь-які зауваження, а надто ті, з якими ти не згоден. У тебе може виникнути бажання бути самостійним і незалежним, а батьківські настанови та поради вважатимеш зайвими. Це все може відбуватися з тобою, тому що ти зараз на шляху до дорослішання, ще не дорослий, але вже й не дитина.

Підлітковий вік - це період завершення дитинства, перехідний період від дитинства до дорослості. Це період багатьох змін, які відбуваються з тобою: фізіологічних, що відбуваються у твоєму тілі, психологічних - у думках, почуттях і потребах, а також у стосунках з іншими людьми (батьками, вчителями, друзями).

Іноді бувають ситуації, коли здається, що все в житті погано, що не щастить, ніхто не розуміє, що ти нікому не потрібен/не потрібна ні вдома, ні в школі. В таких ситуаціях ти маєш звернутися за допомогою до людини, якій довіряєш. Це можуть бути твої батьки, друг чи подруга, родич або вчитель, психолог чи соціальний педагог. Звернутися за допомогою чи підтримкою не соромно, а вирішувати проблему разом завжди простіше ніж наодинці.

У підлітковому віці ти можеш відчувати себе дорослим/дорослою та впевненим/впевненою, що тепер можна робити все: спробувати цигарки, алкоголь, у спілкуванні вживати ненормативну лексику. Але ці шкідливі звички не роблять тебе дорослим/дорослою!



Поради «Що робити, якщо ти опинився/опинилася у складній ситуації?»

Якщо ти потрапив у важку ситуацію, не впадай у паніку чи депресію.

Подумай, з ким ти міг би відверто поговорити про своє становище.

Постарайся звернутися до дорослої людини, у якої життєвий досвід більше твого і який може допомогти тобі реально.

Вір, що ти зможеш виправити ситуацію, головне – нічого не бійся. Якщо ти попросив допомоги, тобі завжди допоможуть.

Підліткового віку не слід боятися. Хоча ти стикатимешся з певними труднощами, однак протягом цього часу матимеш чудову можливість підготуватися до дорослого життя. Бути дорослим – це означає бути відповідальним та розсудливим.



1. Що таке «підлітковий вік», коли він настає?
2. Що для тебе означає бути дорослим?
3. Поміркуй, до кого ти можеш звернутися за допомогою у складній ситуації?

§ 2. Ознаки статевого дозрівання. Репродуктивне здоров'я

У підліткові роки організм хлопця та дівчини готується до виконання репродуктивних функцій. Цей процес, який називається статевим дозріванням, триває декілька років і впливає не лише на розвиток статевих органів.

Статева зрілість не є показником соціальної готовності людини до шлюбу. Тому перш ніж почати статеве життя, необхідно задуматись про можливі наслідки для здоров'я, що з ним пов'язані. Репродуктивне здоров'я, як і здоров'я в цілому, визначається різними чинниками. Воно залежить від спадковості. Батьки передали нам свої ознаки й властивості, зокрема й ті, що визначають репродуктивне здоров'я. Також, репродуктивне здоров'я залежить від способу життя, корисних і шкідливих звичок.



Репродуктивна функція організму – це здатність до зачаття і народження дітей.

Зміни, які відбуваються у хлопців.

Гормони у тілі хлопця беруть гору і змушують змінюватися – рости і розвиватися. Цей період називається пубертатом. Починаючи з віку 13 або 14 років, хлопець зазнає численних змін. Його вуха, руки і ноги ростуть. Він стає вищим і більшим. Його плечі розширюються, а м'язи зміцнюються. Голос хлопця змінюється, стає грубішим. Починає рости волосся на обличчі та під пахвами, збільшуються статеві органи. Під впливом гормонів хлопець починає більше пітніти і запах його тіла змінюється. Під час пубертатного періоду більшість чоловіків проходять етап, коли вони прокидаються з ерекцією. Насправді еякуляція (викид сперми) може бути першою ознакою того, що відбувається статеве дозрівання. Статеве дозрівання не починається одночасно у всіх. Статеве дозрівання може початися як у 10 років, так і в 14.



Усе це відбувається поступово, інколи трансформація хлопця у чоловіка займає до чотирьох років.



Статеве дозрівання - це час, коли ти фізично перестаєш бути хлопчиком або дівчинкою і починаєш перетворюватися на чоловіка або жінку. Це спосіб твого тіла перетворити тебе на дорослу людину, все заради продовження роду.



Зміни, які відбуваються у дівчат. Статеве дозрівання у дівчат починається десь між 8 та 13 роками. Дівчата швидко починають рости - спочатку руки, ноги, стопи і долоні, а потім уже і все інше. Є ймовірність, що дівчина виросте швидше за хлопців у класі, і це є нормальним. Починає рости волосся під пахвами, рости груди. Форма тіла дівчини теж змінюється. Стегна та таз стають більш округлими. Разом із ростом також збільшується вага. Відбувається набір жирової тканини в підлітковому віці.

Не варто сидіти на дієтах, щоб скинути вагу, оскільки тілу потрібен підшкірний жир, щоб підтримувати репродуктивну систему і менструальний цикл у нормі.

У 10-13 років можуть з'явитися перші місячні (менструація). Зазвичай вони тривають 2-8 днів і настають кожні 21-35 днів. У період статевого дозрівання дівчина починає більше пітніти. Коли піт поєднується з бактеріями - наприклад, під пахвами, - це викликає неприємний запах.

Це найголовніші зміни, яких варто чекати дівчині в підлітковому віці. Всі вони - звичайне явище, через яке пройшли всі дорослі жінки.

Зверни увагу, що у віці 15-16 років завершується період статевого дозрівання і молоді люди починають відчувати увагу до себе. У цей час формується й особливе відчуття - статевий потяг.

Репродуктивне здоров'я - це здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей. Воно означає не лише сформованість репродуктивної системи організму й відсутність порушень у її функціонуванні, а й психологічне та соціальне благополуччя людини.

Зважаючись на статеві стосунки, дівчина ризикує завагітніти, хоча ще не готова до цього ні фізично, ні морально. Оптимальний вік для народження дитини - 20-35 років. Коли вагітність настає раніше чи пізніше, ризик різноманітних ускладнень зростає у декілька разів.

Вагітність і пологи у дівчини-підлітка є вкрай небажаними, оскільки:

- вагітність у ранньому віці може загрожувати здоров'ю, а іноді - життю;

- вагітність зменшує можливість завершити навчання в школі, отримати освіту та професію.

Як хлопцям, так і дівчатам раннє статеве життя небезпечне інфекціями, що передаються статевим шляхом. Це такі хвороби, як гонорея, трихомоноз, сифіліс, хламідіоз, генітальний герпес, вірус папіломи людини, а також гепатити В і С та ВІЛ.

Відповідальність за законом!

Якщо підліток, який досяг віку 14 років, здійснив насильницькі дії сексуального характеру, його можуть притягнути до кримінальної відповідальності. Кримінально караними є також і будь-які дії сексуального характеру, якщо повнолітня людина здійснює їх стосовно підлітка, який ще не досяг віку згоди (віку, з якого згода на сексуальні відносини визнається законом). В Україні цей вік визначено як 16 років.

Щоб не сталося непередбачуваних ситуацій, потрібно обережно ставитися до свого організму та берегти репродуктивне здоров'я.

У підлітковому віці має значення уважне ставлення до свого здоров'я – це є запорукою твого гармонійного розвитку. Особливо важливим є дотримання правильного способу життя, без шкідливих звичок.


Паління в підлітковому віці негативно впливає на весь організм, зокрема й на процес дозрівання репродуктивної системи. Наслідки паління в підлітковому віці можуть стати на заваді пізніше, тоді, коли вже дозрілі чоловік та жінка вирішують народити дитину. Навіть якщо вони вже кинули палити, наслідки підліткового паління все одно продовжують негативно впливати на них самих та на здоров'я їхньої майбутньої дитини.

ВООЗ щодо наслідків паління

- Щорічно понад 5 млн осіб помирають через паління.
- Понад 600 тис. осіб, які не палять, помирають від впливу тютюнового диму від цигарок у закритих приміщеннях.
- У дорослих людей тютюновий дим провокує серйозні серцево-судинні та респіраторні захворювання, зокрема ішемічну хворобу серця і рак легень.
- У дітей грудного віку тютюновий дим викликає раптову смерть. У вагітних жінок цей дим призводить до народження дітей з низькою масою тіла.
- Приблизно половина всіх дітей систематично піддаються впливові вторинного тютюнового диму в будинках. Третина всіх випадків смертей, пов'язаних із вдиханням тютюнового диму, відбувається серед дітей.

Ризики, пов'язані з палінням:

- шкіра, волосся, нігті втрачають здоровий вигляд;

- 
- зуби жовтіють, з'являється постійний неприємний запах з рота, починаються хвороби ясен та зубів;
 - страждають легені: виникає задишка, кашель;
 - розвивається ризик серцевих нападів.

Підліткове паління погіршує загальний стан здоров'я. Часто паління несприятливо впливає на діяльність щитоподібної залози, нервової системи. Паління передчасно зношує серцевий м'яз: за даними досліджень, ризик інсультів значно збільшується, якщо людина почала палити в підлітковому віці.

Особливо небезпечними для людей є алкоголь та наркотики, які вкрай негативно впливають як на репродуктивне здоров'я, так і на життя взагалі.

Ризики, пов'язані зі зловживанням підлітками алкоголю:

- неадекватне сприймання ситуації у стані сп'яніння, нехтування заходами безпеки. Наслідком цього можуть бути серйозні травми, нещасні випадки, зокрема й через дорожньо-транспортні пригоди, незахищені статеві акти. Також значно підвищується ризик стати об'єктом насильства, навіть сексуального;
- стрімке формування залежності від алкоголю та наркотиків;
- гормональні розлади і безпліддя (до цього схильні як дівчата, так і хлопці).

На думку більшості підлітків, пиво та слабоалкогольні коктейлі – це не алкоголь і тому їх можна вживати. Однак такі напої викликають швидке звикання і таку саму залежність, як напої вищої міцності. ***Ця звичка дуже небезпечна для дорослої людини і зовсім неприпустима для дітей та підлітків!***

ВООЗ щодо вживання алкоголю

- Через надмірне вживання алкоголю у світі щороку помирає 3,3 млн осіб, що становить чималу частину усіх смертельних випадків.
- Серед людей віком 20-39 років приблизно чверть усіх смертельних випадків пов'язані з алкоголем.
- Вживання алкоголю призводить до психічних і поведінкових розладів, порушення здоров'я, а також травм.
- Встановлено причинно-наслідкові зв'язки між надмірним вживанням алкоголю та інфекційними захворюваннями, що передаються статевим шляхом.
- Уживання алкоголю завдає значної соціальної та економічної шкоди окремим людям і суспільству в цілому.

Наркоманія – одна з найважливіших проблем сучасності. Щодня ми чуємо про злочини, скоєні через наркотики, про зруйновані долі та вкорочені життя. Під загрозою наслідків вживання наркотиків опинилися підлітки, які мало знають про небезпеку наркотиків і не вміють опиратися тиску з боку наркоторговців та друзів.

Тому запам'ятай! **Вживання будь-яких наркотиків загрожує життю людини.** Наркотики можуть спричинити смертельне отруєння, призвести до зупинки дихання чи до серцевого нападу. Найкраще рішуче відмовитися від пропозиції спробувати наркотик, ніж занепасти своє життя! Якщо біда вже трапилася, не варто лякатися. Необхідно одразу звернутися по допомогу до батьків, близьких людей, учителів.

Ризики, пов'язані зі зловживанням підлітками наркотиків:

- стрімке формування залежності;
- обов'язкове захворювання на смертельно небезпечну хворобу - сифіліс, гепатит В, ВІЛ-інфекцію;
- утрата друзів, родини, роботи.

Отже, пам'ятай, що необхідною умовою гарного самопочуття та здоров'я людини є відсутність шкідливих звичок.



1. Назви основні ознаки статевого дозрівання у хлопчиків.
2. Назви основні ознаки статевого дозрівання у дівчат.
3. Які шкідливі звички впливають на повноцінне життя та розвиток людини?

§ 3. Особливості стану шкіри в підлітковому віці. *Типи шкіри*

Під час статевого дозрівання твоє тіло змінюється, і часто шкіра, як і настрій, буває примхливою. Це пов'язано з підвищеною роботою гормональних, сальних і потових залоз. Шкіра може стати жирною, на ній створюється сприятливе середовище для розмноження мікробів. Найбільше сальних та потових залоз розташовано на обличчі, грудях та спині. Саме у цих зонах з'являються різні висипи. Змінитися може не лише зовнішній вигляд шкіри, а й запах поту. Це природно.

Крім гормональних змін, на стан шкіри можуть впливати інфекції та забруднення. Шкіра реагує на шкідливі речовини, що потрапляють до організму людини. Такими реакціями можуть бути почервоніння, подразнення, запалення.

У багатьох молодих людей, як у хлопців, так і у дівчат, з'являється проблема, пов'язана з висипами на обличчі (мал. 2). Надмірна кількість жирних виділень закупорює пори, позбавляє шкірні покриви повноцінного дихання. Унаслідок цих процесів на обличчі з'являються прищики та висипи. Жир, що виділяється, сприяє утворенню середовища, придатного для розмноження бактерій, гнійних утворень.



Мал. 2. Висипи на шкірі обличчя

Висипи часто завдають незручностей і можуть стати причиною розвитку різноманітних комплексів у хлопців і дівчат. Багато підлітків починають самотійно вичавлювати прищі на обличчі, що лише посилює проблему, а також призводить до утворення некрасивих рубців на шкірі.

Якщо не дотримуватись правил особистої гігієни, шкіра всього тіла може потерпати від певних захворювань. Це пов'язано з тим, що бактерії проникають до внутрішніх шарів шкіри, які не очищуються вчасно, та завдають шкоди.

Отже, **підліткова шкіра потребує особливої уваги**, оскільки процеси, які відбуваються в організмі у цей період, прискорюють забруднення пор та негативно впливають на твою шкіру. Тому дуже важливо добре доглядати за шкірою щоденно, адже протистояти цим проблемам можна за допомогою правильної гігієни. Окрім того, саме у підлітковому віці слід починати звикати до щоденного догляду за собою.

Поради для чистої шкіри:

- очищуй шкіру регулярно вранці й увечері. Упродовж дня можна видалити шар жиру, використовуючи серветку для обличчя. Це дозволить позбутися надлишку шкірного сала, не подразнюючи шкіру;

- не вмивайся гарячою водою. Гаряча вода стимулює сальні залози виробляти більше сала;

- тримай руки подалі від обличчя. Інакше бактерії опиняться на поверхні шкіри, і це провокуватиме появу висипів;

- не слід зловживати декоративною косметикою або за її допомогою маскувати вугрові висипи;

- займайся спортом, більше гуляй на свіжому повітрі. Це дозволить забезпечити приплив крові до шкіри й надасть обличчю свіжого кольору.



Секрети молодості шкіри японок

- Японська красуня з дитинства знає одне головне правило – красу необхідно берегти з юних років.
- Японські красуні не навантажують свою шкіру косметикою, вважаючи, що немає нічого вродливішого за здоровий, доглянутий вигляд шкіри.
- Режим пиття. Японки не вживають напої з газом. Правильно пити щодня чисту воду без газу. Вода допомагає нормалізувати процес метаболізму в організмі, виводить шлаки і токсини.
- Замість кави – зелений чай. Для жінок із Японії чай – еліксир молодості і здоров'я, сповнений корисних речовин і антиоксидантів.
- Секрет вічної молодості японських жінок – любов до себе і щоденний догляд за обличчям. Щоденна процедура вмивання для японок – це цілий ритуал, що складається з безлічі процедур, які омолоджують і захищають шкіру.

Щоб твоя шкіра була не просто здоровою, але й красивою, за нею потрібно доглядати не лише за допомогою косметики. Збалансоване харчування, свіжі фрукти, овочі, кисломолочні продукти живитимуть твою шкіру зсередини. А от солодощі та здоба, напої зі штучними барвниками сприятимуть поширенню прищів і вугрів.



Запам'ятай!

Усі твої туалетні принадлежности повинні бути індивідуальними!

Типи шкіри обличчя. Догляд за шкірою обличчя буде залежати від типу шкіри, яку ви маєте. Існує чотири основні типи шкіри: *нормальна, жирна, суха та комбінована (мал. 3)*

Нормальна шкіра - це гладка та еластична шкіра, без висипів та жирного блиску. На ній майже не видно пір. Шкіра має рожевий відтінок, на дотик гладка і пружна.

Жирна шкіра має надмірний блиск і сальний вигляд. Понаднормове виділення жиру закупорює пори й утворює чорні точки. На жирній шкірі легко можуть з'явитися вугрі.

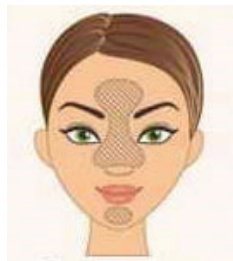
Суха шкіра - це тонка шкіра, крізь яку проглядають судини, схильна до лущення. Надмірна сухість шкіри може бути обумовлена тим, що в організмі не вистачає жиру через те, що його мало надходить з їжею.

Комбінована шкіра - на лобі, носі і підборідді шкіра має всі ознаки жирності: блищить, на цих ділянках часто з'являються вугрі. На щоках і навколо очей шкіра переважно суха.

Найпростіший спосіб визначення типу шкіри обличчя - промокнути її сухою серветкою зранку, відразу після того, як ви встаєте з ліжка. Якщо на серветці залишиться масна пляма - шкіра жирна. Якщо жирна пляма знаходиться тільки в центрі серветки - у вас комбінована шкіра. Якщо

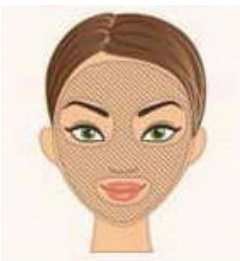
ж серветка після прикладання її до обличчя залишилася чистою, то шкіра нормальна або суха.

Нормальна



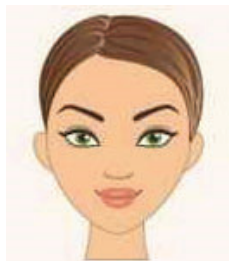
Без блиску на лобі та щоках, може бути ледь жирною в Т-зоні

Жирна



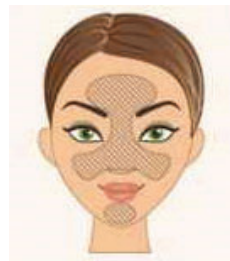
Жирна на всіх зонах обличчя

Суха



Суха шкіра в усіх зонах

Комбінована



Нормальна на щоках, жирна в Т-зоні

Мал. 3. Типи шкіри



Визначаємо тип шкіри

- Візьми серветку.
- Поклади її на обличчя та легкими рухами промокни її.
- Зніми серветку з обличчя та розглянь її.
- Використовуючи малюнок вище, визнач свій тип шкіри.

У Стародавньому Римі був культ світлої шкіри та білявого волосся. Історики вважають, що навряд чи Вулкан одружився б з Венерою, а Марс закохався б у неї, якби вона не мала золотих кучерів. Римлянки вже тоді знали секрет знебарвлення волосся: вони протирали його губкою, змоченою олійкою з козячого молока та попелом бука, а потім знебарвлювали на сонці.

Здоров'я та краса ототожнюються з давніх-давен. Краса формується з дитячого та підліткового віку. Вона пов'язана з особливостями твого розвитку, навичками, поведінкою, доглядом за своїм тілом, волоссям, шкірою. І ти маєш це знати.

???

1. Які особливості має шкіра у підлітковому віці?
2. Що потрібно робити, щоб твоя шкіра виглядала здоровою та доглянутою?
3. Який тип шкіри ти маєш? Які її особливості?

§ 4. Особливості догляду за шкірою. Попередження захворювань шкіри у дівчат і хлопців

Ти вже знаєш, що будь-яка шкіра потребує ретельного догляду для того, щоб виглядати здоровою. Особливо важливо дбати про шкіру в період статевого дозрівання, бо саме в цей час можуть з'являтися вугрі та прищі.

Вугрі – це чорні крапочки, закупорені пори шкіри. Найчастіше вугрі з'являються на жирній, пористій шкірі обличчя.

Прищі – це гнійничкові захворювання шкіри. Деякі мікроби, що є на шкірі, викликають запалення.



Запам'ятай!

Якщо тебе непокоять вугрі та прищі, найкраще звернутися до лікаря. Але в жодному разі не намагайся видаляти вугрі та прищі самостійно! Діючи самостійно, можеш занести собі інфекцію.

Як зберегти здоров'я шкіри у підлітковому віці?
Шкіру обличчя називають дзеркалом організму, тому

дуже важливо підтримувати її здоровий вигляд як зовні, так і зсередини. Лише здорова шкіра може ефективно виконувати свої функції й мати чудовий зовнішній вигляд.



Красу твоєї шкіри допоможуть зберегти такі правила:

1. Здорове харчування. Шкідлива їжа – фастфуд, газовані напої, снеки – здатна перетворити здорову шкіру на проблемну;
2. Ретельно дотримуйся правил гігієни: мий руки, вчасно видаляй піт та забруднення зі шкіри. Носи із собою серветки, обов'язково приймай душ після занять спортом;
3. Ніколи не намагайся вичавлювати прищі або вугрі самостійно. Вичавлювання прищів провокує загноєння шкіри.

Чиста шкіра виділяє захисні речовини, тому мікроби на ній гинуть.

Для будь-якого типу шкіри обличчя корисні водні процедури. Найкраще для цього підходить вода кімнатної температури. Якщо весь час умиватися холодною водою, то судини шкіри звужуватимуться, шкіра буде блідою, тьмяною, схильною до зморшок. Гаряча ж вода навпаки – розширює судини шкіри. Обличчя може почервоніти, а шкіра стати в'ялою. Для будь-якої шкіри корисні контрастні вмивання: поперемінно теплою і холодною водою (мал. 4).



Мал. 4. Витарання обличчя рушником



Мал. 5. Умивання обличчя

Після вмивання шкіру необхідно ретельно витерти рушником (мал. 5), бо волога, випаровуючись, може її пересушити.

Цікаві факти про шкіру людини

- Шкіра - найбільший орган нашого тіла. Якщо розтягнути шкіру людини середнього зросту та статури, вона займе площу близько 2 м².
- Найтонша шкіра у нас на повіках - біля 0,2 мм, найтовстіша - на ступнях - 1,4 мм.
- Людська шкіра оновлюється кожні 28 днів, при цьому за все життя ми «скидаємо» близько 40 кг покриву.
- Шкіра жінки важить близько 3 кг, а чоловіка - 5 кг.

Дівчата-підлітки люблять експериментувати з фарбами для волосся. Зазвичай це відбувається вдома, самотужки або з подружками, переважно за допомогою неякісних засобів для волосся. Через те можуть виникнути подразнення шкіри голови, лущення та свербіж. У такому випадку відразу потрібно змінити свій звичайний шампунь на спеціальний нейтральний, для чутливої шкіри голови.

У хлопців може бути інша проблема. Вироблення шкірного сала пришвидшує жирність волосся. Щоб позбутися цього, можна спробувати раз на тиждень під час миття голови до шампуню додати трохи солі для ванни. Обережно промасажувати розчином голову та ретельно змити. Сіль допоможе видалити відмерлі клітини, і волосся довше матиме свіжий вигляд.

Шкіра в інтимній зоні вимагає особливого догляду, оскільки там, як і на обличчя, вона надзвичайно чутлива.

Дівчатам важливо підмиватись 2 рази на день вранці та ввечері. Для цього слід використовувати м'яке мило та мати окремий рушник для інтимних місць.

Хлопцям необхідно промивати пахову область 2 рази на день. Їм також слід мати окремий рушник для інтимної гігієни.

І дівчата, і хлопці мають щодня приймати душ та мити руки після відвідування туалету.



Запам'ятай!

Правила догляду за шкірою підлітків - це не лише турбота про обличчя. Не забувайте про шкіру голови та інтимну гігієну.

Підвищена активність сальних залоз і жирність волосся можуть бути зумовлені спадковістю, стресами, неправильним харчуванням (вживання переважно жирної, гострої їжі, продуктів), захворюваннями шлунково-кишкового тракту тощо. Паління та недостатня тривалість сну також можуть впливати на активність сальних залоз.

У підлітковому віці доглядати за шкірою ззовні буває не достатньо. Дуже важливим є правильне харчування. Чіпси, фастфуд, солодкі газовані напої, випічка - все це може вплинути на стан твоєї шкіри та провокувати появу вугрів. Тому, додай в раціон більше овочів, фруктів, злаків, круп. Слідкуй, щоб харчування було збалансованим і корисним.



1. Що може трапитися з твоєю шкірою обличчя, якщо за нею не доглядати?
2. Що допоможе зберегти твою шкіру обличчя в здоровому стані?
3. Які продукти шкодять твоїй шкірі?

§ 5. Косметичні проблеми підлітків. Косметичні засоби і здоров'я

Твоя шкіра надійно захищає організм від зовнішніх впливів. Стан та її здоровий вигляд значною мірою залежать від способу життя: раціонального харчування, правильного розпорядку дня, повноцінного сну, загартовування, активного відпочинку на свіжому повітрі, відсутності шкідливих звичок.

Але у підлітковому віці, під час статевого дозрівання, відбуваються значні гормональні зміни. Внаслідок цього на поверхні шкіри можуть утворюватися різні вугрі і прищі, з'являтися лупа та подразнення. Засмучуватись не варто, оскільки це тимчасові косметичні проблеми підлітків. Вилікувати та приховати недоліки тобі допоможуть правильно підібрані косметичні засоби.



Косметичні засоби – це препарати, які застосовуються для догляду за шкірою, нігтями, волоссям та ротовою порожниною.

Усю косметику умовно поділяють на такі види:

Гігієнічна – це засоби особистої гігієни та засоби, що слугують для захисту шкіри від холоду, вітру, сонця (мал. 6).



Мал. 6. Гігієнічна косметика

Лікарська – косметика, що має лікувальні властивості та призначена для лікування або профілактики захворювань у людей.



Мал. 7. Лікарська косметика

Декоративна – це косметика, що допомагає штучно прикрашати обличчя, тіло, волосся, нігті.



Мал. 8. Декоративна косметика

Ти вже знаєш, що молода шкіра може бути проблематичною у догляді. Підлітки ведуть боротьбу з прищами та багатьма іншими шкірними проблемами. Ось чому так важливо правильно обирати косметику для підлітків.

Базовий набір для підлітків, шкіра яких не має проблем, може бути наступним: засіб для вмивання, тонік для обличчя, поживний крем та за потреби – засоби проти висипів.

Цікаві факти про косметичні засоби в старовину

- Клеопатра, єгипетська цариця, використовувала ванни з молока для молодості шкіри. У стародавній Греції використовували для догляду за шкірою оливкову олію.
- У середні віки в моді був блідий колір обличчя. Для цього і жінки, і чоловіки використовували багато пудри. Пудра була дуже шкідливою, оскільки містила в своєму складі свинець.

Для проблемної шкіри слід обирати засоби, які містять антибактеріальні компоненти. Склад косметики тобі завжди підкаже консультант магазину чи аптеки.

Крім основного набору для косметики, варто мати дезодорант-антиперспірант, який допомагає позбавитись неприємного запаху поту.

У підлітковому віці дівчата починають користуватися декоративною косметикою. Невмілий макіяж може виглядати не дуже привабливо. Наприклад, забагато тонального крему та пудри перетворить обличчя на розфарбовану маску. Макіяж на юному обличчі має бути скромним.

Для того, аби дівчина не виглядала смішно, слід дотримуватись правил підліткового макіяжу:

1. Наносити будь-яку косметику потрібно тільки на ідеально очищену шкіру.
2. Макіяж повинен бути непомітним і легким.
3. Темні й яскраві кольори будуть робити легкий макіяж для підлітків вульгарним.
4. Необхідно знімати макіяж щодня.

Наносити косметику щодня у підлітковому віці зовсім не обов'язково, але якщо дуже хочеться, можна використовувати мінімальну кількість засобів.

У дівчинки-підлітка повинен бути набір гігієнічної косметики та, за бажанням, базові засоби декоративної косметики:

- гель для вмивання;
- тонік для обличчя;
- засоби по догляду за проблемною шкірою;
- бальзам (блиск для губ), гігієнічна помада;
- туш для повік.

Багато юнаків соромляться користуватися косметичними засобами, вважаючи, що це не по-чоловічому. Але через зміну роботи організму, спровоковану гормональними змінами, значно активізується робота сальних залоз, внаслідок цього часто виникають проблеми зі шкірою. Використання доглядових косметичних засобів допоможе позбутися цих проблем та виглядати привабливо.

Набір косметики для хлопця-підлітка може бути наступним:

- гель для вмивання;
- тонік для обличчя;
- дезодорант-антиперспірант;
- гігієнічна помада на випадок, якщо губи тріскаються та лущаться.

Головне правило, якого потрібно дотримуватися всім, - косметика повинна бути у кожного своя.



1. Які види косметичних засобів ти знаєш?
2. Чи можна підліткам-дівчатам робити макіяж? Яким він має бути?
3. Чи використовують хлопці косметику? Яку саме?

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ПРО ЯКІ ПОВИННІ ЗНАТИ ВСІ

- Сіль шкідлива для серцево-судинної системи організму людини. Якщо її кількість зменшити хоча б на 3 грами на добу, тривалість життя збільшиться на 5-6 років.
- Фахівці університету Вірджинії з'ясували, що мозок людини починає старіти з 27 років. Цікаво й те, що пік можливостей даного органу припадає на 22 роки.
- Риба, а саме в ній містяться омега-3 жирні кислоти, благотворно впливають на роботу серця. Позитивний ефект буде видний, якщо вживати її два рази на тиждень.
- Вчені з університету в Швейцарії довели зв'язок між стресами і випаданням, руйнуванням зубів, а також проблемами з яснами.
- Щоб уповільнити старіння шкіри, потрібно щодня з'їдати трохи чорного шоколаду.
- Вчені давно прийшли до висновку, що існують продукти, які сприяють омолодженню організму людини. Серед них: чорний шоколад, чай, шпинат, полуниця, яблука, чорна смородина, виноград (червоний), апельсини, гранати, пластівці з висівками та інші.
- Шипшина, смородина, обліпіха та чорноплідна горобина в свіжому вигляді покращують тонус судин і перешкоджають виникненню варикозного розширення вен.
- Канадські вчені встановили, що порушення сну може бути причиною надмірної ваги.
- Вживання ківі, а також використання його в якості маски для обличчя омолоджує шкіру.
- Якщо щодня з'їдати ядра п'яти волоських горіхів, тривалість життя збільшиться на 7 років.

ТЕМА 2. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

§ 6. Поняття «гендер». Гендерні відмінності чоловіка та жінки. Особливості гендерних стосунків в сучасному молодіжному суспільстві

Всі люди різні: відрізняються кольором шкіри, зростом, вагою, зовнішністю (мал. 9). Але всіх людей об'єднує одне бажання – бути щасливими, здоровими, мати родину, отримати бажану професію, незалежно від того, хлопець це чи дівчина. Тобто, незалежно від статі, бажання у всіх однакові.



Мал. 9. Зовнішні відмінності між людьми

Ми не здатні обирати свою стать, адже народжуємося з нею, це частина нашої біологічної природи, яка від нас не залежить.



Стать – це термін, що характеризує біологічні відмінності між чоловіком та жінкою.

Від самого народження дівчатам і хлопцям пропонують різні правила поведінки. Наприклад, коли від образи або болю плаче дівчина, до неї ставляться із співчуттям і розумінням. Але коли плаче хлопець, то йому говорять: «Будь чоловіком! Терпи! Чоловіки не плачуть». Якщо хлопець поводить себе грубо, на це доволі часто не зважають, навпаки, можуть і похвалити: «Справжній чоловік!». Але якщо так поводить себе дівчина, то їй одразу зауважать: «Ти ж дівчинка!».

Хлопець – це чоловік, але він має право висловлювати свої емоції, почуття. Так само дівчата можуть бути сильними та захищати слабших. І це є нормальним!

Нерідко захоплення хлопців танцями, кулінарією, шиттям, в'язанням може викликати насмішки. Дівчата, які люблять майструвати, лазити по деревах, займатися боксом, футболом, викликають подив. Усе це говорить про те, що у суспільстві сформувалася певна оцінка хлопців і дівчат, їхньої належної й поганої поведінки. Цю відмінність називають словом «гендер».



Гендер – це відмінності в поведінці жінок та чоловіків, хлопців та дівчат, взаємовідносини між ними у суспільстві.

Сучасні жінки й чоловіки повинні мати гендерну рівність у всіх сферах життя – трудовій (не має бути поділу на жіночі

та чоловічі професії), сімейній (усі сімейні обов'язки мають виконуватися разом, не розподілятися на чоловічі та жіночі) (мал. 10).



Мал. 10. Види гендерної рівності

Спробуй дати відповіді на такі питання

	ТАК	НІ
Чи потрібно хлопчику бути у майбутньому турботливим батьком?		
Чи може дівчинка у майбутньому водити машину?		
Чи може хлопчик бути хорошим кухарем?		
Чи може дівчатам подобатись футбол?		
Чи можуть хлопці захоплюватися малюванням?		
Чи можуть хлопці носити одяг рожевого кольору?		
Чи можуть дівчата носити брюки?		

Отже, немає обмежень та чітких правил у тому, що може подобатись хлопцям чи дівчатам, яку книжку читати, ким бути за професією, якого кольору одяг носити. Усі ви різні за статтю, але рівні за своїми уподобаннями і можете цікавитися будь-якими речами, ходити на однакові гуртки чи секції тощо.

У підлітковому віці у тебе активно розвивається **гендерна ідентичність** (неповторність) та **гендерна роль** (хто ти є у житті): формуються уподобання в одязі, поведінці, взаємовідносинах з друзями та оточенням. Ти стаєш неповторною людиною не тільки ззовні, а й маєш свій характер, улюблені захоплення, друзів, мрієш отримати професію, яка подобається тобі.



В Україні принцип гендерної рівності закріплений у Конституції України: Стаття 3 закріплює рівність чоловіків та жінок в усіх сферах життя.

У чому може проявлятися гендерна нерівність у сім'ї? Зазвичай вона може проявлятися у нерівному розподілі обов'язків між чоловіком та дружиною. Найпоширенішою є думка, нібито вся хатня робота – прибирання, готування їжі, прання – це виключно жіноча робота. Чоловік, у свою чергу, має забезпечувати родину лише фінансово та бути «головним у сім'ї». Чи поділяєш ти цю думку?

У чому може проявлятися гендерна нерівність на роботі? Зазвичай чоловікам платять більше, ніж жінкам. На керівні посади також переважно обирають саме чоловіків. Є професії, на які запрошують працювати винятково чоловіків, вважаючи їх нежіночими.



Поміркуй, чи погоджуєшся ти з твердженнями.

- Кухар, перукар, стиліст, учитель – це професії лише для жінок.
- Водієм вантажної машини може бути лише чоловік.

- Доглядати малюка може лише мама.
- Посуд має мити лише тато.



1. Як ти розумієш слово «гендер»?
2. Чи вважаєш ти, що у хлопців та дівчат мають бути різні захоплення?
3. Підготуй розповідь про свою унікальність.

§ 7. Види підліткових компаній.

Ознаки небезпечних компаній.

Способи протидії негативному соціальному впливу


Потреба в спілкуванні, друзях і подругах у людини виникла ще в давні часи: наші пращури разом полювали, охороняли житло, ділилися здобиччю.



Напевно, для тебе теж дуже важливими є твої друзі й подруги. З ними ти можеш обговорити свої проблеми, поділитися радістю, переглядати кінофільми, проводити своє дозвілля. Це спілкування є важливим для твого віку. Саме у компанії однолітків ти вчишся будувати дорослі стосунки, розуміти одне одного, відстоювати власні думки, дослухатися до інших.



Дружба - це близькі стосунки між людьми, основу яких становлять взаємна довіра, прив'язаність, спільність інтересів.



Немає нічого поганого в тому, що ти хочеш більше спілкуватися з однолітками, об'єднуватися з ними в компанії. Це можуть бути сусіди і сусідки, однокласники й однокласниці, члени одного гуртка чи спортивної секції. Переважно ваші стосунки ґрунтуються на взаємодопомозі, повазі, щирості та відданості. Добре, коли в таких компаніях негативно ставляться до паління, вживання алкоголю та наркотичних речовин, пропагують здоровий спосіб життя. Про такі компанії говорять, що вони безпечні та дружні.

Компанія буде для вас безпечною, якщо в ній:

- про все, що відбувається поміж вами, можна розповісти дорослим;
- і до тебе, і до всіх членів компанії ставляться шанобливо та з повагою;
- тебе підтримують та допомагають;
- піклуються про тебе;
- прислухаються до твоєї думки;
- не примушують нікого робити те, що йому не подобається;
- ведуть здоровий спосіб життя.

Але інколи підліткові компанії можуть бути недружніми і навіть небезпечними для тебе.

Недружні компанії. Це групи, у яких ти мусиш постійно наслідувати невластиві тобі стандарти поведінки, у яких не цікавляться твоїми справами і ти навряд чи можеш розраховувати на підтримку. У такі компанії часто об'єднуються за дивними ознаками. Наприклад, «круті» – ті, хто має дорогий телефон чи одяг.

Компанія недружня до тебе, якщо в ній:

- ти постійно маєш міняти свою поведінку, аби вона задовольняла інших;
- з тебе насміхаються;

- оцінюють тебе за твоїм одягом, мобільним телефоном тощо;
- не підтримують тебе у складних ситуаціях;
- ти почувашся невпевнено.

Особливо небезпечними для тебе та твоїх друзів і подруг є компанії, у яких панують агресія і насилля. Це компанії, де діють жорсткі правила, за невиконання яких та за непокору ватажкам тебе можуть не лише вигнати, а й побити. Тут палять, вживають алкоголь і наркотики, члени цих компаній розважаються крадіжками, бійками, вимаганням. Потрапити до такої компанії означає наразитися на величезну небезпеку. Тримайся подалі від таких компаній!



Запам'ятай!

Якщо ти став/стала жертвою або свідком насилля, завжди намагайся припинити його. Якщо у тебе не виходить зробити це самостійно, звернись до батьків, учителів, психолога, адміністрації школи або до поліції.

Компанія буде для вас небезпечною, якщо в ній:

- про все, що відбувається у компанії, забороняють розповідати дорослим;
- будь-що, що стосується компанії, є «таємницею»;
- у компанії принижують та ображають інших;
- тебе змушують чинити протиправні дії;
- уживають алкоголь, наркотики, палять;
- примушують тебе діяти за правилами компанії.

Небезпечна компанія завжди прагне небезпечних пригод. До наслідків таких пригод завчасно ніхто не готується. Під час пригод ти можеш отримати важкі травми. Окрім того, ти будеш нести відповідальність за наслідки протиправних, небезпечних дій та будеш покараний разом з усіма.

Деякі підлітки мають помилкове уявлення, що довести свою правоту чи думку можна за допомогою сили, тому часто це роблять шляхом бійки. Вміння постояти за себе – важлива якість особистості. Але ти повинен/повинна зрозуміти, що сила не в перемозі у бійці, а у тому, щоб запобігти їй. Для запобігання бійці слід:

- не поводитися зухвало;
- не демонструвати іншим свою зверхність, презирство;
- не зачіпати інших образливими словами;
- не мати при собі речей, які можуть нанести шкоду іншим;
- триматися далі від великої компанії незнайомих молодих людей, особливо тих, які напідпитку.



Корисні поради.

- *Ніколи не будь грубим зі своїми друзями і подругами. Не називай образливими словами. Не вигадуй їм прізвиська.*
- *Не прагни вдарити або штовхнути кого-небудь, щоб зайняти зручне для себе (наприклад, у грі) місце.*
- *Не забувай вітатися з усіма своїми друзями і подругами, навіть із наймолодшими. Дружити можна й потрібно і з малюками, і з дорослими, і з хлопцями, і з дівчатами.*
- *Якщо ти образився/образилась на свого друга або подругу з якоїсь причини, спробуй якнайшвидше забути й пробачити свою образу. Не сердься!*
- *Якщо твій друг або подруга просить у тебе яку-небудь річ (наприклад, книжку), не відмовляй. Не будь скупим.*
- *Якщо ти взяв у друга або подруги книжку або іграшку, поведься із цими речами обережно й не забувай повернути їх вчасно (коли тебе попросили повернути або коли ти пообіцяв/пообіцяла).*

Отже, бажання мати друзів, подруг і компанію – природна потреба підлітків. Спілкування в компаніях однолітків є дуже важливим, але лише тоді, коли ці стосунки щирі та доброзичливі.

???

1. Які компанії є у твоїй школі, у твоєму дворі, на твоїй вулиці? Чим вони займаються? Як вони розважаються?
2. Які ознаки має небезпечна компанія?
3. Розкажи про свого найкращого друга або подругу.

Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності



ТЕМА 1. НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ПРИРОДНОГО ПОХОДЖЕННЯ

§ 8. Надзвичайні ситуації.

Надзвичайні ситуації природного походження.

Причини їх виникнення.

Попередні типові ознаки

У наш час людина здатна полетіти на Місяць, зануритися в океан, але сили природи все ще не підкорені. У наш цивілізований, технічно розвинений час людство залишається залежним від природних явищ, які досить часто мають катастрофічний характер. Виверження вулканів, землетруси, посухи, селеві потоки, снігові лавини, повені спричиняють загибель багатьох тисяч людей, завдають величезних матеріальних збитків.

Про ці ситуації ти, напевно, знаєш із засобів масової інформації. Такі події називаються надзвичайними ситуаціями.



Надзвичайна ситуація - це ситуація, яка порушує нормальні умови безпечної життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією або іншою небезпечною подією.



Безпечна життєдіяльність - це відсутність загроз життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю і добробуту. Це безпечне існування та діяльність людини у взаємозв'язку з навколишнім середовищем.



Розглянь малюнки та згадай, яким буває навколишнє середовище.



Мал. 11. Навколишнє середовище

Природне середовище, або довкілля, - це вся жива і нежива природа, що оточує людину. Довкола людини є ґрунт, повітря, водойми, рослини, тварини, мікроорганізми. Це **природне середовище**, у якому відбуваються різноманітні явища: бурі, грози, дощі, землетруси, виверження вулканів.

Людину оточують інші люди. Вони спілкуються, між ними встановлюються певні стосунки. Це **соціальне середовище** людини.

Прагнучи задовольнити свої життєві потреби, людина створила навколо себе **штучне, або техногенне, середовище**. Це житло, транспорт, знаряддя праці, засоби зв'язку, промислові та енергетичні об'єкти.

Надзвичайні ситуації можуть відбуватися у навколишньому середовищі та бути **природного, техногенного та соціального характеру**. Особливо небезпечними можуть бути надзвичайні ситуації **військового характеру**. Це ситуації, пов'язані з наслідками застосування зброї та військовими діями.

Будь-яка небезпечна ситуація може призвести до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків. Окрім того, небезпечна ситуація робить неможливим проживання населення на

звичній території, вести господарство, ходити на роботу, навчання.

Причини виникнення надзвичайних ситуацій

НС природного характеру	НС техногенного характеру	НС соціального характеру	НС військового характеру
Стихійні лиха: землетруси, повені, селеві потоки, зсуви, сильний вітер, снігопад, хуртовина, бурі та інші явища природи, що виникають раптово; пожежі (лісові й торф'яні)	Аварії, пожежі на підприємствах; незадовільний стан перевезення, збереження, утилізації та захоронення високо-токсичних, радіоактивних та побутових відходів; руйнування будівель та споруд, що мають порушення умов експлуатації	Терористичні акти, епідемії, масове скупчення людей	Військові конфлікти, терористичні акти

Надзвичайні ситуації природного походження.

Природне середовище й людина дуже тісно пов'язані між собою. Природа створює всі необхідні умови для життя людини. З давніх-давен природа забезпечувала людину харчуванням, чистою водою, цілющими травами. Постійна боротьба за своє існування спонукала людину знаходити засоби захисту: вогонь, одяг, житло та інші. Люди вчилися

ховатися від дощу, вітру, захищатися від сонця, посухи та інших небезпечних природних проявів, що загрожували життю та здоров'ю людини. Нині такі ситуації називаються природні катастрофи та стихійні лиха (мал. 12)

Природні катастрофи та стихійні лиха - це природні явища, які мають надзвичайний характер та призводять до порушення нормальної діяльності населення, загибелі людей, руйнування і нищення матеріальних цінностей.



а



б



в



г



д




е

Мал. 12. Природні катастрофи і стихійні лиха: а - землетрус; б - буревій; в - повінь; г - сель; д - град; е - блискавка

Щорічно вчені фіксують близько 1 млн **землетрусів** - коливань землі, 100 тис. з яких відчуються людьми. В Україні найчастіше землетруси трапляються на Закарпатті, а також у Криму, де епіцентр поштовхів зазвичай перебуває у Чорному морі.

Можливі ознаки близького землетрусу:

- запах газу, де раніше він не спостерігався;
- тривога птахів та домашніх тварин.



При землетрусі ґрунт відчутно коливається відносно недовгий час – декілька секунд. Якщо землетрус дуже сильний – хвилину. Перебуваючи всередині багатоповерхового будинку, не поспішайте до ліфтів чи сходів. Сходові прольоти та ліфти часто обвалюються під час землетрусу.

Після припинення поштовхів потрібно терміново вийти на вулицю, відійти від будівель на відкрите місце, щоб уникнути травмування від уламків, які падають.

Через інтенсивні дощі особливо часті **повені** трапляються на заході України. Повені завдають великої матеріальної шкоди та призводять до людських жертв. Під час повені чи паводку особливо уважними повинні бути мешканці, які проживають поблизу водойм, у низинах, а також у зонах можливого затоплення. Захистити будинок, підвал чи погріб від потоку води можна, влаштувавши бар'єр з мішків з піском або глиною.

Можливі причини повені:

- тривалі дощі;
- інтенсивне танення снігу, особливо при промерзлій землі.

Природні катастрофи та стихійні лиха важко передбачити. Вони можуть нести загрозу великій кількості людей, спричиняти великі збитки. Тому дуже важливо знати, які надзвичайні ситуації бувають та як поводитися у разі їх виникнення.

Серед надзвичайних ситуацій природного походження в Україні найчастіше трапляються:

- повені, паводки, підвищення рівня ґрунтових вод та ін.;
- землетруси, зсуви, обвали та осипи, просадки земної поверхні;

- зливи, урагани, сильні снігопади, сильний град, ожеледь;

- природні пожежі лісових та хлібних масивів;
- масові інфекції та хвороби людей, тварин і рослин;
- отруєння грибами та рослинами;
- напади диких тварин на людей.

???

1. Що таке «надзвичайна ситуація»?
2. Які причини виникнення надзвичайних ситуацій?
3. Чи зустрічався/зустрічалася ти у житті з природними катастрофами та стихійним лихом? Розкажи про свій досвід.

ТЕМА 2. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ (НС)

§ 9.1 Правила поведінки у небезпечних ситуаціях

Ти вже знаєш, що небезпечні ситуації загрожують здоров'ю та життю людей. Тому дуже важливо знати, як слід діяти у тій чи іншій ситуації для того, щоб врятувати себе та своє здоров'я.

Значну частину свого часу ти проводиш у школі. Це безпечне місце як для дітей, так і для дорослих. Але інколи можуть статися непередбачувані небезпечні ситуації, які потребуватимуть негайного реагування.



Алгоритм дій при виникненні небезпечної ситуації, якщо ти знаходишся у школі:

- Не панікуй, постарайся бути зібраним та уважним!
- Уважно слухай вказівки вчителя.
- Якщо твій друг панікує, спробуй його заспокоїти.
- Можливо, доведеться покинути приміщення школи без речей. Не хвилюйся, вони нікуди не зникнуть.

Якщо ти перебуваєш у школі, навколо тебе завжди є дорослі, які допоможуть тобі діяти правильно при виникненні небезпечної ситуації. Це вчителі, вихователі, інші працівники школи.

Але непередбачувані **небезпечні ситуації можуть трапитися і коли ти перебуваєш на природі, удома, на вулиці.**

Наприклад, у лісі потрібно бути уважним та не їсти отруйних ягід, не збирати грибів, яких ти не знаєш. Якщо сумніваєшся в тому, що гриб їстівний, краще взагалі не

торкайся його. Одна-єдина бліда поганка, що опинилася в кошику разом з іншими грибами, може отруїти на смерть (мал. 13).



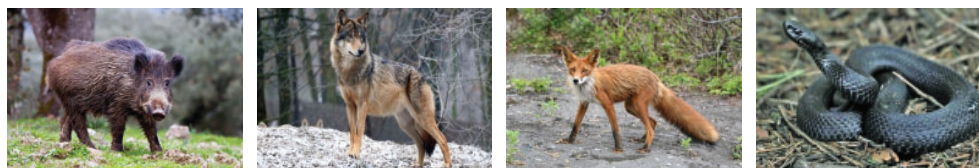
Мал. 13. Отруйні гриби: а - мухомор; б - несправжні опеньки; в - бліда поганка; г - зеленушка; д - перцевий гриб; е - несправжня лисичка.

Так само не всі ягоди, які трапляються нам в лісі, парку чи навіть на присадибній ділянці, їстівні, а деякі з них узагалі смертельно небезпечні (мал. 14).



Мал. 14. а - беладона; б - вовче лико; в - паслін солодкий; г - вороняче око; д - купина запашна; е - конвалія

Небезпеку для людини у лісі становлять і тварини та змії (мал. 15), які сприймають людину як непроханого гостя.



а б в г
Мал. 15. а – дикий кабан; б – вовк; в – лисиця; д – змія



Запам'ятай!

Перед тим як піти до лісу, необхідно попередити про це рідних і друзів. Ніколи не можна йти до лісу, не сказавши про це кому-небудь. Той, хто буде знати про місцезнаходження людини, зможе бити на спалах, якщо раптом подорожуючий/подорожуюча не повернеться додому.



Мал. 16. Криголам

У зимовий період дуже часто трапляються нещасні випадки на водоймах (мал. 16). Найчастіше це відбувається через необачність та нехтування правилами безпеки під час перебування на кризі. Щоб з тобою не трапилося лиха, необхідно знати, як слід поводитися на кризі.

Категорично забороняється:

- виходити на кригу без потреби;
- виходити на кригу, товщина і міцність якої вам невідомі;
- заходити на кригу далеко від берега, ходити самому/самій по кризі, а також збиратися на кризі великими групами;
- підходити до ополонки, кататися біля них на ковзанах;

- з'їжджати на лижах чи санчатах з крутих берегів на кригу;
- виходити на тонку кригу, бігати і стрибати по ній;
- ходити біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви криги;
- виходити на кригу в темний час доби.

Небезпечні ситуації можуть виникнути, коли ти знаходишся вдома сам/сама.

Якщо в квартирі або приватному будинку виникла пожежа (мал. 17) і поруч немає дорослих, тобі слід дотримуватися таких правил:

1. Не панікувати, намагатися бути зібраним і уважним.
2. Викликати пожежну службу за телефоном 101.
3. Повідомити своє прізвище, точну адресу, поверх.
4. Якщо є можливість - повідомити про пожежу дорослих. Це можуть бути сусіди.
5. Невелике загоряння можна спробувати загасити підручними засобами. Якщо в будинку немає вогнегасника, то, крім води, яку необхідно набирати, стане в пригоді мокра тканина (простирадла, рушник), щільна ковдра, пісок або земля.
6. Не намагатися загасити сильну пожежу самостійно.
7. Не можна ховатися під ліжко, у шафу, у ванну кімнату, краще швидше вийти з квартири або будинку.
8. Якщо в приміщенні дим, потрібно закрити ніс і рот вологою хусткою або шарфом, лягти на підлогу і поповзом дістатися до виходу. Так слід робити, оскільки біля підлоги диму менше.
9. Якщо горить сусідня квартира, у тамбурі, на сходах вогонь, немає можливості виходу по сходах на вулицю, необхідно ущільнити вхідні двері в квартиру і поливати їх водою до приїзду пожежної бригади.
10. Під час пожежі в під'їзді ліфт може бути вимкнений, тому користуватися ним не можна в жодному разі.



Мал. 17. Пожежа



Запам'ятай!

У жодному разі не експериментуй з усілякими хімічними речовинами, які дорослі використовують з господарською метою. Більшість засобів надто небезпечні для здоров'я. Потрапивши на тіло, вони можуть спричинити опіки, а також пошкодити меблі тощо.

Якщо ти відчув/відчула запах газу, дотримуйся таких правил:



1. Негайно перекрий вентилі на газових приладах і крани подачі газу.
2. Відкрий вікна та двері, щоб провітрити приміщення.
3. Виклич аварійну газову службу за телефоном 104.
4. Без паніки залиш свою квартиру, повідом сусідів про запах газу.
5. Дочекайся прибуття аварійної газової служби. Дій за вказівками фахівців аварійної газової служби.

Будь завжди уважним при користуванні газом, неухильно дотримуйся правил експлуатації газових приладів - у цьому запорука безпеки твоєї та довколишніх.

Якщо не знаєш, як поводитися у небезпечній ситуації, - обов'язково звернися за допомогою до дорослих!



Природні особливості України

- Україна - одна з найбільших за територією, чисельністю населення та ресурсним потенціалом країн Європи. Її територія - 603,7 тис. км. кв.
- Близько 95% території України займають рівнини, 5% території - гірські системи Карпат і Криму. Близько 15% території займають ліси.

За ступенем гідрологічної небезпеки, зумовленої паводками та повеннями, на території України можна виділити 10 районів. Це передусім Карпатський регіон: Закарпаття (Закарпатська обл.), Прикарпаття (Львівська, Івано - Франківська та Чернівецька обл.).


Природні пожежі найбільш характерні для степової, поліської, лісостепової зон.

Основною причиною виникнення пожеж у лісах є життєдіяльність людей. Щороку з вини громадян виникають 96-98% пожеж, також на підвищення пожежної небезпеки в лісах впливають погодні умови.

Звичайно, небезпечні ситуації можуть статися будь-де і в будь-який момент, але тобі потрібно вчитися уникати невинуватених ризиків і небезпек. Тому що саме від тебе залежить твоє здоров'я та благополуччя.

Небезпека може бути скрізь!

- Кухня. Небезпечним може бути окріп, гострі ножі.
- Кімната. Не покладена на місце голка. Недбале поводження з ножицями, ліки, несправні електроприлади.
- Будівельний майданчик, двір, ліфт, східці. Саморобні гранати та ракети, петарди. Небезпечними є й опори високовольтних ліній, залізничні колії, звалища, покинуті будівлі.

- 
- Вулиця. Недотримання правил дорожнього руху, швидка їзда, несправний велосипед тощо.
 - Сільська місцевість. Отруйні рослини, травми від великої рогатої худоби, від сільськогосподарської техніки. Трансформаторні та газорозподільні підстанції, скирти, склади грубих кормів.
 - Звалища. Небезпечні укуси диких котів та собак.
 - Підвали, горища, гаражі. Там найчастіше трапляються пожежі.



1. Які ситуації потребують негайного реагування?
2. Чи всі ягоди та гриби є безпечними для людини?
3. Як ти будеш діяти, якщо відчуєш запах газу?

§ 9.2 Правила поведінки під час військового стану

Будь-яка надзвичайна ситуація впливає на наше повсякденне звичне життя. Особливо небезпечними є військові дії під час війни.

Війна не буває доброю, це завжди погано. Багато людей вмирає або травмується під час війни, залишається без домівок, вимушені тікати з місця проживання, навіть і до іншої країни.

Для того щоб убезпечити себе від негативного впливу військових дій, потрібно чітко розуміти як діяти у ситуації небезпеки.

Зазвичай про небезпеку сповіщають організовано. Якщо ти почув звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це – попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ» або «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА».

За певних обставин алгоритм дій під час тривоги може різнитися, але найголовніше правило звучить так: **ПОЧУЛИ СИРЕНУ - ОДРАЗУ ПРЯМУЙТЕ ДО УКРИТТЯ!**

Що робити під час повітряної тривоги

- негайно слідувати до найближчого укриття. Для цього завчасно дізнайтеся про місце розміщення укриттів біля вашого будинку чи місця навчання;
- якщо не встигли добігти до укриття, негайно перейдіть у приміщення без вікон, скористайтесь правилом «двох стін»;
- дослухайся до настанов, порад та застережень батьків, дорослих, з якими перебуваєш в одному приміщенні, укритті;
- перебувайте в укритті до кінця повітряної тривоги.

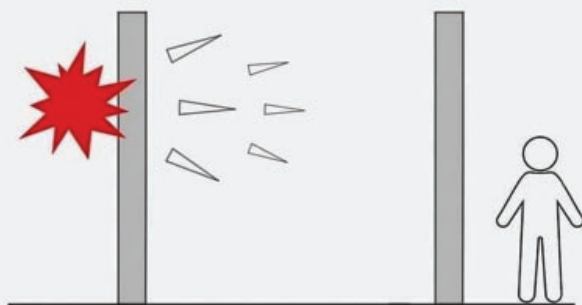
Правило «двох стін». У разі повітряної тривоги, коли ти перебуваєш вдома, від небезпеки та вибухів тебе може врятувати 2 стіни, бо одна, ймовірно, зруйнується від удару, а друга візьме на себе уламки стіни, віконного скла тощо. Тому ховатися безпечно у місці, яке розташоване за другою від фасаду опорною стіною. Зазвичай це тамбур, коридор або передпокій. Навіть, якщо здається, що будинок нестійкий, підвалу нема, а в сховищі нема місця, лишайся біля опірних стін - вони витримають.

Таким чином, найбезпечнішим місцем в будинку є кімната за двома стінами від вулиці без вікон. Це може бути коридор, передпокій або ванна, якщо вона знаходиться всередині квартири. А найнебезпечніші кімнати - бічні.

Прямуючи до укриття ти маєш взяти з собою «тривожну валізу». Тривожна валіза - необхідний мінімальний набір речей, який стане у нагоді під час перебування поза домом. Це необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування.

ПРАВИЛО ДВОХ СТІН

Основний принцип влаштування укриття



Перша стіна
бере на себе удар

Друга стіна
захищає від уламків

У 90% будинків в коридорах квартир та передпокоях вже умовно безпечно.

ТРИВОЖНА ВАЛІЗА

ДИТИНИ

Пляшка
негазованої
питної води

Поживні
батончики,
снеки,
печиво

індивідуальний
набір
необхідних ліків
із запасом на
кілька днів

записка, у якій
вказані ПІБ
дитини, контактні
дані батьків та
ближніх родичів
(імена, телефони,
адреси)

телефон та
заряджений
павербанк,
(за
можливістю)

вологі та сухі
серветки,
маски, особисті
засоби гігієни



Запам'ятай!

Тримайся подалі від вікон! Коли на вулиці відбуваються вуличні бої або ж існує ризик обстрілу, знаходження біля вікон в рази збільшує ризики отримання ушкоджень. Можна отримати осколкове поранення або бути травмованою/травмованим, якщо скло виб'є ударною хвилею.

Якщо ти бачиш озброєних людей, військову техніку, масові заворушення - покинь це місце та негайно повідом дорослих.

Як домовитися з родичами та близькими про план дій, якщо буде повітряна тривога, а ви перебуватимете у різних місцях?

Обговоріть з рідними та близькими усі можливі варіанти: на випадок, якщо вся родина буде разом удома, і на випадок, якщо хтось із членів сім'ї буде відсутній. Надзвичайна ситуація може трапитися тоді, коли ви будете в різних місцях - на роботі, в школі, в магазині тощо.



Тому заздалегідь домовтеся про місце зустрічі, маршрути та загальний план дій. Узгодьте, яким чином ви будете зв'язуватися, якщо пропаде зв'язок (домовтеся про точку зустрічі або місце, де залишите записку з інформацією). Підготуйте кожному з членів сім'ї список важливих номерів, нехай кожен із родини носить із собою.



1. Як діяти під час повітряної тривоги?
2. Що необхідно взяти із собою в укриття?
3. Які місця у квартирі/будинку можуть бути безпечними?

§ 10. Сигнали попередження населення про надзвичайні ситуації.

Організація рятувальних робіт

Головний спосіб оповіщення населення про надзвичайні ситуації (НС) та дії при їх виникненні – це передача повідомлення по мережі радіостанцій та телебачення. Для привернення уваги людей у надзвичайній ситуації вмикаються сирени, а також інші гучні сигнальні засоби.

«УВАГА ВСІМ!» - це головний сигнал цивільного захисту.

Почувши цей сигнал, негайно увімкни гучномовець, радіоприймач або телевізор і слухай повідомлення. Якщо ти перебуваєш на вулиці, слід зайти в будь-яку установу поруч – магазин, банк, аптеку тощо, де буде чути повідомлення.



Інколи спеціальні служби можуть проводити навчання щодо захисту населення від надзвичайних ситуацій. У цей період ти можеш почути навчальні сигнали. Про такі навчання повідомляють заздалегідь. Боятися та реагувати на сигнали не потрібно!

Гудки та сигнали можуть лунати безперервно впродовж 5–10 хвилин, їх можуть подавати великі підприємства, заводи, спеціальні автомобілі, потяги. Інформація про надзвичайні ситуації також може розсилатися через мобільну мережу. Але може статися так, що мобільна мережа буде вимкнена.

Зміст кожного повідомлення залежатиме від екстремальних умов, розмірів, тривалості та масштабів можливих наслідків надзвичайних ситуацій, ступеню небезпеки факторів ураження для населення та стану рятувальних і невідкладних аварійних відновлювальних робіт.

Прослухавши повідомлення у доступний тобі спосіб, ти повинен/повинна діяти без паніки і метушні відповідно до отриманих вказівок.

У повідомленні тебе поінформують про місце і час виникнення надзвичайної ситуації; розміри та її масштаби; про час початку та тривалість дії факторів ураження; про територію (район, вулиці, будинки і т.д.), яка потрапляє в осередки (зони) ураження; порядок дій при надзвичайних ситуаціях (мал. 18).

Дії при сигналі «Увага всім!»

Якщо ви вдома:

-  ввімкнути теле- та радіоприймач, аби почути оперативну інформацію
-  попередити про небезпеку сусідів і самотніх людей, які мешкають поруч
-  вимкнути світло, усі нагрівальні прилади, перекрити газову мережу
-  взяти аптечку, засоби гігієни, запас продуктів і води, документи, гроші, ліхтарик і прямувати до підвалу
-  уважно стежити за розпорядженнями та сигналами

Якщо ви на роботі:

-  вжити заходів для безаварійної зупинки виробництва (за інструкцією)
-  швидко, без паніки зайняти місце у захисній споруді (сховищі, укритті, підвалі)

Якщо ви у громадському місці:

-  вислухати вказівки адміністрації і діяти у відповідності з ними (йти в зазначені сховища чи укриття)

Мал. 18. Дії при сигналі «Увага всім»



Запам'ятай!

Сирени і переривчасті гудки інших сигнальних засобів означають сигнал цивільного захисту «УВАГА ВСІМ!».

Організація рятувальних робіт. Якщо трапилась надзвичайна ситуація, яка потребує негайного втручання рятувальних служб, то в осередку ураження здійснюють рятувальні та інші невідкладні роботи. Ці роботи здійснюються в екстремальних умовах з метою врятування людей і надання допомоги потерпілим, локалізації аварій та усунення пошкоджень, які заважають здійсненню рятувальних робіт.

Рятувальники можуть здійснювати такі роботи:

- припинення пожежі;
- розшук потерпілих у завалах, пошкоджених і палаючих будинках, загазованих і затоплених приміщеннях тощо;
- розкриття зруйнованих, пошкоджених, завалених або затоплених споруд та виведення з них людей;
- виведення (вивезення) населення із небезпечних місць у безпечні райони;
- санітарна обробка людей, ветеринарна обробка тварин, дезінфекція техніки, транспорту, засобів індивідуального та колективного захисту, одягу, знезаражування території, споруд, води;
- надання першої медичної допомоги потерпілим після аварії, стихійного лиха або вибуху.



Рятувальні роботи - це професійні дії рятувальників, спрямовані на пошук, рятування і захист населення, уникнення руйнувань і матеріальних збитків, локалізацію зони впливу небезпечних чинників, ліквідацію чинників, що унеможливають здійснення таких робіт або загрожують життю рятувальників.

До виконання рятувальних та інших невідкладних робіт з усунення наслідків надзвичайних ситуацій можуть залучатися різні служби, зокрема лікарі, поліцейські, військові.



1. Яким чином сповіщають населення про надзвичайні ситуації?
2. Як потрібно діяти, коли ти почув/почула сповіщення про небезпечну ситуацію вдома?
3. Як звучить головний сигнал-сповіщення про небезпечну ситуацію?

§ 11. Правила надання домедичної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях

Під час будь-яких нещасних випадків надається перша медична допомога. Вона призначена для здійснення найпростіших медичних дій, що можуть врятувати життя та здоров'я потерпілих, запобігти можливим ускладненням та зменшити тяжкість наслідків травм чи захворювання. Залежно від обставин та конкретного випадку першу медичну (домедичну) допомогу (мал. 19). потерпілому може надавати не лише медичний працівник. Кожна людина повинна мати відповідні навички, і навчатися цьому необхідно ще зі школи.



Мал. 19. Перша домедична допомога



Перша медична допомога (домедична) – комплекс екстрених медичних заходів, здійснених раптово захворілому або постраждалому на місці події й під час транспортування його в медичну установу.

Перша медична допомога зазвичай надається на місці події і може складатися з таких дій:

- тимчасова зупинка кровотечі;
- накладання спеціальних пов'язок на рани та опіки;
- накладання шин або підручних засобів при переломах, вивихах та забоях;
- штучне дихання та непрямий масаж серця;
- допомога при отруєннях, укусах отруйними зміями та комахами.

Людина, яка надає першу медичну (долікарську) допомогу, повинна вміти:

- оцінити стан потерпілого/потерпілої і визначити, якої допомоги насамперед він/вона потребує;
- забезпечити прохідність верхніх дихальних шляхів;
- зробити штучне дихання «із рота в рот» або «із рота в ніс» та зовнішній масаж серця й оцінити їх ефективність;
- зупинити кровотечу накладанням джгута, стисної пов'язки або пальцевим притискуванням судин;
- накласти пов'язку при пошкодженні (пораненні, опіку, кровотечі, відмороженні, травмі);
- зафіксувати пошкоджену частину тіла при переломі кісток, важкій травмі, термічному ураженні;
- надати допомогу при тепловому і сонячному ударах, утопленні, отруєнні, блюванні, втраті свідомості;
- використати підручні засоби при перенесенні, завантаженні і транспортуванні потерпілого/потерпілої;
- визначити необхідність транспортування потерпілого/потерпілої машиною швидкої допомоги чи попутним транспортом.

Першій медичній (долікарській) допомозі потребують особи, з якими стався нещасний випадок або в яких раптово виникли важкі захворювання, що загрожують життю.



Запам'ятай!

- пересування потерпілого має здійснюватися лише у разі, якщо його життю загрожує небезпека;
- перш ніж приступити до надання першої домедичної допомоги, необхідно забезпечити прохідність дихальних шляхів потерпілого, перевірити у нього наявність дихання та пульсу;
- викликати швидку допомогу для надання кваліфікованої медичної допомоги;
- до прибуття швидкої допомоги не припиняти надання першої медичної допомоги потерпілому, якщо він перебуває у критичному стані;
- якщо потерпілий перебуває у свідомості, необхідно запитати його дозволу на надання першої медичної допомоги.

Нещасні випадки часто відбуваються в умовах, коли немає можливості негайно повідомити про них на станцію швидкої медичної допомоги. У таких обставинах надзвичайно великого значення набуває перша медична (долікарська) допомога. Вона повинна бути здійснена на місці події до прибуття лікаря або транспортування постраждалого у лікувальну установу.



Нещасним випадком називається ушкодження органів людини або порушення їхньої функції при раптовому впливі навколишнього середовища.

Значення першої (долікарської) допомоги важко переоцінити. Вчасно й правильно надана медична допомога у більшості випадків не лише рятує життя потерпілого. Така допомога забезпечує подальше успішне лікування хвороби або ушкодження, попереджає розвиток важких ускладнень (шок, нагноєння рани, загальне зараження крові), зменшує втрату працездатності. Тому дуже важливо володіти знаннями щодо надання такої допомоги.



Розглянь мал. 20. Зверни увагу на необхідну допомогу людині, яка отримала різні ушкодження.



Кровотеча

притиснути рану бинтом з перекисом водню, або тим, що є під рукою (шарф, шапка), прикласти до рани холод (предмет має бути чистим!)



Травма носа

не закидати голову
максимально стиснути переносицю



Перелам ноги

обробити рану (якщо відкритий)
максимально знерухомити



Перелам руки

обробити рану (якщо відкритий)
зафіксувати руку за допомогою пов'язки "косинка"



Поранення голови

обробити рану у випадку кровотечі
покласти на рівну поверхню
знерухомити



Отруєння газом

дихати неглибоко
заплющити очі
закрити обличчя вологою серветкою
промити очі водою або водою з содою
промити рота, перш ніж пити



Задимлення

вийти на свіже повітря або
лягти на землю і дихати повітрям, яке
знаходиться на висоті 10-15 см від поверхні

Мал. 20. Як надати допомогу постраждалому



Пам'ятай!

Твої вміння та знання можуть врятувати життя.



1. Яке призначення першої долікарської допомоги та хто її надає?
2. Якими вміннями має володіти людина, щоб надати долікарську допомогу?
3. Що потрібно перевірити, перш ніж розпочати надання першої долікарської допомоги?

Розділ III. Довкілля. Громадянська безпека



ТЕМА 1. ДЕРЖАВА НА ЗАХИСТІ БЕЗПЕКИ ГРОМАДЯНИНА

§ 12. Право людини на життя, свободу, недоторканість

Кожна людина – неповторна на цій землі, вона є великою цінністю. Людина має совість, сумління, за це їй дароване життя, аби вона прожила його гідно й плідно. Так, у всіх нас є багато спільного, чимало відмінного, але всіх об'єднує те, що ми – люди. Ми, великі й малі, маємо одну на всіх Землю і нам слід жити так, щоб зберегти мир і спокій. Цінність людини, її життя і здоров'я, честі й гідності, недоторканності та безпеки, визнана та гарантована тобою найголовнішим документом – Конституцією України.



Конституція України – Основний Закон держави, який закріплює права, свободи й обов'язки громадян України.

Конституція України (мал. 21) була прийнята 1996 року. Прийнявши Конституцію, держава Україна присягнула у повному обсязі забезпечити кожному зі своїх громадян і кожній людині, яка перебуває на території України, весь перелік прав, які містить документ.



Мал. 21. Конституція України

Усі ми прагнемо щастя. І хоча всі мають власне розуміння слова «щастя», спільним є те, що щаслива людина – це та людина, яка має можливість задовольняти свої потреби (їжа, житло, сім'я, вільне та цікаве спілкування, успішна робота, здійснення мрій тощо).

Можливість реалізувати свої потреби дають права, що гарантовані міжнародними та національними законодавчими актами. Але лише мати права недостатньо, необхідно свої права знати.

Навіщо тобі знати свої права?

- Для уникнення ситуацій їхнього порушення.
- Для можливості захисту.
- Для відновлення порушених прав.
- Для поваги до прав інших людей, які тебе оточують.
- Для того щоб мати високий рівень правової культури.

У 14 років підлітки одержують перший національний паспорт. Цей документ дозволяє ідентифікувати їх та підтверджує наявність українського громадянства. В Україні у якості паспорта використовується пластикова ID-картка. Вона містить цифровий носій, на який записується вся необхідна інформація.





Паспорт громадянина України - це документ, що посвідчує особу власника та підтверджує громадянство України.

Основні права людини, що гарантовані Конституцією України.

Невід'ємне правонажиття. Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави - захищати життя людини. Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань (стаття 27 Конституції України).

Право на вільний розвиток своєї особистості. Дозволяє кожній людині обирати свою поведінку, користуватися економічними й соціально-політичними свободами та соціальними благами як в особистих, так і в суспільних інтересах (стаття 23 Конституції України).

Право кожного на повагу до його гідності. Ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність, поводженню чи покаранню. Жодна людина без її вільної згоди не може бути піддана медичним, науковим чи іншим досліддам (стаття 28 Конституції України).

Право на свободу та особисту недоторканність. Ніхто не може бути заарештований або триматися під вартою інакше як за вмотивованим рішенням суду і тільки на підставах та в порядку, встановлених законом (стаття 29 Конституції України).

Недоторканність житла. Не допускається проникнення до житла чи до іншого володіння особи, проведення в них огляду чи обшуку інакше як за вмотивованим рішенням суду. У невідкладних випадках, пов'язаних із врятуванням життя людей та майна чи з безпосереднім переслідуванням

осіб, які підозрюються у вчиненні злочину, можливий інший встановлений законом порядок проникнення до житла чи до іншого володіння особи, проведення в них огляду й обшуку (стаття 30 Конституції України).

Право на свободу думки, совісті й релігії. Кожен має право на свободу світогляду і віросповідання. Це право включає свободу сповідувати будь-яку релігію або не сповідувати ніякої, безперешкодно відправляти одноособово чи колективно релігійні культу і ритуальні обряди, вести релігійну діяльність (стаття 35 Конституції України).



Права людини - це визнані світовим співтовариством блага й умови життя, яких може домагатися особа від держави й суспільства, у яких вона живе, та забезпечення яких реальне в умовах сьогодення.



Як ти вважаєш, хто несе відповідальність за дотримання та забезпечення прав людини?

Наша держава передбачає взаємну відповідальність людини і влади за дотримання та забезпечення прав людини. Людина бере на себе зобов'язання дотримуватися законів. Держава зобов'язується надавати кожному з нас умови для реалізації гарантованих кожній людині прав та свобод. Якщо твої права порушуються, ти можеш звернутися до суду.

Отже, дотримуючись законів, не порушуючи прав інших людей, ти будеш щасливим громадянином, права якого захищені.



1. Як називається основний документ держави?
2. Що гарантує тобі Конституція України?
3. Хто несе відповідальність за дотримання та забезпечення прав людини?

§ 13. Значення та форми соціального захисту. Соціальне страхування

Ти вже знаєш, що Основним Законом є Конституція. Згідно зі статтею 1 Конституції Україна – суверенна і незалежна, демократична, соціальна, правова держава.



Соціальна держава – це держава, яка здатна забезпечити підтримкою кожного громадянина, створити всі умови для соціальної захищеності.

Соціальний захист населення в Україні – це певні заходи, спрямовані на підтримку осіб, які її потребують.

Такими є малозабезпечені родини, люди похилого віку, особи з інвалідністю, учасники бойових дій та інші категорії людей. Їх називають «особи пільгових категорій». Згідно з чинним законодавством, в Україні існує 120 категорій пільговиків.

Основні види соціального забезпечення:

- пенсії;
- соціальна допомога (наприклад, державна допомога сім'ям з дітьми);
- пільги (надання права безкоштовного проїзду в громадському транспорті окремим категоріям громадян);



- утримання непрацездатних громадян у будинках для літніх людей та осіб з інвалідністю.

Поруч із згаданими видами соціального забезпечення кожен громадянин України має право на **безкоштовну медицину**, що передбачає безоплатне отримання:

- 1) медичних послуг у разі хвороби:

а) первинної медичної допомоги, зокрема забезпечення за рецептом відповідними лікарськими засобами та виробами, потрібними для надання такої допомоги;

б) медичної реабілітації;

2) медичних послуг у разі вагітності, пологів та їх наслідків;

3) послуг, пов'язаних з видачею у встановленому законодавством порядку відповідних медичних документів тощо.

Соціальне забезпечення відбувається за рахунок спеціальних фондів державного бюджету.



Зверни увагу!

Кожна працююча людина сплачує зі своєї зарплатні невеликий відсоток коштів у спеціальний державний фонд. Накопичення коштів у цьому фонді дає можливість державі сплачувати пенсії та інші фінансові виплати людям, які цього потребують, надавати безкоштовні медичні послуги.

Загальнообов'язкове державне соціальне страхування. Особливо важливим показником піклування про людей з боку держави є загальнообов'язкове державне соціальне страхування. Воно передбачає надання соціального захисту, що включає матеріальне забезпечення громадян у разі хвороби, повної, часткової або тимчасової втрати працездатності, втрати годувальника, безробіття з незалежних від них обставин, а також у старості та інших випадках, передбачених законом.

Залежно від страхового випадку є такі види загальнообов'язкового державного соціального страхування:

- пенсійне страхування;
- страхування у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності та витратами, зумовленими народженням та похованням;
- медичне страхування;
- страхування від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності;
- страхування на випадок безробіття;
- інші види страхування, передбачені законами України.



1. Як ти розумієш поняття «соціальна держава»? Чи є Україна соціальною державою?
2. Назви основні види державної соціальної підтримки.
3. Дай визначення поняттю «соціальний захист».

§ 14. Кримінальний кодекс України. Правова відповідальність підлітків

Людина не народжується злочинцем, а стає ним через певні життєві обставини. Часто підлітки думають, що за скоєний ними злочин ніякої відповідальності не буде, бо вони ще неповнолітні. Проте доброзичливе ставлення до дітей у суспільстві не означає, що діти можуть мати будь-яку поведінку. Навпаки, хуліганів слід перевиховувати. Багато дорослих злочинців починали порушувати закон ще в підлітковому віці.

Люди завжди прагнули до запровадження в державі такого закону, який об'єднав би всіх громадян незалежно від їхнього статку, віку чи кольору шкіри. Дотримуватись закону мала така держава, яка бажала бути міцною, свій народ хотіла би бачити заможним і щасливим. Уперше такий закон створили американці. Понад двісті років тому вони ухвалили конституцію.

Ти вже знаєш, що конституція – це головний закон про державний устрій та стосунки між громадянами та державою. Громадяни зобов'язані дотримуватися закону, а держава повинна допомагати їм відстоювати свої права і свободи. Визначати злочини та покарання за них допомагає Кримінальний кодекс України (мал. 22).



Мал. 22. Кримінальний кодекс України



*В Україні всі люди вільні й рівні
у своїй гідності та правах.*



Кримінальний кодекс України – це документ, у якому визначені ознаки і види злочинів та покарання, які можуть бути застосовані до осіб, що скоїли злочин.



Злочин – це передбачене Кримінальним кодексом суспільно небезпечне винне діяння (або бездіяльність), що відрізняється від адміністративного проступку.

Залежно від тяжкості злочини поділяються на:

- *невеликої тяжкості*, тобто ті, за які передбачене покарання у вигляді позбавлення волі не більш як на два роки або інше, більш м'яке покарання;
- *середньої тяжкості* – такі, покарання за які передбачається у вигляді позбавлення волі не більш як на п'ять років;
- *тяжкі* – такі злочини, покарання за які передбачається у вигляді позбавлення волі на строк до десяти років;
- *особливо тяжкі* – злочини, за які передбачається покарання у вигляді позбавлення волі понад десять років або довічного ув'язнення.

Законність і правопорядок у країні забезпечують правоохоронні органи (мал. 23). У своїй діяльності правоохоронні органи керуються законодавством держави.



Запам'ятай!

Якщо громадянин порушив закон або опинився під підозрою, співробітник поліції має право перевірити у нього документи, затримати і доправити у відділення поліції.

У разі затримання неповнолітнього поліція зобов'язана повідомити його батьків, розмовляти з неповнолітнім лише в присутності його батьків або осіб, які опікуються неповнолітнім.

Незнання законів не звільняє громадянина від відповідальності.

У разі потреби кожен громадянин має право на допомогу адвоката.

Ніхто не може визнати громадянина винним у скоєнні злочину, окрім суду. Громадянин вважається невинним, аж поки суд не винесе рішення про його вину.

Поліція



- ◇ захищає безпеку, життя, здоров'я, права і свободи громадян;
- ◇ забезпечує громадський порядок;
- ◇ захищає державну і приватну власність;
- ◇ забезпечує безпеку дорожнього руху.

Суд



- ◇ захищає гарантовані Конституцією права і свободи громадян, організацій і держави;
- ◇ визначає осіб, винних у правопорушеннях, і призначає покарання за них;
- ◇ визначає відповідність правових актів Конституції України.

Прокуратура



- ◇ представляє інтереси громадян або держави в суді у випадках, визначених законом;
- ◇ наглядає за додержанням законів.

Адвокатура



- ◇ консультує з правових питань;
- ◇ представляє інтереси громадян у судах;
- ◇ надає юридичну допомогу підприємствам, установам, організаціям;
- ◇ дбає про дотримання законності, забезпечення прав і свобод своїх клієнтів.

Мал. 23. Функції правоохоронних органів

Види правопорушень і правова відповідальність за них.

Дисциплінарні проступки: спізнення на урок чи на роботу, порушення дисципліни чи правил поведінки

у школі, пропуск занять без поважної причини, порушення службових обов'язків тощо. **Дисциплінарна відповідальність:** зауваження, попередження, запис у щоденнику, виклик близьких дорослих до школи, догана, звільнення з посади.

Цивільно-правові (майнові) правопорушення: пошкодження чи знищення чужого майна, моральна шкода, завдана людині у зв'язку з пошкодженням чи знищенням її майна. **Цивільно-правова відповідальність:** штраф, відшкодування збитків.

Адміністративні порушення: порушення Правил дорожнього руху, правил поведінки у громадських місцях, несплата за проїзд у транспорті тощо. **Адміністративна відповідальність:** офіційні попередження, штраф, позбавлення спеціальних прав (наприклад, посвідчення водія), громадські або виправні роботи, адміністративний арешт до 15 діб.

Кримінальні правопорушення, або злочини: крадіжки, неодноразові хуліганські дії, вимагання речей чи грошей, нанесення тілесних ушкоджень та інші тяжкі правопорушення. До кримінальних правопорушень належать також навмисне пошкодження чи знищення чужого майна в особливо великих розмірах. Наприклад, виведення з ладу газопроводу, мережі електропостачання, залізничної колії, підпал майна, лісових масивів. **Кримінальна відповідальність:** штраф, громадські або виправні роботи, заборона здійснювати певну діяльність, арешт, обмеження волі, позбавлення волі тимчасово чи довічно.

Правова відповідальність підлітків. Підлітковий вік – це час змін та викликів, час, коли ти та твої друзі і подруги вважаєте себе достатньо дорослими. Через відчуття себе дорослими ви можете скоїти необдумані вчинки. Однак через відсутність життєвого досвіду ви не можете повною

мірою передбачити наслідки своїх вчинків. Будь-які необдумані вчинки у підлітковому віці можуть призвести до серйозних проблем, особливо коли це стосується порушення закону.



Прочитай. Поміркуй над ситуацією.

Одного разу, коли Марія їхала у маршрутці, вона побачила між сидіннями мобільний телефон. Правильні дії в такій ситуації – спробувати знайти володаря гаджету або ж віддати знахідку водію. Але це дії дорослої та відповідальної людини. Марія ж вчинила інакше – забрала телефон собі.

За законом, вона вчинила кримінальний проступок або ж, простими словами, – крадіжку, покарання за це передбачає обмеження волі на строк до п'яти років.

Багато хто вважає, що неповнолітньому ніщо не загрожує та він зможе уникнути відповідальності. Але потрібно пам'ятати, що кримінальній відповідальності підлягають усі, кому до вчинення злочину виповнилося 16 років. За найтяжчі злочини (вбивство, крадіжка, пограбування, злісне хуліганство тощо) відповідальність настає з 14 років.



Пригадай випадок, коли ти порушив/порушила правила поведінки вдома, у школі або інших громадських місцях.

Проаналізуй:

- Що конкретно сталося?
- Що ти відчував/відчувала, порушуючи правила?
- Які наслідки мали ці порушення?

Дехто вважає, що до чотирнадцяти, а то й до шістнадцяти років можна робити що завгодно, нема чого хвилюватися –

все одно покарання не буде. Такий висновок безпідставний. Якщо суспільно небезпечне діяння вчинила дитина, яка не досягла віку кримінальної відповідальності, її дії все одно підлягають певному покаранню. За рішенням суду винного, що не досяг чотирнадцятирічного віку, піддадуть примусовим заходам виховного характеру. Це може бути направлення до спеціальних навчально-виховних закладів, громадські роботи, обмеження дозвілля та встановлення особливих умов перебування під наглядом батьків чи осіб, які їх замінюють (мал. 24).



Мал. 24. Види покарань, які можуть бути застосовані до неповнолітніх



1. У якому документі визначені ознаки і види злочинів та покарання?
2. Які органи забезпечують законність і правопорядок в Україні?
3. З якого віку настає відповідальність за скоєння злочину?

ТЕМА 2. ОСОБЛИВОСТІ САМОЗАХИСТУ

§ 15. Самозахист. Межі самозахисту

Місто або селище, у якому ти проживаєш, ти вважаєш безпечним для себе. Однак щоб почуватися безпечно, слід дотримуватися певних правил. Наприклад, правил дорожнього руху, правил поведінки в транспорті, правил поведінки в громадських місцях. Від знання й дотримання цих правил залежить твоє життя й здоров'я.



Запам'ятай!

Найкращий спосіб зберегти своє життя, здоров'я або майно - самим не створювати та не потрапляти до криміногенної ситуації.

У місцях твого проживання може виникати небезпека, пов'язана з хуліганством, крадіжками, пограбуваннями, шахрайством. Небезпечна ситуація може спонукати людину до самозахисту.

Кожна людина має право захищати своє життя та здоров'я, а також життя та здоров'я інших людей від протиправних посягань.

Допустима самооборона (або самозахист) - дії, вчинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини. Така самооборона не має перевищувати **меж допустимого самозахисту** - умисного заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що явно не відповідає небезпеці посягання.

Самооборона, або самозахист, - це реакція на загрозу: якщо виникає небезпечна ситуація й особа сприймає її як реальну, тоді стає можливим вживання необхідних захисних заходів. У випадку загрози життю людини

захист вважатиметься правомірним, якщо шкода завдана безпосередньо самому нападнику і нікому іншому.

Відповідно до 36 статті Кримінального кодексу України, кожна людина має право на оборону свого життя, незалежно від того, чи має вона можливість уникнути цього посягання (утекти, сховатися і т.д.) або звернутися до правоохоронних органів.



Спробуй розібратися, як захистити себе та не перейти межу дозволеного законом. Прочитай наведені випадки. Порівняй їх.

Випадок 1.

Жінку в темному переході переслідують злочинець, який явно сильніший за неї. Раптово він підбігає та намагається її душити. Що потрібно робити жертві? Для того щоб відвести від себе небезпеку, вона може захистити себе за допомогою будь-яких підручних засобів (ключі, парасолька, пилка для нігтів), ударивши нападника. Поки злочинець оговтується, жінка має можливість утекти, сховатися, викликати правоохоронців.



Випадок 2.

У переповненому тролейбусі їхав чоловік Іван, тримаючись за поручень. Поруч стояв інший чоловік - Віктор, який не мав змоги триматися і постійно наступав на ногу своєму сусіду Івану. Іван дратувався та нервував. Врешті-решт Іван розізлився та вдарив Віктора по обличчю. Віктору було дуже неприємно та боляче. Він не розумів, чому його вдарили.



У якому випадку дії самозахисту були законними? Чому ти так вважаєш?

Поради, як уникати небезпечних ситуацій:

- цінні речі, документи та гроші тримай при собі;
- не залишай без нагляду особисті речі, портфелі, сумочки;
- у кафе або ресторані, перш ніж повісити верхній одяг на вішак чи спинку стільця, вийми з кишень цінні речі;
- ніколи не відчиняй двері незнайомій людині;
- старайся уникати незнайомих компаній;
- ніколи не сідай у чужий автомобіль;
- ніколи не заходь у під'їзд, ліфт з незнайомими людьми. Краще почекай кілька хвилин на вулиці сусідів, з якими ти зможеш зайти безпечно;
- не ходи вночі наодинці.

Від нападу ніхто не захищений. Але якщо це трапиться, треба швидко реагувати. У ситуації, коли на тебе нападають, може з'явитися страх, який потрібно подолати. Замість того, щоб заплющувати очі від страху, роздивись довкола: чи немає часом випадкового перехожого, який зможе тобі допомогти. Головне в таких випадках – не панікувати. Найважливіше – зберегти своє життя!

Поради поліцейських, що робити, якщо хтось на тебе нападає:

1. **Не забувай про свій голос.** Якщо ти почнеш кричати, це може злякати нападника і він утече. Твій голос приверне увагу і хтось прийде на допомогу. Якщо такий випадок стався в людному місці й агресивна людина від тебе не відходить, не реагує на відмови, тоді голосно говори: «Відійдіть від мене!», «Не чіпляйтеся до мене» тощо. Це приверне увагу інших людей.

2. **Оцінюй свої сили.** У певних випадках краще віддати сумку (телефон), якщо це допоможе врятувати тобі життя.

Не забувай, життя - найцінніший скарб людини. Найважливіше - зберегти своє життя!

4. **Завжди тримай дистанцію.** Якщо агресивно налаштована людина не відходить від тебе, краще самому від неї відійти. Коли ти відійдеш - це не програш, це правильний вихід із ситуації.

5. **Обходь якомога далі підозрілих і небезпечних людей.** Є неадекватні люди, які можуть самі до тебе чіплятися. Дехто може це робити спеціально заради розваги, хтось - через хворобу.

6. **Якщо йдеш пізно вночі вулицею, то коштовні прикраси (ланцюжок або сережки) краще сховати.** Вид прикрас може спровокувати грабіжника на злочин. Коли повертаєшся пізно ввечері, попроси когось із родичів чи знайомих тебе зустріти, якщо є така можливість.

7. **Не хизуйся.** Краще біля підозрілих людей не рахувати гроші, не демонструвати дорогих речей, не розповідати про ті коштовності, які маєш тощо.

8. **Займайся спортом, запишись на тренування із самооборони або ж на один із видів бойових мистецтв чи єдиноборств, де навчать прийомів самозахисту.** Люди, які володіють прийомами самооборони, зможуть їх застосувати на практиці в непередбачуваних обставинах. Але навіть професійні спортсмени та спортсменки можуть бути захоплені зненацька, бо на заняттях тренер учить за правилами, а на вулиці можна зустріти «бої без правил».

9. **Для самозахисту можуть стати в пригоді ключі, звичайна ручка для письма, газовий балончик, блокнот, книжка, телефон.** Усім цим ти можеш ударити нападника та злякати його.

Упродовж життя на тебе може ніхто не напасти, але це не є запорукою того, що цього не станеться. Краще знати, що треба робити при нападі, аби захистити себе.



1. Як ти розумієш допустиму самооборону (або самозахист)?
2. У яких випадках самозахист допустимий?
3. Як захистити себе від нападника?

§ 16. Природна система самозахисту людини. Захисні реакції організму

Імунна система. Людина – це складний біологічний організм, злагоджена робота якого забезпечує природний самозахист та створює цілу систему безпеки.



Система безпеки організму захищає тебе від вірусів, бактерій, грибів і організмів-паразитів, які намагаються потрапити до організму з повітрям, водою та їжею. Цю систему безпеки називають **імунною системою**.

Головне завдання імунної системи – зробити людину несприйнятливою до чужорідних біологічних об'єктів, не пустити їх або знищити, якщо вони потрапили в організм. Тобто завдання імунітету – розпізнати та знешкодити в організмі чужорідні тіла (клітини).

Імунітет у людини буває природним та штучним.

Якщо порушується злагоджена робота організму, він реагує на небезпеку захисними реакціями.

Захисні реакції організму – це:

Біль – своєрідне відчуття, що виникає внаслідок сильних подразнень нервової системи. Є симптомом багатьох хвороб.

Запалення – місцева пристосувальна реакція організму у відповідь на ушкодження.

Підвищення температури - реакція організму на запальні процеси, перешкоджає розмноженню багатьох патогенних мікроорганізмів - паразитів.



Твій організм щодня реагує на наявність у ньому так званих «чужинців» – бактерій та мікроорганізмів. На ці реакції ти навіть не звертаєш уваги. Так, чхання є реакцією організму на наявність у носовій порожнині мікроорганізмів, алергенів, пилу, подразнення. Коли людина чхає, видаляється все, що порушує діяльність слизової оболонки. Гикавка вказує на порушення діяльності шлунково-кишкового тракту. Це захисна реакція організму на переїдання, ковтання їжі великими шматками тощо. Коли ти бачиш «гусячу шкіру» – це означає, що тіло прохололо, а шкіра в такий спосіб намагається втримати тепло.

Велике значення у твоєму організмі мають сльози. Вони захищають слизову оболонку в разі потрапляння стороннього предмета в око. Сльози здатні деякою мірою полегшити біль, який виникає, наприклад при порізах, забоях, травмуваннях, наче «відволікаючи» організм від основного джерела болю.

Умовні та безумовні рефлекси. Спробуй відповісти на такі питання:

Що ти робиш, коли сонячні промені потрапляють в око?

Якою буде твоя реакція, якщо раптом ти почуєш шум?

Скоріш за все, коли сонячні промені потраплять тобі в око, ти примружишся. А несподіваний шум примусить тебе обернутися та шукати джерело шуму. Ці реакції називаються **рефлексами**.

Рефлекси бувають умовними та безумовними. **Умовні рефлекси** – індивідуально набуті впродовж життя або шляхом спеціального навчання реакції людини, виробляються в процесі життя і забезпечують комфортне пристосування до його умов. Наприклад, розпізнавання їжі за запахом, мовлення, навички письма.

Кожна людина набуває умовних рефлексів індивідуально. Вони мають тимчасовий характер, оскільки

формується за певних умов і змінюється впродовж життя людини.

Наприклад, якщо людина ніколи не куштувала суші, то вигляд цієї їжі не викликатиме в неї рефлексу слиновиділення. Якщо людина скуштує страву і вона смакуватиме, то наступного разу в цієї людини виробиться рефлекс слиновиділення на вигляд і запах такої страви.

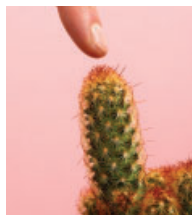
Безумовні рефлекси - це вроджені сталі реакції організму на дію подразників, що забезпечують пристосовуваність до життєво важливих умов існування.

До безумовних рефлексів належать:

- ◇ рухові - колінний, зіничний, хапальний;
- ◇ дихальні - рефлекси вдиху і видиху;
- ◇ вегетативні - забезпечують роботу внутрішніх органів;
- ◇ захисні - чхання, кашель;
- ◇ харчові - виділення слини чи шлункового соку на їжу;
- ◇ статеві - інстинкти розмноження тощо.

Безумовні рефлекси

Є вродженими та спадковими
Однакові у всіх людей
Рефлекс є постійною
реакцією на подразник



Доторкаючись до кактуса,
ти відчуваєш біль і швидко
прибираєш руку.
Це безумовний рефлекс

Умовні рефлекси

Набуваються у процесі життя
Індивідуальні
Можуть зникати чи
вироблятися нові



Коли ти бачиш лимон або
чуєш слово «лимон», у тебе
виробляється слина.
Це умовний рефлекс

Отже, вроджена поведінка людини має біологічний характер, складається з безумовних та умовних рефлексів, проявляється у поведінці людини, забезпечує життєдіяльність та збереження життя.

???

1. Що таке імунна система?
2. Що таке безумовні рефлексі? Наведи приклади безумовних рефлексів людини.
3. Наведи приклади умовних рефлексів людини.



ДОДАТКИ



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ



Ефект кривого дзеркала. Ти можеш вважати, що вже дорослий/доросла і не потребуєш контролю та порад батьків чи дорослих. Але ти маєш зрозуміти, що у підлітковому віці складно оцінити ситуацію не тому, що ти ще підліток, а тому, що ти не маєш певного життєвого досвіду.

Іноді, наприклад, ти можеш повірити у те, що твоя симпатія - велике кохання і через це зробити купу дурниць, не дослухаючись до старших. У тебе може виникнути бажання зробити на зло дорослим, нехай і завдавши при цьому шкоди собі.

Порада. Частіше аналізуй слова батьків і свою реакцію на них. Уяви, якби ту ж саму пораду ти почув від друзів. І пам'ятай, що всі намагання «втрутитись» у твоє приватне життя викликані не чим іншим, як любов'ю батьків (нехай навіть іноді поради ці не зовсім обґрунтовані та здаються тобі неправильними).



Страшно й соромно спитати. Безперечно, у тебе, як і в кожного підлітка, виникають особисті відверті питання. Але ти соромишся запитати в батьків чи дорослих. На те є

декілька причин: у тебе не дуже теплі стосунки з батьками, ти відчуваєш сором, провину тощо. Проте краще дізнатися завчасно, аніж потім розплачуватися за свою необізнаність.

Порада. Якщо тобі не під силу заговорити про щось інтимне з батьками, подзвони в «телефон довіри», до вчителя, якому ти довіряєш, або звернися до психолога закладу. Ти можеш ставити запитання і про проблеми, пов'язані з конфліктами, шкільними негараздами, алкоголем, наркотиками тощо. **Отже, навіть у найтяжчі хвилини твого життя у тебе є до кого звернутися. Ніколи не соромся! Ти не один! Пам'ятай про це!**



Як худнути підліткам без шкоди для здоров'я.

Підлітків, які були б повністю задоволені своєю зовнішністю, мабуть, не існує. Одним не подобаються мляві м'язи, інші бачать у себе понаднормову вагу, навіть якщо насправді її немає, третім не подобається колір шкіри, довжина волосся тощо. Переїнявшись проблемою зайвої ваги, ти можеш звернутися до інтернету та соціальних мереж. Але пошук в інтернеті - «Як підлітку схуднути», не підкаже, як дійсно позбутися зайвої ваги.

Тобі потрібно пам'ятати, що дівчатам та хлопцям категорично заборонено сильно урізати калорійність свого раціону. У цей період у підлітків відбуваються гормональні зміни, організм швидко росте, формується каркас м'язів. Щоб ці процеси відбувались без збоїв, організм має отримувати повноцінне харчування.

Перш ніж захоплюватися дієтою, порадься з лікарем! Саме лікар допоможе скласти правильний раціон, що сприятиме повноцінному розвитку та втраті зайвих кілограмів.

Рекомендації лікаря:

◇ *Для того щоб схуднути, підлітку не можна сідати на жорстку дієту.* Варто відмовитись від вживання «шкідливої їжі», такої як чіпси, сухарики, газовані солодкі напої, солодощі у великій кількості.

◇ *Не можна скорочувати обсяг їжі.* Якщо пропустити сніданок або обід, то це буде мати швидше протилежний ефект. Замість того щоб втратити вагу, кілограми тільки додадуться.

◇ *Варто їсти багато овочів та фруктів.* У деяких країнах низькокалорійні дієти заборонені для дітей у підлітковому віці, тому що саме у цей час у дитини постійно змінюється зріст та вага, а також відбувається процес росту кісток та статевого дозрівання.

◇ *Повноцінний сон.* Часто причиною переїдання і появи зайвої ваги є недосипання. Організм перестає контролювати гормональний фон, для поповнення енергетичних запасів потрібно більше їжі. Це призводить до посилення апетиту.

◇ *Потрібно вести рухливий спосіб життя.* Сучасна молодь веде малорухливий спосіб життя і через це може мати проблеми з надмірною вагою. Аби уникнути цього, варто робити ранкову зарядку, відвідувати танцювальні гуртки, займатися спортом, фітнесом або йогою.

Займатися спортивними вправами можна і в домашніх умовах, скориставшись відеоуроками або наведеними рекомендаціями (мал. 25, 26).



Мал. 25. Комплекс вправ для дівчат

<p>Стрибки на місці</p> 	<p>«Стільчик» біля стіни</p> 	<p>Віджимання</p> 
<p>Скручування</p> 	<p>Підйом на стільці</p> 	<p>Присідання</p> 
<p>Віджимання від стільця</p> 	<p>Горизонтальна планка</p> 	<p>Підстрибування з підняттям колін</p> 
<p>Присідання на одне коліно</p> 	<p>Віджимання з поворотом</p> 	<p>Бічна планка</p> 

Мал. 26. Комплекс вправ для хлопців



Найцікавіші факти про здоров'я людини, про які повинні знати всі:

1. Сіль шкідлива для серцево-судинної системи організму людини. Якщо її кількість зменшити хоча б на 3 грами на добу, тривалість життя збільшиться на 5-6 років.

2. Фахівці університету Вірджинії з'ясували, що мозок людини починає старіти з 27 років. Цікаво й те, що пік можливостей даного органу припадає на 22 роки.

3. Риба, а саме містяться в ній омега-3 жирні кислоти, благотворно впливають на роботу серця. Позитивний ефект буде видний, якщо вживати її два рази на тиждень.

4. Вчені з університету в Швейцарії довели зв'язок між стресами і випаданням, руйнуванням зубів, а також проблемами з яснами.

5. Щоб уповільнити старіння шкіри, потрібно щодня з'їдати трохи чорного шоколаду.

6. Вас ніколи не цікавило питання, чому під час похолодання починаються загальні застуди? А все тому, що шкіра людини більш чутлива до холоду. Для порівняння: на одному квадратному сантиметрі шкіри знаходиться близько 12 точок, чутливих до холоду, і лише 2 - до тепла.

7. Вчені давно прийшли до висновку, що існують продукти, які сприяють омолодженню організму людини. Серед них: чорний шоколад, чай, шпинат, полуниця, яблука, чорна смородина, виноград (червоний), апельсини, гранати, пластівці з висівками та інші.

8. Шипшина, смородина, обліпиха та чорноплідна горобина в свіжому вигляді покращують тонус судин і перешкоджають виникненню варикозного розширення вен.

9. Якщо регулярно вживати апельсиновий або грейпфрутовий сік, можна значно зменшити ризик

виникнення остеопорозу (розповсюджене захворювання, для якого характерне зниженням міцності кісткової тканини та підвищений ризик переломів).

10. Мало хто знає, що огірки покращують стан нігтів. З косметичною метою цей овоч можна не тільки вживати всередину, але і використовувати його сік в якості ванночок і примочок.

11. Мед позитивно впливає на інтелектуальні здібності людини.

12. Люди, які живуть на узбережжі, живуть довше, ніж мешканці материка.

13. Заняття спортом повинно приносити задоволення, енергію і силу. Але вчені встановили, якщо активно займатися більш двох годин в день, може відбутися зворотний ефект. Це проявляється у вигляді апатії, головних болів, порушення сну і апетиту і більш серйозними проблемами.

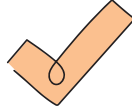
14. Менше 10% всіх людей на планеті вміють правильно дихати. Необхідно при диханні задіяти не тільки грудну клітку, а й живіт.

15. Канадські вчені встановили, що порушення сну може бути причиною надмірної ваги.

16. Вживання ківі, а також використання його в якості маски для обличчя омолоджує шкіру.


17. Якщо щодня з'їдати ядра п'яти волоських горіхів, тривалість життя збільшиться на 7 років.

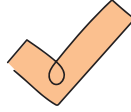




Чи знали ви це?

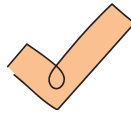
1. Окрім унікальних відбитків пальців, ми всі маємо унікальні відбитки язика.
2. Нігті на руках ростуть утричі швидше, ніж нігті на ногах.
3. Неможливо облизати свій лікоть.
4. Приблизно 70% тіла дорослої людини становить вода.
5. Ваш ніс і вуха ростуть усе життя.
6. Ви не можете говорити і вдихати або видихати одночасно... спробуйте!
7. Ваше серце приблизно такого ж розміру, як ваш кулак.
8. У дорослих людей 32 зуба
9. У кожному нашому кроці задіяно майже 200 різних м'язів тіла
10. У людей 50% ДНК спільні з бананами
11. Середній час позіхання триває шість секунд
12. Людський ніс може виявляти та розпізнавати три трильйони різних запахів
13. Одна чверть ваших кісток міститься у ваших стопах
14. Людські зуби міцні, як зуби акули!
15. Людська кров солоніша, ніж океан.
16. Тіло людини містить майже 100 трильйонів клітин.
17. Вії живуть приблизно 150 днів до випадання.
18. Люди – єдині тварини з підборіддям.
19. Ви не можете дихати й ковтати одночасно.
20. Людське серце б'ється 115 000 разів на день.
21. Жіночі серця б'ються швидше, ніж чоловічі.

- 
- 22.** Людина втрачає близько 50-100 волосин на день.
 - 23.** У хлопчиків менше смакових рецепторів, ніж у дівчаток.
 - 24.** Людині потрібно приблизно 12 годин, щоби повністю переварити їжу.
 - 25.** Не можна чхати з відкритими очима
 - 26.** Ваш ніс може рости не так, як у Піноккіо, але він стає теплішим, коли ви говорите неправду
 - 27.** У середньому, за своє життя ви витратите 25 років на сон
 - 28.** Ви не відчуваєте запахів під час сну.
 - 29.** Ваш рот виробляє приблизно один літр слини щодня!
 - 30.** Ваш мозок іноді більш активний, коли ви спите, ніж коли ви не спите.
 - 31.** Розкладені впритул, кровonosні судини дорослої людини могли б обігнути екватор Землі чотири рази!
 - 32.** Тіла випромінюють невелику кількість світла, надто слабке, щоб око його побачило.
 - 33.** У середньому людина має 67 різних видів бактерій у пупку.
 - 34.** Ви втрачаєте приблизно 4 кг клітин шкіри щороку!
 - 35.** Немовлята не проливають сліз, поки їм не виповниться принаймні один місяць.
 - 36.** Інформація рухається по нервах на швидкості приблизно 400 км/год!
 - 37.** Людське серце б'ється більше трьох мільярдів разів протягом середнього життя.
 - 38.** Ваша ліва легеня приблизно на 10 відсотків менша за праву.
 - 39.** Люди – єдиний вид, який, як відомо, червоніє.
 - 40.** Ваша кров становить приблизно вісім відсотків ваги тіла.



Секрети краси від Одрі Хенберн

- ◇ Щоб губи були привабливими, говори ними добрі слова.
- ◇ Щоб очі були гарними, шукай ними добре в людях.
- ◇ Задля стрункості фігури розділи свою їжу з голодними.
- ◇ Для краси волосся дозволь дитині запустити в нього свої пальці.
- ◇ Для душевного спокою живи з упевненістю в тому, що ніколи не будеш самотньою.
- ◇ З віком ти усвідомиш, що в тебе дві руки: одна - щоб допомогти собі; друга - щоб допомогти іншому.




Секрети дівчат

Після початку статевого дозрівання у дівчаток починається менструація (місячні). Зазвичай вона починається у віці 10-13 років, проте це може статися трохи раніше або трохи пізніше.

Початок менструації - дуже важливий і дуже емоційний момент у житті дівчинки-підлітка.

Початок менструації часто зумовлений генетично. Наприклад, якщо у бабусі й мами це сталося в 12 років, швидше за все, у тебе буде те ж саме. Це звичайний вік для початку місячних. Але якщо це сталося трохи раніше або пізніше, хвилюватися не варто. Звертатися до лікаря потрібно, якщо тобі вже більше 16 років, а місячні так і не прийшли.



За кілька днів до початку, а також під час місячних ти можеш відчувати спазми живота. Вони викликані підвищеним виділенням гормонів, які викликають скорочення м'язів матки. Кілька днів місячні йдуть рясно, решту днів – менш інтенсивно.

Багато підлітків також помічають болі у поясниці. Дехто відчуває дратівливість, головні болі, втому, нудоту, а також має діарею.

Якщо критичні дні почалися в школі, ти можеш відразу сказати про це своєму класному керівнику і відпроситися додому. Під час стабілізації циклу тривалість менструацій може бути досить різноманітною, але якщо від початку пройшло більше 9-10 днів, а вони не закінчуються, варто негайно звернутися до лікаря-гінеколога. Так само, якщо затримка місячних триває до двох місяців, потрібно проконсультуватися з лікарем.

Зазвичай під час місячних жінки користуються прокладками, але зараз існують й інші види гігієнічних засобів (мал. 28). Ти можеш також купувати тампони або менструальні чаші. Головне, щоб тобі було зручно.

Як обрати прокладку?

Кожна упаковка прокладок має свої позначки у вигляді крапельок. Вони позначають обсяг, який здатні поглинати. Найменший – одна крапля, найбільший 5-6 крапель. Найбільш поширені прокладки – 3 краплі. Чим більше крапель зазначено на упаковці, тим більше прокладка здатна поглинути. Якщо тебе, наприклад, чекає тривала подорож, краще скористатися прокладкою з 4-5 краплями. На ніч краще використати 6 крапель.



Мал. 27. Гігієнічні засоби для жінок



Дівчатам про гігієну

◇ Підмиватися дівчинці необхідно щодня, щонайменше один раз, а під час місячних – 3–4 рази. Вода має бути теплою, проточною.

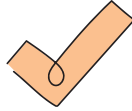
◇ Користуйся окремим м'яким рушником для інтимної гігієни. Він завжди має бути чистим.

Під час місячних:

◇ коли прокладка для менструації заповниться на третину, її потрібно замінити на нову. Прокладки також радять міняти після кожного випорожнення кишечника, а в середньому за добу – не рідше чотирьох-п'яти разів;

◇ тампони потрібно міняти не рідше ніж один раз на 2–4 години. Однак надто часта зміна тампона може призвести до подразнення і сухості;

◇ не залишай тампон усередині тіла на ніч – під час сну краще користуватися прокладками.



Секрети хлопців

Дозрівання – це відповідальний період у житті кожного хлопчика. Перші ознаки дозрівання можуть з'явитися у 11–12 років.

Коли хлопці починають дозрівати, вони проходять етап, коли прокидаються з ерекцією, і як наслідок – еякуляція. Насправді еякуляція (викид сперми) може бути першою ознакою того, що відбувається статеве дозрівання. А мокрі плями, які з'явилися через процес, називаються «полюції».

Полюція – це свідчення того, що в яєчках почали дозрівати сперматозоїди. Тобто теоретично хлопець уже може стати батьком.

Пам'ятай, що статеве дозрівання стосується підготовки твого тіла до продовження роду, тому це цілком нормально!

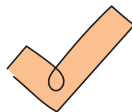


Юнакам про гігієну

◇ стеж за тим, щоб залишки сечі не потрапляли на нижню білизну. Для цього можна використовувати м'який туалетний папір, вологі серветки для інтимної гігієни;

◇ щодня приймай душ, мий пахову ділянку;

◇ змінювати білизну потрібно щодня.



Корисні поради для догляду за шкірою обличчя

Маска для обличчя для підлітків. Підліткові маски для обличчя (мал. 28) вирішують різні проблеми підліткової

шкіри, тому при виборі рецепта орієнтуйтеся на ті вади, які б хотів/хотіла усунути найперше. Найчастіше використовують маски від підліткових прищів, оскільки вугровий висип – це неприємність для всіх підлітків. Маски можна використовувати як хлопцям, так і дівчатам.



Мал. 28. Підліткові маски для обличчя

Яєчно-білкова маска для підліткової шкіри. Збити яєчний білок, розтерти його з цукровим піском (чайною ложкою) і знову збити. Половину суміші нанести на обличчя і дочекатися її повного висихання, а потім вже нанести поверх застиглої маски повторний шар.

Підліткова маска з картоплі. Одну свіжу картоплину середнього розміру натри на тертці і, не даючи стекти утвореному соку, нанеси на розпарену шкіру обличчя.

Огіркова маска для обличчя підлітків. Огірок подрібни в кашку (можна натерти на дрібній тертці), додай у суміш 2-3 краплини оливкової олії і нанеси на шкіру.

Усі ці маски від прищів для підлітків дуже ефективні при правильному застосуванні. Допмагаючи позбутися комплексів і недоліків зовнішності, вони є кращим косметичним засобом для догляду за підлітковою шкірою.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У підлітковому віці деякі діти вже починають знайомитися з цигарками, пробують алкоголь і навіть наркотики.

Паління не є природною потребою людини, як, наприклад, їжа або сон. Упродовж тисячоліть люди, не підозрюючи про існування тютюну, обходилися без паління.

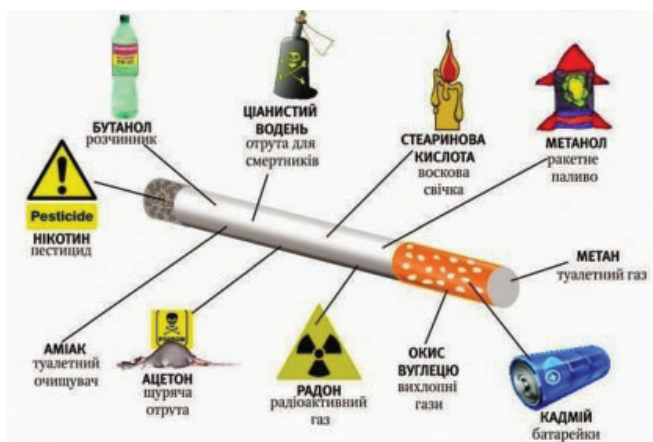
Сьогодні відомо, що тютюновий дим містить понад 4 тисячі різних шкідливих речовин (мал. 29), серед яких найбільш небезпечними є:

- **нікотин** - надзвичайно сильна отрута, яка швидко всмоктується в кров і за 7 секунд розноситься по всьому тілі. Він діє як стимулятор головного і спинного мозку, нервової системи, дихальної, серцевої системи. Після потрапляння нікотину в організм людини швидко настає депресія і з'являється нестерпне бажання знову запалити.


- **чадний газ** - газ, який міститься у викидних газах автомобілів. Він небезпечний тим, що замінює кисень у крові курця. Це може спровокувати серцевий напад. Кисень із потоком крові не доходить до органів, і такі органи поступово починають відмирати.

- **смола** - чорна в'язка речовина, яку використовують для будівництва доріг. Під час паління мікроскопічні крапельки потрапляють у легені. Це спричиняє захворювання дихальних органів.

Всі ці шкідливі речовини проходять крізь дихальні шляхи, швидко всмоктуються в кров і розносяться по всьому організму, стрімко досягають клітин головного мозку та порушують діяльність центральної нервової системи.



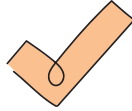
Мал. 29. Шкідливі речовини, що містяться в сигареті



На молодий організм, який перебуває в стадії фізичного і психічного розвитку, тютюновий дим має особливий вплив: затримується розвиток підлітка, знижуються захисні сили організму, порушуються процеси обміну речовин. Паління згубно діє на розумові здібності людини: послаблюється увага, погіршується пам'ять, спостерігається відставання у фізичному розвитку (втрачається вага, слабне м'язова система). Паління спотворює і зовнішній вигляд. Через високий уміст шкідливих речовин шкіра курця стає блідою і передчасно зів'ялою, волосся втрачає блиск та еластичність, нігті починають ламатися, жовтіють зуби.

Наркоманія - це хвороба, яка виникла внаслідок вживання наркотиків. Наркотична залежність, яка обов'язково виникає при вживанні наркотиків, стає причиною деградації і часто призводить до смерті людини. Вживання наркотиків викликає глибоке виснаження фізичної, психічної функції людини. Стан наркотичного сп'яніння на початку притуплює чутливість до неприємних життєвих негараздів, дає оманливе відчуття полегшення і можливість на короткий час відновити втрачену душевну рівновагу. З'являється бажання пережити такі відчуття знову і знову. Виникає так звана психологічна наркотична залежність. Так з'являється постійний потяг до цих речовин, який переростає в небезпечну хворобу - наркоманію, позбавитись якої майже неможливо.

Алкоголізм - важка хронічна хвороба, здебільшого важковиліковна. Алкоголізм розвивається внаслідок регулярного вживання алкоголю. Алкоголізму властивий особливий патологічний стан організму: нестримний потяг до алкогольних напоїв, зміна ступеню реакції організму на них і, нарешті, деградація особистості.



Поради для тебе

◇ Перш ніж прийняти пропозицію спробувати наркотик, добре поміркуй, для чого його тобі пропонують.

◇ Знай, що всі наркозалежні шкодують про те, що почали вживати наркотики. Вони на своєму гіркому досвіді переконалися, що самотужки позбутися цієї залежності вкрай важко.

◇ Якщо ти бажаєш екстриму – його багато довкола, варто лише озирнутися. І для цього зовсім не обов'язково руйнувати своє здоров'я наркотиками і ставати наркозалежним.

◇ Скажи «Ні!!!» ділкам тютюнового, алкогольного та наркотичного бізнесу! Приєднуйся до молодих, енергійних, здорових, веселих і успішних!

***Пам'ятай: не мати шкідливих звичок –
це не лише не шкодити здоров'ю,
це значить бути вільною людиною!***



Правила безпечної поведінки з незнайомими людьми

Однією з найбільш серйозних небезпек, що постійно підстерігає дітей і підлітків, особливо в міських умовах, може бути зустріч із небезпечними незнайомцями – людьми схильними до злочинних дій, психічно неврівноваженими, а також тими, хто перебуває в наркотичному чи алкогольному сп'янінні. Серед них можуть бути ґвалтівники, грабіжники, хулігани, убивці, маніяки та ін. Для того, щоб уникнути

такої небажаної зустрічі, а якщо вона все ж таки відбулася та зберегти своє життя й здоров'я необхідно знати й завжди дотримуватися простих й у той же час досить ефективних правил поведінки:

✓ **Не розмовляй і не розповідай про себе.** Розмову з незнайомими людьми підтримувати не можна. Потрібно просто сказати, що спілкуватися з чужими не дозволяють батьки. Будь-які питання слід ігнорувати, навіть якщо вони здаються нешкідливими.

✓ **Не погоджуйся на пропозиції.** Щоб зацікавити, незнайомиць може запропонувати покататися на машині, показати незвичайну іграшку/гаджет або навіть взяти участь в конкурсі з щедрими призами. Погоджуватися на такі привабливі пропозиції ні в якому разі не можна – це пастка.

✓ **Не приймай подарунки.** Якщо незнайомиць хоче вручити цукерку, шоколадку або іграшку, потрібно відмовитися і пройти повз. Безкоштовним подарункам від чужих людей довіряти не можна.

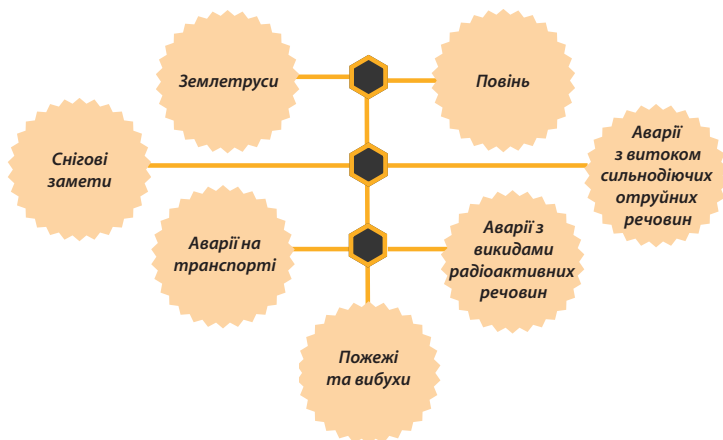
✓ **Не вір незнайомцям.** Людина може запевняти, що вона хороший друг батьків, друзів але вірити цьому не можна. Особливо, якщо незнайомиць пропонує підвезти або проводити додому. Вірити можна тільки в одному випадку – якщо батьки заздалегідь попередили про те, що за нею приїде друг сім'ї. Також можна домовитися про кодове слово, яке має виголосити при зустрічі друг батьків.

✓ **Не заходь в ліфт або під'їзд з незнайомими.** Потрібно дочекатися, поки вони пройдуть або поїдуть, а вже потім заходити в під'їзд або ліфт. Ще краще зателефонувати додому і попросити кого-небудь з членів сім'ї зустріти біля під'їзду.

✓ **Відійди в людне місце, повернути увагу оточуючих в разі небезпеки.** Якщо чужа людина намагається схопити або загрожує, потрібно закричати, щоб повернути увагу перехожих до подій.

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ПРИРОДНОГО ПОХОДЖЕННЯ

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ



Кожна надзвичайна ситуація може бути небезпечною та травмівною для людини. Тому дуже важливо володіти навичками надання первинної допомоги, яку можна надати людині до приїзду фахівців. Правильні дії та вчасне надання допомоги може врятувати життя людини.

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



Як зупинити кровотечу: перша допомога до приїзду швидкої та як накладити джгут

Зупинка кровотечі до приїзду швидкої – це перша дія, яка може врятувати життя потерпілому, а також уникнути важких ускладнень.

Кровотеча – загрозовий для здоров'я та життя стан, при якому потрібно діяти негайно. До приїзду медиків слід вжити всіх необхідних заходів, щоб у потерпілого

залишалося більше шансів на повноцінне життя. Перша допомога при кровотечі може відрізнятись залежно від виду крововтрати.

Щоб зупинити кровотечу, необхідно зрозуміти її тип.

Типи кровотеч та як їх розрізнити

Кровотеча є одним із найскладніших ускладнень, яке може виникнути внаслідок поранень, травм із пошкодженням великих судин.

Види кровотеч:

- зовнішня;
- внутрішня.

Залежно від джерела кровотеча буває:

- артеріальна;
- венозна;
- капілярна.



При артеріальній кровотечі кров яскраво-червона, витікає пульсовим струменем, фонтаном, самостійно не зупиняється, сильна, інтенсивна. Є результатом пошкодження великих артерій. Поранення великих артеріальних та венозних стовбурів може призвести до кровотечі з летальним результатом.

При артеріальній кровотечі терміново необхідна допомога лікаря! Для зупинення артеріальної кровотечі

кінцівки спочатку використовують пальцеве притискання артерії. Кінцівку піднімають догори та накладають тугий джгут вище кровотечі.

При венозній кровотечі кров виділяється повільним струменем, темно-бордового кольору, кровотеча без тенденції до самостійної зупинки і є несильною.

Для зупинки венозної кровотечі необхідно використовувати прямий тиск на рану стерильним бинтом, марлею або за допомогою будь-якої тканини. Це може бути футболка, рушник тощо. Далі потрібно накласти пов'язку, що давить, з еластичного бинта. За його відсутності розірвіть, розріжте на смужки сорочку, штани, футболку тощо.

При капілярній кровотечі відбувається пошкодження дрібних судин, кровоточить вся уражена поверхня. Виникає при саднах, порізах, подряпинах. Вона проявляється спочатку як кров'яна роса, має тенденцію до самостійної зупинки. Безпосередньої загрози для життя, як правило, не становить.

Для зупинки капілярної кровотечі потрібно обробити шкіру навколо рани антисептиком: хлоргексидином, розчином йоду. Після обробки необхідно закрити рану стерильною марлевою серветкою та накласти тугу пов'язку.

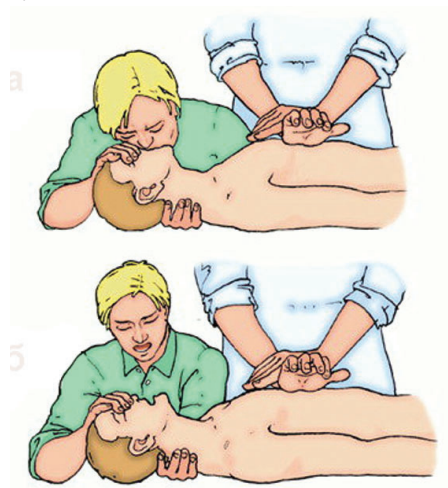
Найбільш небезпечною є артеріальна кровотеча, при якій за короткий час крововтрата може досягти небезпечних для життя розмірів. Вважається, що втрата крові понад 2,5 л є смертельною.



Штучне дихання

Штучне дихання (мал. 30) роблять разом із непрямим масажем серця при всіх нещасних випадках: ураженні

електрострумом, тяжких травмах, отруєнні, захлинанні водою та інших, якщо настала клінічна смерть. При наданні допомоги дорослому необхідно робити 100 натискань на грудну клітку за 1 хв із глибиною натискань 5-6 см (30 натискань та 2 вдихи). Дітям - до 120 натискань із глибиною 3-4 см.



Мал. 30. Штучне дихання



Як зупинити носову кровотечу

1. Людину, у якої трапилася кровотеча, необхідно посадити, злегка нахиливши голову вниз.

2. Людині слід полегшити дихання, розстібнувши верхні гудзики одягу.

3. У кімнаті відкрити вікна для надходження більшої кількості повітря.



Мал. 31. Носова кровотеча

4. Якщо потерпілий не може сидіти, то його вкладають. Краще, якщо під голову буде підкладена висока подушка.

5. Голова людини повинна бути повернута на бік, щоб уникнути затікання крові в гортань.

Після всіх дій натиск крові ослабне і з часом зупиниться повністю.



Допомога потерпілому після утоплення

Щоб допомогти потерпілому після утоплення, спочатку слід видалити воду з його дихальних шляхів. Для цього поклади потерпілого грудьми собі на коліно так, щоб голова висіла вниз (мал. 32), і кілька разів натисни на грудну клітку долонями, що сприятиме швидкому видаленню води.

Якщо в роті потерпілого є слиз, блювотні маси, пісок, потрібно очистити порожнину рота. Коли вода перестане виділятися з рота і носа, поклади потерпілого на спину, спочатку підклавши під шийно-грудний відділ валик з одягу, і починай робити штучне дихання, допоки з'являться ознаки життя.

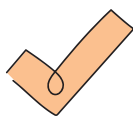


Мал. 32. Допомога при утопленні

ДЕРЖАВА НА ЗАХИСТІ БЕЗПЕКИ ГРОМАДЯНИНА

ОСОБИСТА БЕЗПЕКА при перебуванні у місцях масових скупчень людей

В умовах перебуванні у місцях масових скупчень людей необхідно дотримуватись основних правил поведінки, які забезпечать вашу особисту безпеку, допоможуть зберегти здоров'я, психічний стан та життя.



Заходи безпеки в метро, підземних переходах тощо

Під час проведення масових заходів найбільш вірогідними є нещасні випадки та травми пов'язані з штовханням сотень або тисяч людей, сконцентрованих в вузьких проходах до ескалатору, на платформах метрополітену, у підземних переходах тощо.

«Скупченість» людей та стан «відійти нікуди» - головна визначальна риса небезпеки в метро.

Якщо людина переміщується в середині масового скупчення людей, він втрачає свободу маневру і відчуває на собі ефект «воронки», коли багато людей проштовхується в один вузький отвір.

В умовах панічної давки, через неправильно вибране місце, можна бути витягнутим на ескалатор і тоді залишитись не тільки із синцями, а й з травмами.

При штовханні, при знаходженні у натовпі, велику загрозу життю становлять колони, скляні вітрини, краї платформ, (можливість падіння на колії, які знаходяться під високою напругою).



ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Не знаходьте близько до стін, колон, скляних вітрин, країв платформ.

Колії у метро знаходяться під високою напругою, що у разі падіння на них призводить до миттєвої смерті людини.

Не користуйтеся метро, підземними переходами, якщо ви бачите велику скупченість людей у цих місцях.



Як врятуватись у місцях масового скупчення людей

Головні чинники небезпеки - це обмежений простір та скупченість неорганізованих людей.

Детонатором, який перетворює мирних людей у агресивних є паніка, яку викликає стихійне лихо, масове невдоволення тощо.

Закон, який панує у цей момент - «підлеглисть кожного всім».

Що треба робити?

✓ Не піддаватися емоційним проявам оточуючих осіб (заклики, істеричні прояви тощо);

- ✓ Намагайтеся не перейматися масовим психозом;
- ✓ Якщо «заводитеся», треба озирнутись навкруги, головне - не втратити здоровий глузд;
- ✓ Контролюйте обстановку та стан людей, які знаходяться поруч з вами;
- ✓ Шукайте людей, які не піддалися паніці, і мають здоровий глузд. Намагайтесь наблизитись до них.

Дії при давці у великій юрбі людей

- ✓ Приборкайте свій страх!!!
- ✓ Якщо Ви потрапили у лаву «воронки» великого скупчення людей, позбавтесь від усіх ріжучих та колючих предметів, виступаючих із кишень.
 - ✓ Необхідно зняти окуляри, зняти з шиї косинки, намиста, міцні срібні та золоті ланцюжки, заплічні сумки.
 - ✓ Не вступайте у конфліктні стосунки з людьми.
 - ✓ Намітьте можливий шлях вашого виходу з великого скупчення людей і притримуйтеся його;
 - ✓ При виникненні стрілянини не проявляйте непотрібної цікавості та по можливості залиште небезпечне місце.
 - ✓ Якщо ви опинились у зоні вогню, то слід негайно лягти на землю, закривши голову руками. Доки ведеться вогонь не робіть спроб піднятися або перебігти у інше місце.
 - ✓ При появі військової техніки (бронетранспортерів, танків тощо) не підходьте до них, пам'ятайте що у їх водіїв обмежене поле зору.
 - ✓ При спілкуванні з озброєними людьми (представниками правоохоронних органів, військових формувань, загонів самооборони тощо) не провокуйте конфліктні ситуації, виконуйте їх розпорядження.
 - ✓ Будьте людяними!!!



Варіанти повідомлень для населення від відповідальних служб щодо небезпечних ситуацій.

При аварії на хімічно небезпечному об'єкті

УВАГА! Говорить Управління цивільного захисту Черкаської облдержадміністрації.

Громадяни! Сьогодні ... (дата, місяць і час) відбулася аварія на ... (місце) з викидом в повітря хлору. Хмара зараженого повітря поширюється у ... (такому-то) напрямку зі швидкістю ... км/г. У зону хімічного забруднення потрапляють: ... (надається перелік житлових масивів і вулиць).

Мешканцям житлових масивів і вулиць ... (іде перелік) із приміщень не виходити, зачинити вікна, двері, здійснити герметизацію квартир (будинків). У підвалах, нижніх поверхах не ховатися, оскільки хлор важчий за повітря і затікатиме у низинні місця та підвальні приміщення.

Мешканцям ... (житлових масивів і вулиць) негайно залишити квартири (будинки), об'єкти господарської діяльності за планом евакуації і виходити у райони ... (надається перелік районів).

Усім громадянам надягти засоби індивідуального захисту: цивільні протигази всіх типів, дитячі протигази, камери захисні дитячі, а при їх відсутності - ватяну марлеву пов'язку або рушник, попередньо змочені водою або 2%-вим розчином питної соди.

Повідомте про це сусідів. Слухайте наступні наші повідомлення. У подальшому дійте у відповідності з нашими вказівками.

При аварії на радіаційно небезпечному об'єкті

УВАГА! Говорить Управління цивільного захисту Черкаської облдержадміністрації.

Громадяни! Сьогодні ... (дата, місяць і час) відбулась аварія на Чорнобильській атомній електростанції з викидом в повітря радіоактивних речовин. Хмара радіоактивного повітря поширюється у ... (такому-то) напрямку зі швидкістю ... км/г і досягне міста Черкаси через ... (хв, год). У зону можливого випадання радіоактивних опадів потрапляють: ... (іде перерахування районів, житлових масивів, вулиць).

Мешканцям ... (житлових масивів, вулиць) із приміщень не виходити, зачинити вікна, двері, здійснити герметизацію квартир (будинків) та місць утримання сільськогосподарських тварин. Пам'ятайте, що підвальні, заглиблені і загерметизовані приміщення є надійним місцем укриття від радіоактивних опадів.

Усім громадянам прийняти препарат йоду та привести у готовність засоби індивідуального захисту органів дихання та шкіри і постійно тримати їх при собі. За нашою командою або при необхідності вдягніть їх. При собі майте плівкові (полімерні) накидки, плащі або куртки.

Повідомте про це сусідів. Слухайте наступні наші повідомлення. У подальшому дійте у відповідності з нашими вказівками.

При загрозі катастрофічного затоплення частини території міста

УВАГА! Говорить Управління цивільного захисту Черкаської облдержадміністрації.

Громадяни! Сьогодні ... (дата, місяць і час) внаслідок... (вказати чого) розпочалося руйнування греблі водосховища Київської та Канівської ГЕС, що може призвести до утворення хвилі, прориву і катастрофічного затоплення частини території наступних районів міста Черкаси:.... (перелік районів, житлових масивів і вулиць).

Населенню, що проживає на території ... (районів, житлових масивів, вулиць) міста Черкаси перенести необхідні речі на горища, верхні поверхи будинків,

підготувати необхідний одяг і взуття, зібрати продукти харчування. Перед виходом вимкнути електроенергію, газ і самим вийти в безпечні райони ... (перерахувати які). Там пройти реєстрацію на збірних пунктах евакуації ... (вказати адреси).

Якщо ви не змогли залишити зону катастрофічного затоплення, підготуйте підручні плаваючі засоби та підніміться на верхні поверхи будинків і споруд.

Про отриману інформацію сповістіть сусідів, надайте допомогу старим і хворим. За будь-яких обставин не втрачайте самовладання, не піддавайтесь паніці.

Слухайте наступні наші повідомлення. У подальшому дійте у відповідності з нашими вказівками і чекайте на допомогу аварійно-рятувальних сил.

При загрозі інфекційних захворювань (епідемії) на території міста

УВАГА! Говорить Управління цивільного захисту Черкаської облдержадміністрації.

Громадяни! На території ... (районів, житлових масивів) міста з'явилися окремі випадки захворювання населення особливо небезпечними інфекційними захворюваннями на ... (вказати, які хвороби), що можуть перейти в епідемію. Потерпілі вживали в їжу продукти, закуплені на стихійних ринках, що не пройшли лабораторного контролю.

Громадяни! Ті, які спілкувалися з потерпілими та у яких з'явилися наступні симптоми ... (вказати які), повинні негайно звернутися в лікувальні заклади для отримання необхідної медичної допомоги.

Попереджуємо громадян про небезпеку захворювання внаслідок споживання продуктів, які придбані на стихійних ринках міста.

Громадяни! Дотримуйтеся особистої і громадської гігієни. Бережіть здоров'я і життя як своє особисте, так і довколишніх людей.



Екстрена валіза

Екстрена валіза (мал.) може стати в пригоді в багатьох надзвичайних ситуаціях: під час природних катаклізмів, стихійних лих, пожеж, війни тощо. Буває таке, що евакуація має бути здійснена негайно. Щоб не зволікати, варто завчасно скласти найнеобхідніші речі і тримати їх наготові. Це допоможе швидко евакуюватися, знизити рівень паніки та не забути важливі речі.



Мал. 33. Екстрений рюкзак

Перелік речей, які мають бути у екстреній валізі твоєї родини, рекомендований ДСНС України:

✓ по три копії важливих документів (всієї родини й близьких) у поліетиленовому пакуванні. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів – паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, автомобіль тощо.

Документи треба укладати так, щоб у разі необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах радять серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких;

- ✓ кредитні картки та готівка;
- ✓ дублікати ключів від будинку і машини;
- ✓ карта місцевості, а також інформація про спосіб зв'язку й умовлене місце зустрічі вашої родини;
- ✓ засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);
- ✓ ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничка, свічки;
- ✓ компас, годинник (перевагу треба надавати водонепроникним);
- ✓ багатофункціональний інструмент, що містить лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;
- ✓ ніж, сокира, сигнальні засоби (свисток, фальшфейер тощо);
- ✓ декілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів.

Можуть замінити намет або тент, якщо розрізати;

- ✓ рулон широкого скотчу;
- ✓ упаковка презервативів. Презерватив за необхідності може бути використаний для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, для надійної герметизації ємностей від комах та піску, перенесення води;
- ✓ шнур синтетичний 4-5 мм, близько 20 м;
- ✓ блокнот і олівець;
- ✓ нитки та голки;
- ✓ аптечка першої допомоги. У складі аптечки обов'язково повинні бути: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальне), пенталгін (знеболювальне), супрастин

(алергія), імодіум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), жгут, шприци тощо; ліки, що ви приймаєте (мінімум на тиждень), з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (слідкуйте за терміном придатності ліків);

✓ одяг: комплект спідньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дошовик, в'язана шапочка, рукавички, шарф (може стати в пригоді в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;

✓ мініпалатка, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);

✓ засоби гігієни: зубна щітка і зубна паста, невеликий шматок мила, рушник (в упаковці пресовані), туалетний папір, кілька пакунків одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби інтимної гігієни, бритва, манікюрний набір;

✓ приналежності для дітей (якщо необхідні);

✓ посуд (краще металевий): казанок, фляга, ложка, кружка;

✓ якщо є можливість, запас їжі на кілька днів - усе, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсувні продукти). Наприклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад (з горіхами), жменя льодяників), набір продуктів (тушкованка, галети, пакети з супом, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце - крупа перлова, гречана, рис довгозерний, макаронні вироби, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;

✓ запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоюною).



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЙ НАСЕЛЕННЯ У РАЗІ ВІЯВЛЕННІ ПІДОЗРІЛОГО ПРЕДМЕТА, ЯКИЙ МОЖЕ ВІЯВИТИСЯ САМОРОБНИМ ВИБУХОВИМ ПРИСТРОЄМ

- Якщо ви виявили підозрілий предмет - не залишайте цей факт без уваги!
- Не чіпайте «нічийні» пакети (сумки, коробки і т.д.) і не підпускайте до них інших.
- Повідомте про знахідку співробітнику поліції.
- Не розпакуйте знахідку;
- Зафіксуйте час виявлення знахідки;
- Постарайтеся зробити так, щоб люди відійшли якнайдалі від ймовірно небезпечної знахідки;
- Обов'язково дочекайтеся прибуття оперативно-слідчої групи;
- Не забувайте, що ви є основним очевидцем.



Пам'ятайте!

Зовнішній вигляд предмета може приховувати його справжнє призначення. Як камуфляж для вибухових пристроїв використовуються звичайні сумки, пакети, згортки, коробки, іграшки і т.п. Будь-який предмет, знайдений на вулиці або у під'їзді, може становити небезпеку для життя.

Не проводьте самостійних дій зі знахідками або підозрілими предметами, які можуть виявитися вибуховими пристроями, - це може призвести до їх вибуху, жертв, травмувань, руйнувань.



ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ВИ ПОТРАПИЛИ В ПЕРЕСТРІЛКУ

Якщо стрілянина застала вас на вулиці:

- відразу ж ляжте і озирніться, виберіть найближче укриття і проберіться до нього, не піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть слугувати виступи будівель, пам'ятники, бетонні стовпи, бордюри, канави і т.д. За першої ж нагоди сховайтеся в під'їзді житлового будинку, в підземному переході, підвалі і дочекайтеся закінчення перестрілки.

Якщо стрілянина застала вас удома:

- сховайтеся у ванній кімнаті і ляжте на підлогу, оскільки перебувати в кімнатах з вікнами небезпечно.



ПРИ ОТРИМАННІ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ЕВАКУАЦІЮ

- Якщо інформація про початок евакуації застала вас у квартирі:
 - візьміть документи, гроші, цінності;
 - вимкніть електрику, газ, воду, погасить в печі (каміні) вогонь;
 - допоможіть в евакуації літнім та тяжкохворим людям;
 - зачиніть входні двері на замок;
 - повертатись у приміщення можна лише після дозволу відповідних осіб.



ОСОБЛИВОСТІ САМОЗАХИСТУ

Основні повноваження поліції

✓ Профілактика правопорушень.

- ✓ Протидія правопорушенням.
- ✓ Реагування на заяви та повідомлення.
- ✓ Досудове розслідування кримінальних правопорушень.
- ✓ Розшук осіб.
- ✓ Накладання штрафів.
- ✓ Затримання підозрюваних.
- ✓ Забезпечення громадського порядку.
- ✓ Регулювання дорожнього руху та контроль за дотриманням правил дорожнього руху.
- ✓ Супроводження транспорту.
- ✓ Надання дозволів на рух транспортних засобів в окремих випадках.
- ✓ Надання домедичної допомоги.
- ✓ Встановлення особи.
- ✓ Убезпечення осіб, узятих під захист.
- ✓ Контроль за опікою та піклуванням над дітьми та запобігання насильству в сім'ї.
- ✓ Охорона об'єктів права державної власності та на договірних засадах приватної власності та фізичних осіб.
- ✓ Контроль за зберіганням та використанням зброї.
- ✓ Зберігання та знищення зданої зброї.
- ✓ Контроль за рівнем радіації в зоні забруднення.
- ✓ Сприяння режиму воєнного або надзвичайного стану.
- ✓ Виконання запитів від іноземних правоохоронців.

У яких випадках поліцейський має право стріляти без попередження

- У районах проведення антитерористичної операції (АТО).
- Якщо затримувана особа намагається відібрати чи доторкнутися до зброї поліцейського.
- У разі збройного нападу, а також у разі раптового нападу із застосуванням техніки, що загрожує людям.

- Якщо заарештований за тяжкий чи особливо тяжкий злочин тікає на авто.
- Якщо чиниться збройний опір.
- Якщо зловмисник намагається заволодіти вогнепальною зброєю.



ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ НЕПОВНОЛІТНІХ ЗА ПОРУШЕННЯ ЗАКОНУ

Цивільна відповідальність **Адміністративна відповідальність** **Кримінальна відповідальність**

Хто і за що відповідає, якщо шкоду заподіяла дитина чи підліток?

Цивільна відповідальність настає внаслідок нанесення моральної чи матеріальної шкоди іншим людям чи юридичним особам (організаціям, закладам тощо).

Це включає пошкодження майна, порушення авторських прав, поширення неправдивої інформації тощо.

Вік, з якого настає відповідальність

З 14 років.

Якщо майна підлітка недостатньо, аби відшкодувати шкоду в повному обсязі, шкода усувається представниками дитини (батьки або особи, що здійснюють нагляд за нею), окрім випадків, коли вони можуть довести, що нанесення шкоди сталось не з їхньої вини (ст. 1179 ЦКУ).

Відповідальність, якщо дитина ще не досягла відповідного віку

Відшкодовується батьками, або фізичними чи юридичними особами під наглядом яких на законних підставах перебувала дитина на час нанесення школи.

Винятки

- Батьки не відшкодовують шкоду, що завдана дитиною

віком до 14 років, якщо доведуть, що шкода не є наслідком несумлінного виховання та нагляду за дитиною (п.1. ст. 1178 ЦКУ).

- Навчальний заклад, заклад охорони здоров'я та інший заклад або приватна особа, що на підставі закону або договору здійснює нагляд за дитиною, відшкодовує шкоду, яку завдала дитина під час їхнього нагляду, якщо не доведуть, що шкода завдана не з їхньої вини (п.2-3. ст. 1178 ЦКУ).

Можливі форми відшкодування

Поновлення порушеного особистого немайнового права (в т.ч. вибачення та спростування недостовірної інформації).

Відшкодування майнової та моральної шкоди.

Хто може призначити відшкодування

На добровільних засадах (керуючись законом, договором чи усною домовленістю; при цьому договір чи домовленість не може суперечити закону).

Якщо добровільно поновити право та відшкодувати збитки не вдалось - відповідальність визначається судом.

Адміністративна відповідальність настає за порушення адміністративних норм, що регулюють громадський порядок та взаємодію громадян з уповноваженими державними органами.

Прикладами порушення таких норм є: їхати на велосипеді по тротуару, невчасно оформити паспорт, здійснювати булінг в школі.

Вік, з якого настає відповідальність

З 16 років.

Відповідальність, якщо дитина ще не досягла відповідного віку

Якщо людина у віці 14-15 років вчинила адміністративне правопорушення - штраф накладається на батьків (за статтею 184 КУпАП), крім випадків булінгу; за булінг учень завжди несе відповідальність особисто.

Можливі форми заходів впливу

Основними заходами впливу до підлітків є:

- зобов'язання публічно або в іншій формі попросити вибачення у потерпілого;
- попередження;
- догана або сувора догана;
- передача під нагляд дорослого, який є відповідальним за дитину.

Однак за ряд правопорушень передбачають повну відповідальність на загальних підставах.

Ознайомитись з переліком можна у статті 13 КУпАП.

Хто обирає захід впливу

- Уповноважені органи (Національна поліція України) та посадові особи.
- Суд.

Кримінальна відповідальність настає внаслідок вчинення суспільно-небезпечного діяння, що визначено як кримінальне правопорушення. Перелік таких діянь вичерпно надано у Кримінальному кодексі України.

Вік, з якого настає відповідальність

Загальна кримінальна відповідальність настає з 16 років, однак за окремі види злочинів – з 14, такі злочини перераховано у п.2. статті 22 ККУ.

Відповідальність, якщо дитина ще не досягла відповідного віку

Відповідальність несуть батьки дитини (штраф призначається згідно зі статтею 184 КУпАП).

Можливі форми покарання

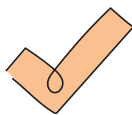
Як основне покарання:

- штраф;
- громадські роботи;
- виправні роботи;
- арешт;
- позбавлення волі на певний строк.

Можливе додаткове покарання: штраф, позбавлення права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю.

Хто може призначити покарання

- Суд



Прийоми самозахисту

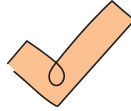
Самозахист – це використання фізичної сили для запобігання безпосередній загрозі з боку нападника, що виражається в заподіянні шкоди фізичному та психологічному стану здоров'я.



Мал. 34. Прийоми самозахисту

Не бійся захищати себе будь-яким відомим способом, адже ти ризикуєш життям. Якщо є можливість ударити по нозі, треба зробити це відразу ж після того, як схоплять ззаду.

Лікті, коліна і голова – це ті області тіла, які найбільш ефективно використовують для нанесення удару. Вони є вбудованою зброєю твого тіла (*мал. 34*).



Інформаційна безпека

Інтернет останніми роками стає популярнішим за телебачення. Переглядати розважальні та навчальні відеоролики, слухати улюблених музичних виконавців, обмінюватися фото та спілкуватися у соціальних мережах, готувати домашні завдання, грати в онлайн-ігри - це неповний перелік того, що можна робити в мережі Інтернет.

Основні правила безпечної поведінки в мережі

Захисти свій комп'ютер

- ✓ Регулярно оновлюй операційну систему.
- ✓ Використовуй антивірусну програму.
- ✓ Створи резервні копії важливих файлів.
- ✓ Будь обережним при завантаженні матеріалів.

Після публікування інформації в інтернеті стає неможливим її контролювати і видаляти кожен копію!

Захисти себе

- ✓ Не розголошуй в інтернеті особисту інформацію.
- ✓ Переконайся в тому, що ти знаєш, кому надаєш інформацію, і в тому, що ти розумієш, для чого її будуть використовувати.
- ✓ Довіряй своїй інтуїції. Якщо тебе щось бентежить або тобі щось не подобається у спілкуванні з віртуальним другом або подругою - порадься з батьками або з дорослою людиною, якій довіряєш.

Погоджуватися на зустріч з віртуальними друзями і подругами в реальному житті дуже небезпечно, адже вони можуть бути не тими, за кого себе видають.

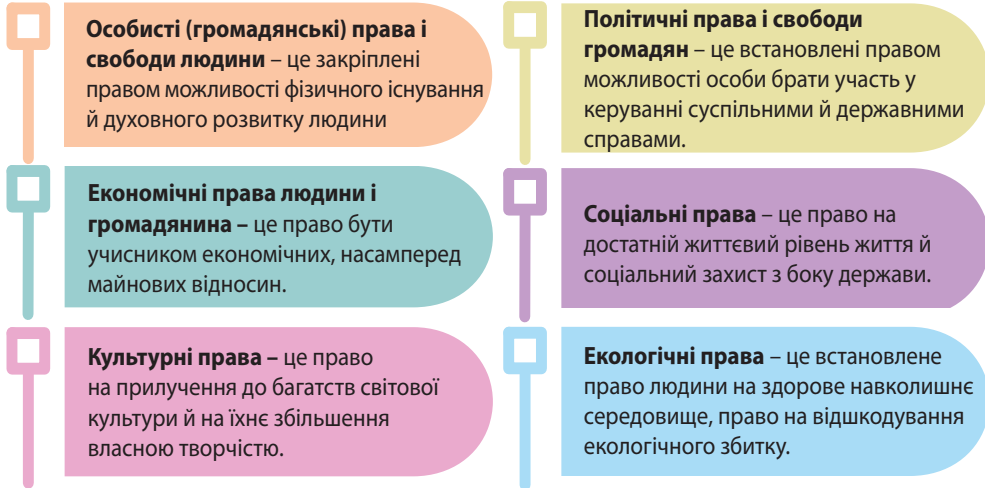


Основні правила безпечної роботи в інтернеті, про які варто знати

- Не надавай нікому своїх паролів.
- Не надавай особистої інформації поштою чи в чатах без гострої на те потреби.
- Не реагуй на непристойні та грубі коментарі, адресовані тобі.
- Повідомляй про ситуації в інтернеті, які тебе непокоять (погрози, файли певного змісту, пропозиції).
- Відмовляйся від зустрічей з випадковими людьми, з якими познайомились в онлайні.
- Не ділися своїми фото з незнайомцями.
- Не повідомляй інформацію про банківські картки батьків (номер картки, термін дії та таємний код).
- Не викладай фото квитків, на яких видно штрих-код чи QR-код.
- Не скачуй та не встановлюй невідомі програми за посиланнями, навіть якщо їх надали друзі та подруги.
- Встановлюючи перевірені програми, контролюй, щоб на комп'ютер не встановилися небажані програми.
- Не переглядай інформацію за невідомими посиланнями (друзі та подруги, які ними діляться, можуть не знати про загрозу).
- Не відкривай листи-спам, вони можуть містити в собі віруси.

ПРАВО ЛЮДИНИ НА ЖИТТЯ, СВОБОДУ, НЕДОТОРКАНИСТЬ

ВИДИ ПРАВ ЛЮДИНИ



Дитиною є «кожна людська істота до досягнення 18-річного віку», якщо за законом, застосовуваним до даної особи, вона не досягає повноліття раніше. Всі права, передбачені цією Конвенцією, за кожною дитиною забезпечуються без будь-якої дискримінації. В усіх діях щодо дітей першочергова увага приділяється якнайкращому забезпеченню інтересів дитини. Держава поважає відповідальність, права і обов'язки батьків чи членів розширеної сім'ї.

Права дитини

- ✓ Кожна дитина має невід'ємне право на життя.
- ✓ Дитина має право на ім'я і набуття громадянства, а також право знати своїх батьків і право на їх піклування.
- ✓ Дитина має право на збереження своєї індивідуальності і громадянства.

✓ Дитина має право не розлучатися з батьками, за винятком випадків, коли компетентні органи визначають відповідно до застосовуваного закону і процедур, що таке розлучення необхідне в якнайкращих інтересах дитини.

✓ Дитина має право вільно висловлювати власні погляди з усіх питань, що торкаються дитини, причому поглядам дитини приділяється належна увага.

✓ Дитина має право вільно висловлювати свої думки; це право включає свободу шукати, одержувати і передавати інформацію та ідеї будь-якого роду.

✓ Повинно поважатися право дитини на свободу думки, совісті та релігії.

✓ Дитина має право на свободу асоціацій і мирних зборів.

✓ Жодна дитина не може бути об'єктом свавільного або незаконного втручання в здійснення її права на особисте і сімейне життя, недоторканність житла, таємницю кореспонденції або незаконного посягання на її честь і гідність.

✓ Держава забезпечує право дитини на доступ до інформації із національних та міжнародних джерел.


✓ Дитина має право на користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров'я з приділенням першочергової уваги розвитку первинної медико-санітарної допомоги.

✓ Дитина має право користуватися благами соціального забезпечення.

✓ Дитина має право на рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, духовного, морального і соціального розвитку.

✓ Дитина має право на освіту.

✓ Дитина має право користуватися своєю культурою.



✓ Дитина має право на відпочинок і дозвілля, право брати участь в іграх та вільно брати участь у культурному житті та займатися мистецтвом.

✓ Дитина має право на захист від економічної експлуатації та від виконання будь-якої роботи, яка може завдати шкоди її життю та розвитку.

✓ Дитина повинна бути захищена від незаконного зловживання наркотичними засобами.

Держава вживає всіх необхідних законодавчих, адміністративних, соціальних і просвітніх заходів з метою захисту дитини від усіх форм фізичного та психологічного насильства, образи чи зловживань, відсутності піклування чи недбалого і брутального поводження та експлуатації.

Держава зобов'язана захищати дитину від усіх форм сексуальної експлуатації та сексуальних розбещень; від використання дитини з метою експлуатації у проституції або в іншій незаконній сексуальній практиці, у порнографії та порнографічних матеріалах. Держава зобов'язана вживати всіх можливих заходів з метою забезпечення захисту дітей, яких торкається збройний конфлікт, та догляду за ними.

СЛОВНИК

АДАПТАЦІЯ - пристосування організму до певних умов життя.

АЛЕРГІЯ - це стан підвищеної чутливості організму до певних речовин - алергенів біологічного походження.

БЕЗПЕЧНА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ - це відсутність загроз життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю і добробуту. Це безпечне існування та діяльність людини у взаємозв'язку з навколишнім середовищем.

БЕЗУМОВНІ РЕФЛЕКСИ - це вроджені сталі реакції організму на дію подразників, що забезпечують пристосовуваність до життєво важливих умов існування.

БІЛЬ - своєрідне відчуття, що виникає внаслідок сильних подразнень нервової системи. Є симптомом багатьох хвороб.

ВУГРІ - це чорні крапочки, закупорені пори шкіри. Найчастіше вугрі з'являються на жирній, пористій шкірі обличчя.

ГЕНДЕР - це відмінності в поведінці жінок та чоловіків, хлопців та дівчат, взаємовідносини між ними у суспільстві.

ГОРМОНИ - біологічно активні речовини, які виробляються в певних залозах організму людини й регулюють обмін речовин.

ДРУЖБА - це близькі стосунки між людьми, основу яких становлять взаємна довіра, прив'язаність, спільність інтересів.

ДОПУСТИМА САМООБОРОНА (АБО САМОЗАХИСТ) - дії, вчинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини.

ДОВКІЛЛЯ - це вся жива і нежива природа, що оточує людину.

ЗАПАЛЕННЯ - місцева пристосувальна реакція організму у відповідь на ушкодження.

ЕВАКУАЦІЯ - це організоване виведення мешканців населеного пункту в задалегідь підготовлені безпечні місця.

КОСМЕТИЧНІ ЗАСОБИ - це препарати, які застосовуються для догляду за шкірою, нігтями, волоссям та ротовою порожниною.

КОНСТИТУЦІЯ УКРАЇНИ - основний Закон держави, який закріплює права, свободи і обов'язки громадян України.

КРИМІНАЛЬНИЙ КОДЕКС УКРАЇНИ - це документ, у якому визначені ознаки і види злочинів та покарання, які можуть бути застосовані до осіб, що скоїли злочин.

НЕПОВНОЛІТНІ - це особи, які не досягли віку, установленого законом, для повної дієздатності.

НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ - це ситуація, яка порушує нормальні умови безпечної життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією або іншою небезпечною подією.

НЕЩАСНИЙ ВИПАДОК - ушкодження органів людини або порушення їхньої функції при раптовому впливі навколишнього середовища.

ОСОБИСТІТЬ - це конкретна людина, яка має свої особливі психічні властивості, пізнає світ і прагне знайти в ньому своє місце.

ПРАВА ЛЮДИНИ - це визнані світовим співтовариством блага й умови життя, яких може домагатися особа від держави і суспільства, в яких вона живе, та забезпечення яких реальне в умовах сьогодення.

ПРИЩІ - це гнійничкові захворювання шкіри. Деякі мікроби, що є на шкірі, викликають запалення.

ПРИРОДНІ КАТАСТРОФИ - це природні явища, які мають надзвичайний характер та призводять до порушення нормальної діяльності населення, загибелі людей, руйнування і нищення матеріальних цінностей.

ПІДЛІТОК - це дитина віком від 10 до 18 років.

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА (ДОМЕДИЧНА) - комплекс екстрених медичних заходів, проведених раптово захворілому або постраждалому на місці події й у період транспортування його в медичну установу.

ПРАВООПОРУШЕННЯ - це вчинки людей, що порушують конституцію держави, її закони чи підзаконні акти.

РЕПРОДУКТИВНА ФУНКЦІЯ ОРГАНІЗМУ - це здатність до зачаття і народження дітей.

РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я - це здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей. Воно означає не лише сформованість репродуктивної системи організму і відсутність порушень у її функціонуванні, а й психологічне та соціальне благополуччя людини.

РЯТУВАЛЬНІ РОБОТИ - це професійні дії рятувальників, спрямовані на пошук, рятування і захист населення, уникнення руйнувань і матеріальних збитків, локалізацію зони впливу небезпечних чинників, ліквідацію чинників, що унеможливають проведення таких робіт або загрожують життю рятувальників.

СТАТЬ - це термін, що характеризує біологічні відмінності між чоловіком та жінкою.

СТАТЕНЕ ДОЗРІВАННЯ - це час, коли ти фізично перестаєш бути дитиною.

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ - це стан захищеності психіки та здоров'я людини від деструктивного інформаційного впливу, який призводить до неправильного сприйняття нею дійсності та погіршення її фізичного стану.

УМОВНІ РЕФЛЕКСИ - індивідуально набуті протягом життя або спеціального навчання реакції людини, виробляються в процесі життя і забезпечують комфортне пристосування до умов життя.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК - це динамічні зміни в організмі людини, зумовлені спадковими чинниками та певними умовами навколишнього середовища.

Навчальне видання

Крістіна ТОРОП
Крістіна САЛО

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для осіб з особливими освітніми потребами (F70)
9 клас

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок бюджетних коштів. Продаж заборонено

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Відповідальний редактор І.Тютчева
Редактор О.Горлачов
Макет обкладинки Л.Цапенко
Комп'ютерна верстка М.Биковська

Формат 70x100/16. Папір офсетний. Гарнітура Arial
Друк офсетний. Ум. друк.арк. 10,40 .обл.-вид.арк. 8,12
Наклад 11 232 прим.
Зам.№ 24-0701124

В оформленні підручника використано деякі світлини з вільних джерел мережі
«Інтернет» та матеріали фотобанку *Shutterstock*
Бренди та ресурси зображуються лише з освітньою метою
та не є закликом до їх купівлі/відвідуванн

ТОВ «ВИДАВНИЦТВО АТЛАНТ»
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7928 ВІД 08.09.2023
Адреса редакції: 02095, м.Київ, вул. Княжий затон, 9а, офс369
E-mail: atlant_publishing@ukr.net

Віддруковано у ТОВ «ПЕТ», згідно з наданим оригінал-макетом
Св ДК № 6847 від 19.07.2019р
вул. Максиміліанівська, 17, м Харків, 61024

