

Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник
для 9-го класу
загальноосвітніх навчальних закладів**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Наказ № 56 від 02.02.2009



Київ
«Алатон»
2009

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
Наказ № 56 від 02.02.2009

Відповідальні за підготовку видання:

С. С. Фіцайло — головний спеціаліст МОН України
В. В. Деревянюк — зав. сектора Інституту інноваційних технологій і змісту освіти

Рецензенти:

В. М. Оржеховська — Інститут проблем виховання АПН України, лабораторія превентивно-го виховання, зав. лабораторією, доктор педагогічних наук, професор

В. В. Слесар — загальноосвітня школа I—III ступенів № 14 м. Чернігова, директор, учитель-методист

О. В. Бузан — Заставнівська районна державна адміністрація Чернівецької області, методист відділу освіти

С. В. Назаренко — Інститут післядипломної освіти Київського міського педагогічного Університету ім. Б. Д. Грінченка, науково-методичний центр природничо-математичної освіти, методист

О. А. Шевчук — Рівненський державний гуманітарний Університет, кафедра валеології, старший викладач

Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.

В75 Основи здоров'я: Підручник для 9-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2009. — 200 с.
ISBN 978-966-7107-53-6

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми з основ здоров'я як логічне продовження однойменних підручників для 5, 6, 7 і 8-го класів.

Основне завдання підручника — розвиток сприятливих для здоров'я життєвих навичок, спрямованих на виховання гармонійно розвиненої особистості.

Підручник орієнтовано на використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних методів, що передбачають взаємодію учнів між собою та з учителем. Це — аналіз ситуацій, мозкові штурми, робота з блок-схемами і крос-тестами, рольові ігри, інсценування, виконання проєктів, обговорення метафор. Ці методи якнайкраще зарекомендували себе, вони сприйняті вчителями, учнями, батьками і нині широко впроваджуються в навчальний процес у школах України.

Частина матеріалу підручника (§§ 8–10) розроблено за підтримки міжнародного благодійного фонду «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні», який реалізує програму «Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні», підтриману Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

ЛЮБІ ДРУЗІ!

У 9-му класі ви завершуєте вивчення предмета «Основи здоров'я». Застосовувати знання, уміння і навички, здобуті на уроках основ здоров'я, ви будете впродовж усього життя, незалежно від того, ким станете, яку професію оберете.

Деякі з цих навичок так і називаються — життєвими. Це навички розбудови самооцінки, постановки і досягнення мети, аналізу проблем і прийняття рішень, розв'язання конфліктів, керування стресами, лідерства і роботи в команді.

З наступного року ви навчатиметесь у профільній школі, тому вже тепер маєте обрати відповідний напрям. Підручник допоможе кожному з вас зорієнтуватись у світі професій, оцінити свої природні нахили і здібності, розробити стратегію самореалізації.

Попереду рік напруженої праці, підготовки до важливих іспитів. На уроках основ здоров'я ви удосконалюватимете свої навчальні навички, розвиватимете сприйняття, пам'ять і увагу, вчитиметесь ефективно планувати час і готуватися до іспитів.

Здоров'я в сучасному світі — це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це способи мислення і поведінки, які підвищують рівень загального благополуччя, забезпечують самореалізацію і життєвий успіх.

Ми живемо на зламі епох, коли нинішнє і майбутні покоління мають дбати не лише про добробут людини, а й про благополуччя всієї планети.

Здоров'я — неоціненний дар, за який люди несуть особисту відповідальність. Сподіваємося, що уроки і тренінги з основ здоров'я залишать теплі спогади у вашій душі, а почерпнуті на них знання не раз допоможуть вам у житті.

Дякуємо, що були з нами усі ці роки.

Автори

ЗМІСТ

Про що цей підручник	4
Умовні позначення	5
Корисні поради	6
Вступ. Феномен життя і здоров'я людини	10
Розділ 1. Життя і здоров'я людини	
§ 1. Життя як проект	18
§ 2. Сучасне уявлення про здоров'я	27
Розділ 2. Фізичне здоров'я підлітка	
§ 3. На порозі дорослого життя	41
§ 4. Підтримання фізичного здоров'я	53
§ 5. Моніторинг фізичної форми.	62
Розділ 3. Соціальні аспекти здоров'я	
§ 6. Репродуктивне здоров'я молоді.	73
§ 7. ВІЛ/СНІД: виклик людині	83
§ 8. ВІЛ/СНІД: виклик людству	93
Розділ 4. Безпека в сучасному суспільстві	
§ 9. Сучасний комплекс проблем безпеки.	103
§ 10. Розвиток людства і глобальні небезпеки.	112
§ 11. На шляху до сталого розвитку	120
Розділ 5. Всебічний розвиток особистості	
§ 12. Стратегія самореалізації	130
§ 13. Емоційна саморегуляція.	140
§ 14. Сам собі вчитель	148
§ 15. Самовиховання характеру	160



Додатки	171
Використана література	195
Словничок термінів	196

Перелік практичних робіт за програмою

№ 1. Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я . . .	36
№ 2. Самооцінка рівня фізичного здоров'я	68
№ 3. Розроблення проекту «Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я»	82
№ 4. Визначення безпечних умов життєдіяльності	110
№ 5. Підготовка до іспитів: розвиток пам'яті та уваги.	158
№ 6. Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей .	169





Про що цей підручник

Цей підручник покликаний допомогти вам крок за кроком розвинути корисні для здоров'я життєві навички.

Кожен параграф містить інформацію і практичні завдання. Більшість із них ви будете виконувати на уроках індивідуально або в групах під керівництвом учителя. Деякі завдання призначені для роботи вдома.

Підручник складається зі вступу і п'яти розділів.

Вступ — «Феномен життя і здоров'я людини» — ознайомить вас з ознаками унікальності життя і здоров'я, переконає у необхідності дотримуватися здорового способу життя.

Розділ 1 — «Життя і здоров'я людини» — містить рекомендації щодо планування життя, розкриває взаємозв'язок різних аспектів благополуччя і пояснює, як здійснювати експрес-оцінку фізичного здоров'я.

Розділ 2 — «Фізичне здоров'я підлітка» — присвячено взаємозв'язку фізіологічного і соціального розвитку підлітка. Ви вчитиметесь ефективно спілкуватися, розбудовувати стосунки з батьками і друзями, підтримувати високий рівень фізичного благополуччя.

Розділ 3 — «Соціальні аспекти здоров'я» — розкриває тему репродуктивного здоров'я молоді, ризики, пов'язані з раннім початком статевого життя, вчить правильно поводитися в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу.

Розділ 4 — «Безпека в сучасному суспільстві» — висвітлює загальний комплекс проблем безпеки. Ви дізнаєтесь про глобальні загрози, що постали перед людством на порозі ХХІ століття, ознайомитеся з положеннями міжнародного та національного законодавства у сфері безпеки, переконаєтесь у необхідності відмови від споживацької психології, переходу до принципів сталого розвитку.

Розділ 5 — «Всебічний розвиток особистості» — акцентує увагу на необхідності самореалізації. Допомогає оцінити свій психологічний потенціал, навчає підтримувати позитивну самооцінку. Ви спробуєте визначитися з майбутньою професією, розвиватимете навички емоційної саморегуляції, вчитиметесь ефективно навчатись і готуватися до іспитів, ознайомитеся з методикою формування характеру.





Умовні позначення



Кожен параграф підручника починається зі стартового завдання. Виконуючи його, дізнаєтесь, якій темі присвячено урок, пригадаєте, що вам відомо з цієї теми, з'ясуєте свої очікування.



Так позначено запитання і завдання для самостійного виконання. Завдання підвищеної складності позначено «*».



Завдання цієї рубрики призначено для обговорення в групах. Це може бути мозковий штурм, коли кожен пропонує власні ідеї, дискусія в малих групах, аналіз життєвих ситуацій, дебати.



Уважно поставтеся до інформації цієї рубрики. Так позначено застереження про особливо небезпечні ситуації, а також уміння, які треба ретельно відпрацювати.



Таким символом позначено ігри і руханки, які допоможуть вам розім'ятись і поліпшать настрої.



Так позначено рольові ігри та інсценування, за допомогою яких ви відпрацюєте моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях.



Під цією рубрикою вам запропонують виконати проект самостійно або разом із друзями чи батьками.



Таким символом позначено завдання для виконання вдома, зазвичай, щоб підготуватися до наступного уроку.



Ця рубрика пропонує прочитати цікаву книжку, що стосується теми.



А ця радить подивитися цікавий фільм. Касету чи диск з фільмом можна взяти у прокаті або придбати в складчину з друзями.



Якщо у вас удома чи в школі є підключений до Інтернету комп'ютер, пошукайте додаткову інформацію за наданими адресами.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, зверніться до словничка на с. 196.



Корисні поради

Підручники з усіх предметів для 9-го класу містять значні обсяги інформації. Тому виконання домашніх завдань, підготовка до контрольної чи іспитів потребуватимуть чималих зусиль і часу.

Через те що ми засвоюємо лише 10% того, що читаємо, 20% того, що чуємо, 30% того, що бачимо, однак вже 50% того, що бачимо і чуємо, 70% того, що говоримо, і аж до 90% того, що говоримо і робимо, було розроблено методи ефективного навчання.

Деякі з них ви вже знаєте і, можливо, відчули переваги їх використання. Якщо ні, прочитайте інформацію на наступних сторінках і починайте застосовувати ці методи з початку навчального року. Це дасть змогу економити час, отримувати вищі оцінки протягом навчального року і добре скласти іспити.

Метод ефективного читання «ПЗ три П»

Цей всесвітньо відомий метод отримав свою назву за першими літерами слів: **П**ереглянь! **З**апитай! **П**рочитай! **П**ерекажи! **П**овтори! Кожне слово означає певний етап роботи з текстом.

Переглянь

Отже, спочатку не читай, а просто *Переглянь* параграф:

- заголовок і підзаголовки;
- перший і останній абзаци;
- ілюстрації і підписи до них;
- підсумки.

Запитай

Під час перегляду *Запитай*:

- прочитай усі запитання, що містяться в параграфі;
- запитай себе, що знаєш з цієї теми: пам'ятаєш з розповіді вчителя, десь чув, читав, бачив по телевізору;
- перефразуй заголовки у запитання.



Прочитай

Потім уважно *Прочитай* матеріал. Під час читання:

- шукай відповіді на запитання;
- зверни увагу на виділене іншим шрифтом;
- сповільнюй темп читання на складних місцях, з'ясуй те, що незрозуміло.

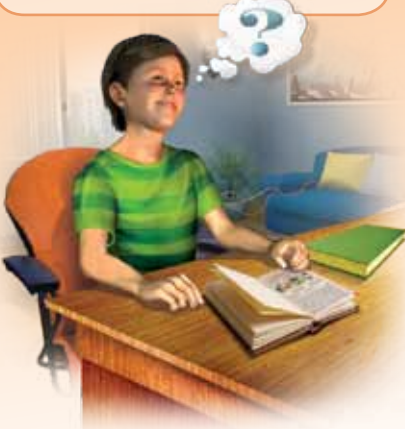
Перекажи

Перекажи прочитане:

Постав собі запитання і вголос дай відповідь на них.
Потрійний ефект:
Читай! Говори! Слухай!

Запиши найважливіше на картках.

Найбільший ефект:
Читай! Говори! Слухай! Пиши!



Повтори

Повтори увесь матеріал:



Переглядай картки у довільному порядку, аж поки запам'ятаєш усе.

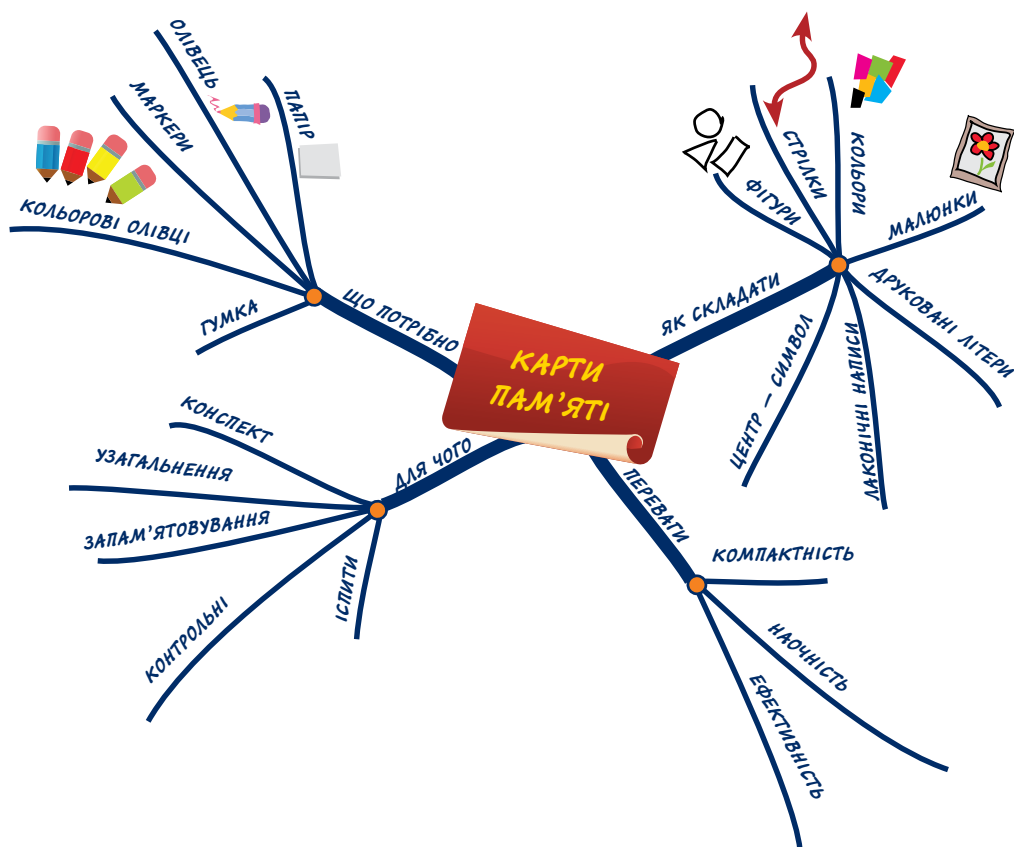
Перед уроком ще раз переглянь параграф і картки.

Метод концептуальних карт

Зазвичай ті, хто навчається, пишуть конспекти, що складаються з визначень, цитат, дат, списків тощо. Під час їх підготовки здебільшого використовують принципи запам'ятовування, які пов'язують з діяльністю лівої півкулі головного мозку. Вона відповідає за мову, логіку, складання списків, операції з числами і не враховує такої здатності пам'яті, як асоціативність.

Психолог Тоні Б'юзен замість класичних конспектів пропонує розробляти так звані концептуальні карти, або карти пам'яті. Вони допомагають створити цілісний образ навчального матеріалу — ключових понять і взаємозв'язків між ними (мал. 1), залучають до збалансованої роботи обидві півкулі головного мозку.

Для створення концептуальної карти вам знадобляться: чистий аркуш паперу, простий олівець і гумка, кольорові олівці, маркери або фломастери.



Мал. 1



Як це робити:

1. Покладіть аркуш горизонтально (в альбомному форматі). У центрі напишіть назву теми і намалюйте її символ.
2. Від центра проведіть лінії, над якими напишіть чи намалюйте ключові поняття, що стосуються теми. Стежте, щоб довжина лінії приблизно дорівнювала довжині ключового слова.
3. Кожна лінія може мати розгалуження, необхідні для розкриття конкретного поняття.
4. Робіть лінії плавними, а головні лінії — жирнішими, ніж їх продовження.
5. Написи мають бути лаконічними (не більш як два-три слова).
6. Писати краще друкованими літерами, такий текст легше читати і запам'ятовувати.
7. Намагайтеся розміщувати написи горизонтально або під кутом не більш як 45°.
8. Використовуйте різні кольори — це сприяє запам'ятовуванню, стимулює процеси мозку.
9. Логічні зв'язки між поняттями позначайте стрілками різного кольору і форми.
10. Використовуйте підкреслення, геометричні фігури (прямокутники, овали) для виділення понять, що повторюються або на які треба звернути увагу.



ВСТУП. ФЕНОМЕН ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



У вступі ви:

- ознайомитеся з ознаками феноменальності життя і здоров'я;
- вчитиметесь розпізнавати стани здоров'я;
- пригадаєте, як спосіб життя впливає на здоров'я людини;
- започаткуєте проект покращення здоров'я.

Феномен життя

Усе живе народжується, щоб жити, та лише людина здатна замислюватися, що таке життя. Існує безліч його визначень: релігійне, філософське, наукове. Наведемо лише деякі з них.



З погляду релігії життя — це дар вічно живого Бога. Частина філософів трактують життя як ідеальну форму існування і руху матерії.

У фізиці життя розглядається як переважання процесів синтезу над процесами розпаду, а в хімії — як багатовимірний каталітичний циклічний процес.

Кожне з цих визначень висвітлює лише деякі ознаки життя і не дає цілісного уявлення про цей феномен.

Пояснюючи щось складне, люди часто вдаються до метафор. Наприклад, Шекспір казав, що життя — театр, а люди в ньому — актори, а за влучним висловом одного з наших сучасників, життя схоже на супермаркет: бери, що хочеш, але каса попереду.





1. Прочитайте «Маніфест матері Терези» (мал. 2).
2. Які три висловлювання, на вашу думку, є найбільш вдалими?
3. Порівняйте свій вибір з вибором ваших друзів.
4. Доповніть цей маніфест своїми метафорами.

Маніфест матері Терези

*Життя — це шанс. Скористайся ним!
Життя — це краса. Милуйся нею!
Життя — це мрія. Здійсни її!
Життя — це виклик. Прийми його!
Життя — це обов'язок. Виконай його!
Життя — це гра. Стань гравцем!
Життя — це цінність. Цінуй його!
Життя — це скарб. Бережи його!
Життя — це любов. Насолодись нею!
Життя — це таємниця. Пізнай її!
Життя — це юдоль лиха. Перебори усе!
Життя — це пісня. Доспівай її!
Життя — це боротьба. Почни її!
Життя — це безодня незвіданого — не бійся, ступи у неї!
Життя — це удача. Піймай цю мить!
Життя таке чудове — не занепасти його!
Життя — це твоє життя. Борони його!*



Мал. 2



Життя людини прийнято характеризувати такими показниками: тривалість, рівень і якість. Прочитайте про ці показники, дайте відповіді на поставлені в тексті запитання.

1. *Тривалість людського життя* розглядають у трьох вимірах: тривалість життя людини як біологічного виду; тривалість життя окремого індивіда; середня тривалість життя в конкретному суспільстві. У біологічному сенсі життя людини зазвичай триває не більш як 100 років. Тих, хто переступає цю межу, називають довгожителами. Середня тривалість життя в розвинених країнах світу значно вища, ніж у бідних. *Як ви думаєте, чому?*
2. *Рівень життя* — передусім економічна категорія, яка характеризує доступність у середовищі проживання можливостей для задоволення матеріальних і духовних потреб людини.
3. *Якість життя* — категорія, що характеризує рівень задоволення життям. Вона пов'язана не лише з добробутом, а й з такими поняттями, як щастя, здоров'я, успіх, впливовість. Ця категорія є суб'єктивною. Наприклад, оцінка якості життя оптимістом і песимістом суттєво відрізняються. *Як ви оцінюєте якість свого життя за 10-бальною шкалою?*

Феномен здоров'я

Здоров'я є необхідною умовою і невід'ємною характеристикою життя. Здоров'я людини — це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це і добре самопочуття, енергійність, здатність швидко одужувати, важливий ресурс для того, щоб ставити мету й досягати її.

У науковій літературі наведено більш як 200 трактувань поняття «здоров'я». Загальноприйнятим є визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя».

Здоров'я не є чимось статичним. Це стан динамічної рівноваги, яку організм постійно підтримує, реагуючи на зміни у зовнішньому і внутрішньому середовищах. Ми можемо занедужати, наприклад, при переохолодженні чи при потрапленні в організм інфекції. Однак природна здатність організму відновлювати рівновагу поверне здоров'я до норми.

Хвороба не починається і не закінчується в одну мить. Здавалося б, вчора ліг спати здоровим, а вранці прокинувся — болить горло і голова, піднялась температура. Та захворіли ви не вночі. Інфекція потрапила в організм принаймні за кілька годин, а то й днів до того. «Хвороба — це драма у двох діях: перша розігрується в похмурій тиші наших тканин при погашених свічках. Коли ж з'являються біль та інші неприємні явища, це майже завжди другий акт», — писав французький хірург Лериш.



Між теоретичним поняттям «абсолютне здоров'я» і хворобою існують проміжні стадії (мал. 3). Прочитайте їх ознаки і поміркуйте, на якій точці *континууму* перебуває ваше здоров'я у даний момент. Як би ви оцінили стан свого здоров'я протягом останнього місяця, року?



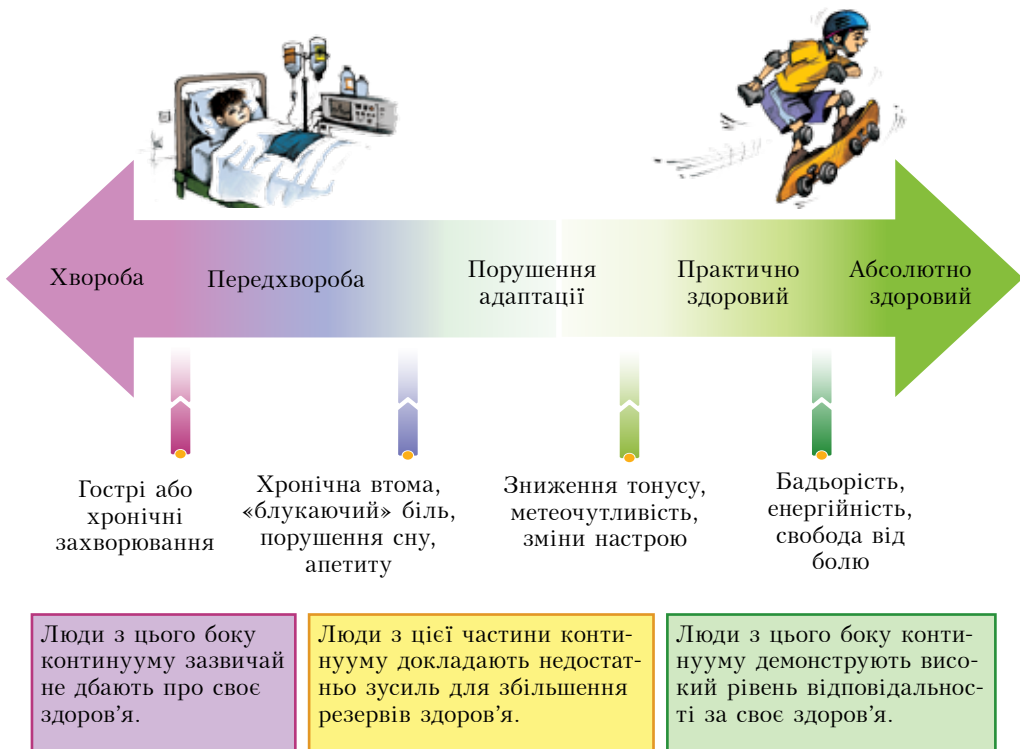
Абсолютно здоровий — стан організму, за якого всі органи і системи функціонують ідеально (теоретичне поняття).

Практично здоровий — організм підтримує всі показники у межах фізіологічної норми. Він здатний витримувати значні навантаження й за рахунок внутрішніх резервів швидко адаптується до змін у довкіллі.

Порушення адаптації — внаслідок тривалого впливу несприятливих чинників в організмі порушується система саморегуляції, накопичуються токсичні речовини, знижується активність захисних сил.

Передхвороба — накопичуються дезадаптаційні зміни, виникає імунodefіцит і порушується обмін речовин. На цій стадії відбувається зниження больового порога, наростають втомлюваність і ризик виникнення захворювань.

Хвороба — патологічний процес, що виявляється у формі виражених ознак (симптомів).



Мал. 3. Континуум здоров'я



Об'єднайтесь у три групи і проведіть мозкові штурми на задані теми. Презентуйте їх результати класу:

група 1: Чому люди дбають про своє здоров'я? Як вони це роблять?

група 2: Як люди шкодять своєму здоров'ю? Чому вони це роблять?

група 3: Які коротко- і довгострокові наслідки того, що люди не дбають про своє здоров'я?

Спосіб життя і здоров'я

Спосіб життя — це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками та особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку.

Деякі наші вчинки і звички пов'язують із ризиком виникнення захворювань. Наприклад, куріння може спричинити рак легень, а ризиковані статеві стосунки — інфікування ВІЛ, ПСШ.

Інші звички, навпаки, підвищують захисні можливості організму і покращують самопочуття і здоров'я. Це, зокрема: спати 8—10 годин на добу, щоранку снідати, вживати різноманітну їжу і достатню кількість води, виконувати фізичні вправи, щодня бувати на свіжому повітрі, дбати про гігієну тіла, одягу і житла, уникати травм, відмовитися від шкідливих звичок.



Мал. 4



Мотивація здорового способу життя

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ А. Шопенгауер.

Чому ж так складно переконати людей дбати про своє здоров'я? Лікарі, психологи і вчителі переконані, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя — це одне, а вести його — зовсім інше.

Згідно із законами психології люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникати того, що неприємне. На жаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відстрочується в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво. Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (як чипси чи тістечка) або цікавим (як комп'ютерні ігри). Однак надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може призвести до ожиріння, а часті ігри у «стрілялки» і «бродилки» — до комп'ютерної залежності. І навпаки, регулярні заняття спортом вимагають самодисципліни, а здорове харчування передбачає певні обмеження.

Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Як же створити і постійно підтримувати в собі мотивацію здорового способу життя? Існують чинники, що сприяють такому вибору. Це, зокрема:

- особиста відповідальність за своє життя — віра в те, що на кораблі свого життя ви є капітаном, а не пасажиром;
- високий рівень самоповаги — упевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;
- віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;
- знання форм поведінки, які сприяють благополуччю;
- спеціальні та життєві навички, сприятливі для здоров'я.

Як змінити спосіб життя

З-поміж навичок, необхідних для здорового способу життя, дуже важливими є навички постановки і досягнення мети. У 5—8-х класах ви вже виконували проекти самовдосконалення. Пригадавши деякі важливі моменти, удосконалюйте свої вміння.

Як обрати мету

Мета повинна сприйматись як досяжна і варта зусиль. Якщо ви дуже хочете чогось досягти, але на це потрібно багато часу, розділіть ціль на кілька коротких етапів. Наприклад, якщо вашою кінцевою метою є схуд-

нення на 10 кілограмів, спочатку поставте собі мету знизити масу тіла на 1 кг (цього досягти не дуже складно). Відтак — схуднути ще на 2 кілограми і так далі.

На шляху до мети

Пам'ятайте, що закріплюється лише той тип поведінки, який приносить задоволення. Оскільки справжня користь від здорового способу життя відстрочена в часі, не забувайте нагороджувати себе за найменші успіхи. Зробіть те, що може втішити вас уже сьогодні, наприклад, подивіться цікавий фільм, купіть диск, вдягніть нову футболку або зробіть інше, що принесе вам радість і задоволення.

Сконцентруйтеся на своєму успіхові. Запам'ятайте цю мить і згадуйте її, коли щось не виходить. Досягнення вагомих цілей — справа непроста. Якщо ви раптом відчували, що не можете рухатися далі чи навіть відступили на крок, не впадайте у відчай. Скоригуйте свої плани або спробуйте ще раз.



Американський президент Теодор Рузвельт казав: «Робіть, що можете, з тим, що маєте, просто там, де ви є». Прислухайтеся до цієї поради і започаткуйте новий проект самовдосконалення.

1. Сформулюйте цілі, які допоможуть вам покращити здоров'я, і запишіть їх на картках.
2. Оберіть мету, якої можете досягти за короткий час (від кількох днів до двох тижнів).
3. Напишіть план досягнення цієї мети. Він має складатися з кількох простих кроків.
4. Щоразу аналізуйте, чи вдається вам дотримуватися плану, вітайте себе з кожним успіхом.
5. Якщо у вас щось не виходить — зверніться по допомогу, спробуйте ще раз або внесіть корективи у свій план.



Усе живе народжується, щоб жити, та лише людина здатна замислюватися, що таке життя.

Життя людини характеризують такими показниками: тривалість життя, рівень життя і якість життя.

Здоров'я — необхідна умова і невід'ємна характеристика повноцінного життя.

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя.

Нагорода за здоровий спосіб життя переважно відстрочена в часі, тому вибір на його користь потребує високого рівня розуміння і зацікавленості.



РОЗДІЛ 1

ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ





§ 1. ЖИТТЯ ЯК ПРОЕКТ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про ознаки унікальності людського життя;
- переконаєтесь у необхідності планування свого життя;
- замислитеся над своїм призначенням;
- сформулюєте з однокласниками місію вашого класу.

Унікальність людського життя



1. Проведіть мозковий штурм і назвіть не менш як 10 ознак життя.
2. Проаналізуйте, які з них є ознаками будь-яких форм життя, а які — тільки життя людини.

З погляду фізіології не існує принципової різниці між життям людини і тварини. Однак людина, на відміну від найрозумнішої тварини, має такі елементи свідомості, як мова, самоусвідомлення, уява, совість, свобода волі та цілеспрямованість.

Обмін інформацією між людьми відбувається за допомогою *мови* — системи абстрактних символів і знаків. Окрім спілкування, люди, на відміну від тварин, користуються мовою для навчання і фіксування нових знань.

Тільки людина вміє піднятися над собою як живу істоту і зробити предметом свого пізнання усе, в тому числі й саму себе.

Макс Шелер

Елементом свідомості людини є здатність до *самоусвідомлення*. Наприклад, цієї миті ви можете поглянути на себе наче збоку і «побачити», як читаєте ці рядки, подумати, чому ви це робите. Жодна тварина не здатна на таке.

Ще одна відмінність людини від тварини — людина має *уяву*. Завдяки уяві ви можете перенестись у майбутнє, «побачити» себе через багато років.

Невід'ємним компонентом людської свідомості є *совість* — здатність формувати моральні обов'язки і здійснювати внутрішню цензуру.

Грецький мислитель Аристотель (384–32 рр. до н. е.) вважав, що справжня мета людського життя — блаженство, яке називається діяльністю. У своїй діяльності людина керується *свободою волі*. Ластівка, наприклад, може звити гніздо, кріт — прорити підземний хід, а бобер —



збудувати греблю. Кожен із них може зробити лише те, що диктують йому інстинкти. А людина здатна зробити будь-що: гніздо, підземний хід чи греблю, варто їй тільки цього захотіти.

Людина, на відміну від тварини, здатна діяти *цілеспрямовано*. Спершу вона моделює майбутній результат своєї діяльності в мозку, згодом втілює задум у життя. Людина ставить перед собою цілі, змінює їх згідно з новими уявленнями.

Перше творіння, друге творіння

Все, що ми робимо свідомо, творимо у два етапи. Спершу — проект (перше творіння), а згодом — реалізація (друге творіння). Якість другого творіння залежить від якості першого. Наприклад, коли люди будують дім, спершу уявляють його в цілому і продумують найменші деталі, відтак замовляють архітектурний проект і будівельні креслення. Усе це роблять ще до того, як на будівництві закладуть фундамент. Якщо хтось вирішить знехтувати першим творінням, то через вимушені перебудови дім обійдеться йому набагато дорожче, та й результат буде гіршим від очікуваного.

Усе в нашому житті має перше творіння. Навіть найменшу дрібничку (наприклад, ложку, голку) спочатку проектують. Чому ж люди не завжди ретельно планують головне своє творіння — життя, дозволяють іншим людям і обставинам вирішувати їхню долю?

Чому важливо планувати своє життя

Ми сприймаємо інформацію з навколишнього світу за допомогою органів чуттів: зору, слуху, дотику, смаку і запаху. Щосекунди органи чуттів «бомбардують» наш мозок двома мільярдами одиниць інформації. Але на рівні свідомості ми здатні обробляти одночасно від п'яти до дев'яти інформаційних одиниць. Щоб уберегтися від перевантаження, наша підсвідомість фільтрує цей потік. Подібно до антени вона завжди вловлює:

- те, що є важливим для виживання, й усе нове і незвичне;
- інформацію з глибоким емоційним змістом — ту, яку вважаємо важливою для нас.

Плануючи своє життя, уявляючи бажаний результат, ми робимо його емоційно значущим і налаштовуємо на нього свою підсвідомість. Відтепер вона буде на сторожі й «полюватиме» за всією важливою інформацією. Завдяки цьому ми не упустимо можливостей на шляху до здійснення своїх мрій. Цей факт підтверджено соціологічним дослідженням. Групу випускників Єльського університету (США) запитували про плани на майбутнє. Лише у 3% опитаних такі плани існували у вигляді записів мети, очікуваних результатів і етапів досягнення. Через 20 років дохід цих 3% випускників перевищив сумарний дохід решти 97%. І суб'єктивно вони почувалися щасливішими й були більше задоволені своїм життям.

Проект вашого життя

Розробити проект здорового і успішного життя вам допоможуть такі рекомендації:

1. Уявіть бажаний результат.
2. Повірте у себе.
3. Керуйтеся універсальними принципами.
4. Пам'ятайте про потреби.
5. Позбудьтеся баласту.
6. Підтримуйте рівновагу всіх сфер життя.
7. Сформулюйте життєву місію.

1. Уявіть бажаний результат



Удома або в іншому зручному місці виконайте вправу «Візуалізація». Для цього:

- Знайдіть місце, де вас ніхто не потурбує. Зручно влаштуйтесь.
- Перенесіться подумки приблизно на 35 років у майбутнє й уявіть себе на своєму 50-річному ювілеї. За святковим столом зібралися гості — батьки, чоловік (дружина), діти, друзі, колеги. Кожен із присутніх вітає вас. Вони розповідають, яке місце ви посідаєте в їхньому житті, що ви для них зробили і чого вони у вас навчилися.
- Які слова ви хотіли б почути від кожного з них? Запишіть їх у вашому особистому щоденнику чи у спеціальному записнику.
- Відтак уявіть, що одночасно бачите себе теперішнього і себе майбутнього. Запитайте у себе майбутнього: як вам вдалося досягти того, що маєте? Які поради ви можете дати собі теперішньому? Запишіть ці поради.

«Я почав використовувати візуалізацію, коли був у дев'ятому класі, а тепер деякі мої бажання вже почали здійснюватися», — сказав один із цього річних випускників.

2. Повірте у себе

Віра в себе надзвичайно важлива для досягнення бажаного. Вона формує переконаність у тому, що ми здатні досягти того, чого бажаємо, або в тому, що заслуговуємо на це. Адже не існує жодних обмежень стосовно того, що можемо зробити і ким стати. Окрім тих, які всередині нас і породжені нашим мисленням.

Секрет успішних людей — позитивне ставлення до себе і віра у власні сили. Як зауважив засновник автомобільної компанії Генрі Форд: «Може той, хто думає, що може. І не може той, хто думає, що не може. Це неблаганний закон».



3. Керуйтеся універсальними життєвими принципами

Принципи — це узагальнення, які люди роблять стосовно себе, інших людей, навколишнього світу і правил поведінки в ньому. Життєві принципи здатні зробити нас здоровими або хворими, багатими чи бідними, надихнути на досягнення мети чи приректи на невдачу.

У 7-му класі ви ознайомилися з кількома універсальними життєвими принципами, що діють як закони. Якщо люди керуються ними, на них чекає успіх, якщо порушують — поразка. За влучним висловом відомого режисера, такі принципи не можна розбити, об них можна лише розбитися.



Об'єднайтеся у п'ять груп, розподіліть між групами наведені нижче універсальні принципи і підготуйте невеликі презентації про них за планом:

- Що, на вашу думку, означає цей принцип?
- Наведіть приклади, коли люди дотримуються його і коли порушують. Які це може мати наслідки?
- Які ще універсальні життєві принципи ви знаєте (наприклад, біблійні заповіді)?

Принцип керманіча. На кораблі свого життя ви — керманіч, а не пасажир. Хтось може подумати, що від нього нічого не залежить і що він не має іншого вибору, як скоритися долі й пливати за течією. Та якщо людина бере відповідальність за своє життя на себе, вона досягає більшого успіху і вищого рівня благополуччя.

Принцип оптимізму. Зберігайте оптимістичний погляд на життя, по-філософськи ставтесь до невдач, з надією дивіться у майбутнє. Оптимісти почуваються щасливішими і частіше досягають мети, оскільки наші очікування мають здатність реалізовуватися.

Принцип альтруїзму. Дбайте не лише про себе, а й про інших. Егоцентричні люди схильні надто зосереджуватися на своїх, часто дріб'язкових, проблемах. Це нерідко робить їх безпомічними перед труднощами, на які інші навіть не звертають уваги.

Принцип «золотої середини». Важливо в усьому підтримувати рівновагу і дбати про всі аспекти свого життя.

Принцип синергії (спільної енергії). Навчившись об'єднувати зусилля, використовувати сильні якості та компенсувати недоліки одне одного, люди у багато разів збільшують свої можливості, досягають вагоміших результатів у стосунках і праці.

4. Пам'ятайте про потреби

Плануючи своє життя, не слід забувати про базові людські потреби (мал. 5). Адже вони визначають прагнення людини і впливають на її поведінку. Наприклад, доки немає даху над головою і весь час хочеться їсти, мало хто дбатиме про спільне благо чи духовне вдосконалення.

Та не варто зосереджуватися лише на матеріальному. Коли проблеми щодо забезпечення фізіологічних потреб і безпеки мінімально розв'язано, подальше накопичення матеріальних благ, гонитва за багатством не зроблять вас щасливішими. Про це свідчать і численні наукові дослідження, і народна мудрість: «Не в грошах щастя».



А як ви вважаєте, у чому полягає щастя? По черзі продовжіть фразу: «На мою думку, щастя в тому, щоб...».



Мал. 5. Піраміда потреб (за А. Маслоу)

5. Позбудьтеся баласту

На порозі дорослого життя людина ніби збирається в далеку подорож. Дехто вважає її звичайною прогулянкою і вирушає у вільне плавання без певної мети. Хтось бере з собою безліч непотрібних речей. Таке життя подібне до плавання без стерня і вітрил або на перевантаженому кораблі. Воно може закінчитися трагічно під час першого ж шторму.





Прочитайте уривок із роману Джерома К. Джерома «Трое у човні, не рахуючи собаки». Поміркуйте:

- Що в сучасному житті можна назвати мотлохом?
- Що варто узяти в дорогу, щоб корабель вашого життя був легким і на ньому було лише те, що справді важливе?

Візьміть у дорогу

Багато людей, ризикуючи потопити свій корабель, завантажують його усілякими речами, що здаються їм необхідними для задоволення й комфорту в дорозі, а насправді є непотрібним мотлохом.

Як вони захаращують своє утле суденце по самісінькі щогли дорогим вбранням і величезними будинками, непотрібними слугами і численними світськими друзями, які мають їх за ніщо і яких самі вони не цінують, дорогими розвагами, які нікого не звеселяють, умовностями й модами, лицемірством та пихатістю і — найважчим і найбезглуздішим мотлохом — страхом, аби сусід чогось не подумав; розкішшю, втіхами, які через день набридають, безглуздою пишнотою, що, як колись залізний вінець злочинців, заливає кров'ю зранене чоло, і той, хто носить його, непритомніє.

Мотлох, усе мотлох! Викиньте його за борт! Це через нього так важко пливати — веслярі от-от не витримають, упадуть мертві. Це він робить судно таким громіздким і нестійким. Ви не знаєте ні хвилини спокою від тривоги, не маєте бодай миті для відпочинку, аби просто помріяти, вам бракує часу, щоб помилуватися грою тіней на поверхні ріки, сонячними відблисками на воді, високими деревами на березі, що дивляться на своє відображення, золотом і зеленню лісів, ліліями, білими і жовтими, темними очеретом, що гоїдається, осокою, зозулинцем і синіми незабудками.

Викиньте цей мотлох за борт! Нехай ваш життєвий човен буде легким і несе лиш необхідне: затишну оселю, прості задоволення, двох-трьох друзів, достойних називатися друзями, того, хто вас кохає і кого кохаєте ви, kota, собаку, скільки треба харчів та одягу, води.

І тоді човен попливе вільно і не так легко перевернеться, а коли й перевернеться — не страшно: простий, хороший товар не боїться води. Ви матимете час не лише попрацювати, а й подумати, насолоджуватися сонцем життя й слухати еолову музику, яку божественний вітерець видобуває зі струн вашого серця...



6. Підтримуйте рівновагу всіх сфер життя

Люди почуваються щасливими лише тоді, коли реалізують себе в усіх важливих сферах життя. Дехто досягає неабияких кар'єрних висот, але страждає через те, що не склалося особисте життя. Інший присвячує себе тільки родині, але відчуває, що не повністю реалізував себе в чомусь іншому. Тому, плануючи майбутнє, треба подбати про збалансованість усіх важливих аспектів життя.



1. Методом мозкового штурму назвіть важливі сфери людського життя (родина, освіта, друзі...).
2. Намалуйте коло і поділіть його на вісім секторів.
3. Оберіть вісім найважливіших для вас сфер життя і запишіть їх у секторах (наприклад, як на мал. 6).
4. Оцініть рівень задоволення цими аспектами вашого життя за 10-бальною шкалою (0 – провал, 10 – краще не буває).
5. Поставте позначки на осях секторів згідно з вашими оцінками і зафарбуйте сектори. Поміркуйте:
 - Чи задоволені ви отриманим результатом?
 - Які важливі аспекти вам складно збалансувати на цьому етапі свого життя?
 - Що ви можете зробити, аби змінити ситуацію в майбутньому?



Мал. 6. «Колесо життя»



7. Сформулюйте життєву місію

Життєва місія (життєве кредо) — це ваша особиста філософія, основний закон вашого життя. Життєва місія ґрунтується на тому:

- яким ви хочете бути (ваш характер);
- у що вірите (ваші ідеали);
- для чого ви прийшли у цей світ (ваші цілі);
- для кого живете (ваше оточення).

Сформулювати життєву місію означає замислитися над своїм призначенням, обрати цінності та загальні принципи, скласти правила для самого себе. Нехай ці правила стануть маяком, світло якого вказуватиме вам курс у бурхливому морі життя.

Не існує єдиного методу формулювання особистої життєвої місії. Це може бути метафора, невелике есе, підбірка цитат чи навіть колаж з фотографій людей, які є вашими ідеалами (див. приклади на мал. 7).

Дбати:

- про мир;
- про життя;
- про людей;
- про себе.

Любити:

- себе;
- свою родину;
- свій світ;
- знання;
- навчання;
- життя.

Боротися:

- за свої переконання;
- за свої захоплення;
- за свою мету;
- за свою гідність;
- за чесність;
- зі зневагою.

Вести корабель, не дозволяти кораблю вести себе.

Бути надійним, як скеля.

Я хочу, щоб мене пам'ятали.

Насамперед я завжди віритиму в Бога,
цінуватиму силу єдності родини.

Не знехтую справжнім другом,
але залишатиму час і для себе.

Я розв'язуватиму свої проблеми в порядку їх виникнення (розділяй і володарюй).

Усі виклики сприйматиму з оптимізмом,
без вагань.

Завжди позитивно сприйматиму себе.

Підтримуватиму високу самооцінку,
знаючи, що всі мої наміри починаються з неї.

Джерело: Шон Кові. Сім навичок високоефективних тінейджерів



Мал. 7. Приклади життєвих місій



Попрацюйте над формулюванням особистої місії. Відведіть для цього певний час протягом кількох днів чи тижнів.

- Спочатку запишіть усе, що спаде на думку (як ви це робите під час мозкового штурму).
- Відтак станьте у позицію свого майбутнього успішного «Я» і оберіть те, що здається вам правильним.
- Перевірте збалансованість усіх важливих сфер життя.
- Перепишіть положення вашої місії. Відведіть час для її оформлення.
- Час від часу переглядайте положення особистої місії. Якщо у вас змінилися цілі чи пріоритети, вам, можливо, доведеться доповнити чи навіть переписати свою місію.

Місії формулюють не лише окремі люди. Їх розробляють родини, спортивні команди, невеликі організації і навіть транснаціональні корпорації. Відомо, що компанія IBM тримається на трьох китах: людській гідності, найвищій якості та найкращому сервісі. Ці три цінності є спільними для численних підрозділів IBM, базою її процвітання і гарантією безпеки кожного, хто працює в компанії.



Якщо уроки основ здоров'я у вас проводять у формі тренінгів, ви щороку приймаєте правила групи, які допомагають вам підтримувати дружню і творчу атмосферу. Цього року ми пропонуємо замість правил написати місію вашої групи. Спробуйте сформулювати місію, яка не лише встановлюватиме правила, а й надихатиме кожного з вас.



Людське життя докорінно відмінне від життя найрозумніших тварин тим, що людина має свідомість, складовими якої є мова, самоусвідомлення, уява, совість, свобода волі і цілеспрямованість.

Щоб досягти високої якості життя, важливо ретельно спланувати своє майбутнє: уявляти бажаний результат, вірити в себе, керуватися універсальними принципами, враховувати базові потреби, позбутися баласту, підтримувати рівновагу різних сфер життя і сформулювати життєву місію.





§ 2. СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я



У цьому параграфі ви:

- порівняєте медичний і холистичний підходи до здоров'я;
- проаналізуєте взаємозв'язок окремих складових здоров'я;
- пригадаєте чинники впливу на здоров'я;
- проведете дослідження вашого способу життя та його впливу на різні аспекти здоров'я;
- зробите експрес-оцінку свого фізичного здоров'я.

Здоров'я: медичний і холистичний підходи

Що особисто для вас означає бути здоровим? Міцно спати вночі, прокидатися бадьорим, мати добрий апетит, не вживати ліків, радіти зустрічі з друзями, відчувати душевний комфорт?..



1. По черзі продовжіть фразу: «Для мене бути здоровим — це...».
2. Запишіть свої висловлювання на окремих аркушах паперу і зберіть ці аркуші.
3. Виберіть з них ті, що характеризують фізичне здоров'я людини.

Із XVII ст. західна медицина пішла хибним шляхом, умовно відокремивши людину від навколишнього середовища і поділивши її на дві самостійні сутності: тіло (*soma*) і душу (*psyche*). Відтоді майже до середини XX ст. здоровим вважали кожного, хто не був хворим, а пацієнта розглядали лише як тіло з відхиленнями від фізіологічної норми. Зусилля лікарів спрямовувалися на компенсацію цих відхилень.

У ті часи панувала думка, що незабаром винайдуть ліки від будь-якої хвороби. Але цього не сталося, хоча медицина й досягла значного прогресу в обраному нею напрямі. Лікарі навчилися допомагати при переломах, пораненнях, багатьох небезпечних інфекціях, ускладненнях під час пологів. Збільшення середньої тривалості життя людей було досягнуто завдяки поліпшенню харчування, очищенню питної води, пастеризації молока, запровадженню стерильності у лікарнях, винайденню вакцин і антибіотиків.

Та в боротьбі з такими поширеними у сучасному світі захворюваннями, як алергія, рак, цукровий діабет, гіпертонія, порушення травлення, медицина й досі не може похвалитися вагомими досягненнями.

Стало очевидним, що здоров'я і хвороби не містяться лише в тілі чи, навпаки, лише у психіці. Почавшись у тілі, хвороба спричиняє пригнічений психологічний стан. І навпаки, наслідком тривалого чи дуже сильного стресу можуть бути фізіологічні відхилення і соматичні (тілесні) захворювання — інфаркт, виразка шлунку, цукровий діабет тощо.

Учені також усвідомили, що руйнування природи як середовища проживання — це шлях до самознищення людства, у тому числі від хвороб.

З огляду на це у другій половині ХХ ст. виник інший підхід до здоров'я — холістичний, тобто цілий, цілісний.

За холістичного підходу здоров'я розглядається не лише як відсутність хронічних хвороб, а набагато ширше — як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя. Благополуччя — це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму і духовного занепаду.

Холістична модель не є новою. Як зазначив Марк Твен, «давні люди вкрали всі наші нові ідеї». Адже ще 2500 років тому Гіппократ казав, що здоров'я людини є виявом її внутрішньої гармонії і гармонії з оточенням.



Зверніться до результатів стартового завдання і проаналізуйте, які ваші висловлювання є ознаками соціального благополуччя людини, а які характеризують психологічні (інтелектуальні, емоційні та духовні) аспекти здоров'я (мал. 8).



Мал. 8. Холістична модель здоров'я



Фізичне благополуччя

Фізичне благополуччя — це сукупність ознак, які характеризують рівень розвитку людського організму, функціональні можливості його органів і систем. Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень, від яких залежить можливість підтримання життя в організмі. До основних показників фізичного здоров'я також належать: стан опорно-рухового апарату, нервової системи, системи травлення, сечостатевої системи організму.

За відсутності високої температури, болю, висипки чи інших явних ознак хвороби показниками фізичного нездоров'я можуть бути:

- порушення сну;
- відсутність апетиту;
- нездатність витримувати фізичні навантаження;
- порушення травлення;
- зіпсовані зуби;
- нездорова шкіра;
- підвищена втомлюваність;
- загальна слабкість.

Добре фізичне здоров'я забезпечує енергію для щоденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Фізичне благополуччя підвищує наші шанси захиститися від інфекцій і уникати травм, а також швидко одужувати, якщо захворів.

Для підтримання фізичного здоров'я важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, дбати про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватись у разі потреби. Також важливо уникати шкідливої дії на організм тютюну, алкоголю, інших психоактивних і токсичних речовин.

Не існує «здоров'яметра», за допомогою якого можна було б точно виміряти рівень свого здоров'я. Тому кожен оцінює його суб'єктивно (за власними критеріями). Тут важливо бути реалістом. Якщо під здоров'ям розуміти п'ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігати марафонську дистанцію, небагато хто назве себе здоровим. А коли розуміти здоров'я як баланс і здатність швидко одужувати — чимало людей вважатимуть себе здоровими.

Для об'єктивнішої оцінки фізичного здоров'я використовують від 15 до 26 параметрів, за якими його рівень (стан) оцінюють як низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. Такими параметрами є:

- маса тіла;
- флюорографія грудної клітки;
- частота серцевих скорочень;
- артеріальний тиск;
- життєвий об'єм легень;
- вміст гемоглобіну в крові.

Існують і методи експрес-оцінки фізичного здоров'я, головна перевага яких — отримання швидких результатів. Показниками експрес-оцінки є:

- частота серцевих скорочень;
- артеріальний тиск;
- співвідношення зросту і маси тіла;
- стаж регулярних оздоровчих тренувань;
- сила, спритність та інші показники тренуваності;
- ефективність роботи імунної системи;
- наявність хронічних захворювань.



Удома виконайте практичну роботу № 1 «Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я» (с. 36).

Психологічне благополуччя

Більшість людей вважають себе здоровими, якщо у них немає ознак порушень фізичного здоров'я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами і пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, інтелектуальної чи духовної) сфери. Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів.

Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють:

- *позитивну самооцінку*, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;
- *послідовність і передбачуваність*, що свідчить про сформованість характеру;
- *цілеспрямованість*, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації;
- *автономність (незалежність)*, яка забезпечується умінням приймати відповідальні рішення;
- *відчуття єдності з іншими людьми*, що приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики і проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. «Здорова людина бачить у проблемах можливість, а хвора — у можливостях проблеми», — зауважив відомий психіатр Алан Фром.

Психологічно врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю.



У Таблиці 1 наведено деякі ознаки психологічного благополуччя, а також ознаки порушення психологічної рівноваги.

Таблиця 1

Ознаки психологічного благополуччя:	Ознаки порушення психологічної рівноваги:
адекватне сприйняття дійсності	викривлене сприйняття дійсності
здатність засвоювати знання, логічно мислити	погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей
здатність аналізувати проблеми і приймати виважені рішення	хаотичність, категоричність мислення
цілеспрямованість, активність, незалежність	нерішучість, залежність від чужої думки
здатність дотримуватися соціальних норм і правил	схильність до порушення правил, моральних норм, законів
розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я)	уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок
критичне мислення	підвищена навіюваність
здатність адекватно оцінювати себе, самоповага	знижена самооцінка, утрата віри в себе, свої можливості
природність поведінки, вихованість, чемність	демонстративність, грубість, пихатість
здатність співчувати, доброзичливість	емоційна черствість, ворожість, агресивність
вміння пробачати і забувати образи	злостивість
володіння собою	імпульсивність, різноманітні <i>фобії</i>
оптимізм	тривожність, зневіра

Соціальне благополуччя

«Ніхто з нас не острів», — сказав поет. Це тому, що люди є істотами соціальними і не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми. Соціальне благополуччя залежить від якості спілкування і стосунків.

Люди з високим рівнем соціального благополуччя:

- мають розвинені комунікативні навички, уміють слухати і говорити, уникати непорозумінь;
- приязні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає до них повагу;
- у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;
- легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії;
- уміють дружити і обирати хороших друзів;
- дбають про добрі родинні стосунки;
- уміють надавати і отримувати допомогу, працювати в команді;
- здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

Взаємозв'язок різних аспектів здоров'я

Усі три аспекти здоров'я (фізичний, психологічний і соціальний) тісно взаємопов'язані (подібно до триноги, на якій встановлено фотоапарат: якщо одна з ніжок коротша за інші, стійкість триноги порушується). Тому важливо зберігати рівновагу і дбати про всі аспекти благополуччя.

Наприклад, у поході (мал. 9) юнаки і дівчата не лише тренують своє тіло (*дбають про фізичне благополуччя*), а й гартують волю, навчаються чогось нового, отримують задоволення від спілкування з природою (*психологічне благополуччя*), а також приємно проводять час зі своїми друзями, вчаться бути командою, надихати і підтримувати одне одного (*соціальне благополуччя*).



Мал. 9





Об'єднайтесь у три групи, обговоріть у групах і повідомте класу результати:

група 1: як погіршення фізичного здоров'я (наприклад, травма) може вплинути на інші аспекти благополуччя;

група 2: як невміння приймати відповідальні рішення може вплинути на фізичне і соціальне благополуччя підлітка;

група 3: як агресивна манера спілкування може вплинути на фізичний і психологічний стан людини та її оточення.

Що впливає на здоров'я

Здоров'я населення оцінюють за трьома показниками. Перший — показник дитячої смертності. Другий — кількість робочих днів, пропущених через хворобу. Третій — середня тривалість життя. Вплив медицини на ці показники, за оцінками ВООЗ, не перевищує 10%. Решта залежить від спадковості (20%), стану довкілля (19%), а найбільше (51%) — від нашого способу життя.

На деякі з цих чинників ми можемо впливати повністю, на інші — лише частково, на решту не маємо жодного впливу.



Спадковість

Спадковість — це те, що біологічно передається людині від батьків, наприклад, колір очей, форма носа, зріст, особливості статури.

Науково доведено вплив спадковості майже на всі аспекти фізичного і психічного здоров'я. Однак це не знімає відповідальності кожного за своє здоров'я. Навпаки, ті, хто успадкував схильність до певного захворювання (наприклад, діабету), мають вести такий спосіб життя, щоб знизити ймовірність виникнення цього захворювання.

Окрім фізичного здоров'я, спадковість впливає на базові інтелектуальні здібності й таланти — у спорті, музиці, образотворчому мистецтві.

Медицина

Якість і доступність медичних послуг — важливий чинник охорони здоров'я (мал. 10). У кризових ситуаціях він є вирішальним. Але набагато важливіше запобігти проблемам зі здоров'ям, тобто більше уваги приділяти профілактиці. Недаремно британці кажуть, що фунт профілактики кращий за тонну ліків.



Мал. 10

У бідних країнах медичні послуги є малодоступними і неякісними. Зокрема, не всім дітям роблять необхідні щеплення, і вони нерідко вмирають від таких небезпечних захворювань, як поліомієліт чи правець.

В Україні галузь охорони здоров'я забезпечує масові профілактичні щеплення, контролює якість питної води і продуктів, здійснює санітарний нагляд за школами, лікарнями, закладами громадського харчування.

Довкілля (природне, техногенне, соціальне)

Навіть прихильники здорового способу життя не в змозі повністю компенсувати вплив несприятливих кліматичних умов, забрудненого повітря, підвищеного рівня шуму, радіації чи наслідків соціальних потрясінь.

З-поміж *природних чинників* на здоров'я людей найбільше впливають несприятливі погодні умови. Влітку зростає ризик для людей із серцево-судинними захворюваннями, а восени і взимку збільшується кількість тих, хто захворів на застуду і грип. Ризикують і ті, хто потрапив у зону стихійного лиха: землетрусу, виверження вулкана, посухи чи повені.

Технології — це доступні нам досягнення технічного прогресу. Сучасні медичні технології у діагностиці та лікуванні серцево-судинних захворювань, ВІЛ-інфекції допомагають багатьом людям жити довше і мати кращу якість життя. Інші технології — пастеризація молока, дезінфекція у лікарнях, вакцинація — суттєво зменшили поширення інфекційних захворювань. Існують технології очищення викидів промислових підприємств, що уможливають зниження рівня забруднення довкілля.

Однак розвиток технологій може і негативно позначитися на здоров'ї. Механізми та автомати майже повністю звільнили людину від фізичної праці. Нині багато хто веде малорухливий спосіб життя: сидить на роботі, користується транспортом замість того, щоб ходити пішки, удома відпочиває перед телевизором або грає в комп'ютерні ігри. Рівень фізичної активності таких людей дуже низький, і у них виникають проблеми зі здоров'ям.

Негативним наслідком технічного прогресу є *техногенні аварії*, що загрожують життю і здоров'ю людей. Сукупний ефект техногенних забруднень (хімічних, радіаційних, шумових) впливає на кожного, хто живе у забруднених зонах або вживає вирощені у них продукти.

Соціальне довкілля — це насамперед родина, друзі, інші люди, з якими ви щодня спілкуєтеся. Сприятливе оточення — важливий чинник підтримання психологічної рівноваги. Невід'ємною складовою життя підлітків є спілкування з однолітками (друзями, приятелями, однокласниками). Ті, хто дбає про своє здоров'я, можуть позитивно впливати і на здоров'я своїх друзів. А ті, хто поводиться ризиковано (курить, вживає алкоголь, порушує закон), нерідко психологічно тиснуть на своїх друзів, спекуючи на їхній потребі належати до групи.



Соціальне довкілля людини не обмежується її найближчим оточенням. На здоров'я впливають і такі соціальні чинники, як культура і засоби масової інформації.

Особливості національної кухні, народні традиції, релігія — усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров'я. Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самого себе, сприяє формуванню ідентичності, а ознайомлення з різними культурами спонукає краще розуміти інших людей, формує толерантність.

Засоби масової інформації (ЗМІ) — телебачення, Інтернет, радіо, газети, журнали, друкована реклама — надають інформацію. Вони також відіграють вирішальну роль у формуванні громадської думки. На жаль, не вся поширювана у ЗМІ інформація є достовірною. Так, реклама має на меті збільшення прибутків від продажу товару, тому нерідко висвітлює лише його кращі якості й приховує недоліки. При виборі товарів, продуктів, від яких залежить наше здоров'я, довіряти треба лише достовірним джерелам інформації (наприклад, телепередачі «Знак якості» або публікаціям професійних організацій у сфері охорони здоров'я — Академії медичних наук, Міністерства охорони здоров'я, державних санітарних служб тощо).

Спосіб життя

Здоров'я і благополуччя залежать передусім від нас самих. Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, не курити, не вживати алкоголю чи інших психоактивних речовин. Кожен здатний подбати про своє довкілля, гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість свого життя глибоким сенсом.



1. Проаналізуйте ваш спосіб життя і те, як він впливає на різні аспекти здоров'я. Для цього упродовж двох днів заповнюйте таблицю за наведеним нижче зразком. По завершенні зробіть висновки.

Дія	Вплив на здоров'я	Примітки
Сніданок (яйця, хліб, кефір, джем)	Фізичне (+), психологічне (+), соціальне (+)	Смачно і корисно, задоволення від сніданку і спілкування з родиною
...



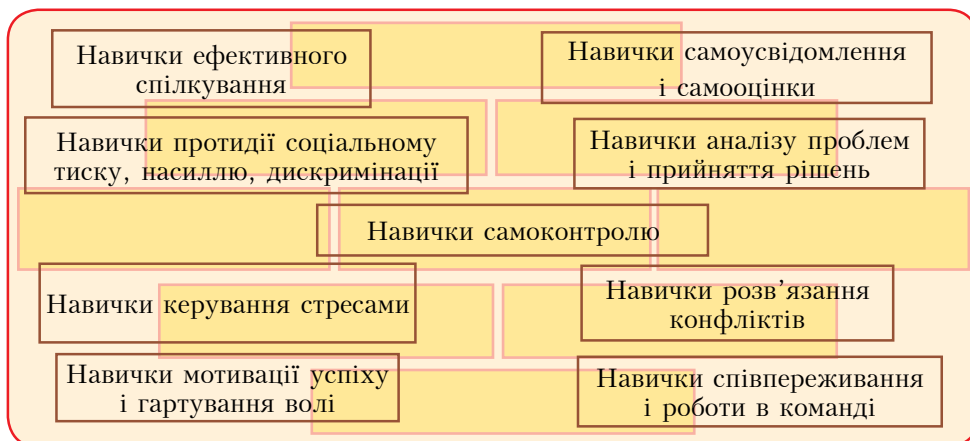
2*. Це завдання — для допитливих. Детально проаналізувати впливи на своє здоров'я і грамотно спланувати зміни у способі життя можна, скориставшись досягненнями нової галузі практичної психології — НЛП (див. Додаток 1).

Важливим елементом здорового способу життя є сприятливі для здоров'я спеціальні і життєві навички, з якими ви детально ознайомились у 5–8-х класах. У Додатку 2 наведено перелік психосоціальних (життєвих) навичок.



Оцініть рівень сформованості своїх життєвих навичок. Для цього на окремих картках запишіть групи життєвих навичок і розкладіть їх у формі діаманта:

- на вершині — група навичок, якими володієте найкраще;
- внизу — найменш сформовані у вас навички;
- решту карток розкладіть посередині — ближче до того чи того краю.



Практична робота № 1

Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я



Мета роботи:

Визначення загального рівня фізичного здоров'я за показниками експрес-оцінки.



Обладнання і матеріали:

- секундомір;
- тонометр (прилад для вимірювання артеріального тиску);
- ваги;
- прилад для вимірювання зросту;
- рулетка.



Порядок виконання:

1. Прочитайте інформацію на с. 37–38 і виміряйте показники (Т1–Т7).
2. За допомогою таблиці 2 (с. 38) підрахуйте бали.
3. Оцініть свій результат (с. 39).
4. Зробіть відповідні висновки.



Т1. Частота серцевих скорочень (ЧСС)

За підвищеної частоти пульсу нетреноване серце робить за добу на 14 тисяч скорочень більше, ніж треноване, і тому швидше «зношується». Чим потужнішим є серцевий м'яз, тим менший показник ЧСС у стані спокою. У цьому випадку серце працює в економнішому режимі: за одне скорочення перекачує більший об'єм крові, а паузи для відпочинку збільшуються.



Мал. 11

ЧСС вимірюють у положенні лежачи після п'ятихвилинного відпочинку або вранці після сну, притиснувши кисть двома пальцями (великим і вказівним) однієї руки під великим пальцем другої руки (мал. 11). Порахуйте свій пульс за 20 секунд і помножьте результат на 3.

Т2. Артеріальний тиск (АТ)

Контролювати свій артеріальний тиск треба не рідше, як два рази на рік. Це можна зробити у поліклініці або самостійно. Для вимірювання АТ використовують тонометри. Вони бувають різних типів. Користуватися деякими з них дуже просто, достатньо ознайомитися з інструкцією і трохи потренуватись. Ідеальним показником артеріального тиску є 110/70 мм ртутного стовпчика. Показник 120/80 також вважають нормальним. Ці показники бажано підтримувати впродовж усього життя.

Т3. Співвідношення зросту і маси тіла

Доведено: чим більша надлишкова маса тіла, тим частіше виникають серйозні проблеми зі здоров'ям, тим коротшою є тривалість життя людини. Існує багато таблиць і формул для визначення показника співвідношення зросту і маси тіла. Одним із найпопулярніших є індекс маси тіла (ІМТ). Люди з дуже низьким або дуже високим ІМТ частіше хворіють.

Для визначення ІМТ:

- визначте свій зріст (у метрах) і масу тіла (в кілограмах);
- обчисліть ІМТ за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла}}{\text{зріст}^2} \quad (\text{кг/м}^2)$$

Т4. Стаж регулярних оздоровчих тренувань

Регулярні тренування суттєво покращують склад тіла (співвідношення жирових і м'язових тканин), а також роботу серцево-судинної, дихальної, нервової системи, опорно-рухового апарату. Зі збільшенням стажу регулярних тренувань показники здоров'я стають вищими. Підрахуйте, упродовж скількох років ви регулярно тренувалися не менш як двічі на тиждень (тривалість занять не менш як 20 хвилин).

T5. Сила, спритність та інші показники тренуваності

Стрибок з місця дає змогу оцінити силу м'язів ніг, черевного преса, спритність, гнучкість хребта, координованість рухів і вестибулярну стійкість. Тест виконують після обов'язкової розминки, з вихідного положення, стоячи на невисокій опорі. Відстань вимірюють від кінчиків пальців ніг до найближчого місця торкання ґрунту або підлоги.

T6. Ефективність роботи імунної системи

Цей показник можна оцінити лабораторним шляхом, дослідивши кількість *антитіл* у крові. Та найпростіше оцінити ефективність імунної системи за результатами її діяльності — кількістю випадків застудних захворювань протягом року.

T7. Наявність хронічних захворювань

Наявність чи відсутність хронічних захворювань свідчить про рівень фізичного здоров'я.

Підрахунок балів

Для кожного з показників (T1–T7) визначте бали за *Таблицею 2*. Додайте бали і поділіть суму на 7 (кількість тестів). Середній бал *приблизно* характеризує загальний рівень вашого фізичного здоров'я.

Таблиця 2

Бал	Показники експрес-оцінки								
	T1 (уд/ хв)	T2 (мм рт. ст.)		T3 (кг/м ²)	T4 (роки)	T5 (см)		T6	T7
						хлопці	дівчата		
1	> 90	>140/90	<80/50	< 15 > 30		<200	<140	>5	>1
2	76–90	131–140/ 81–90	80–89/ 50–54	15–17,9 25,1–30	до 1	200–209	140–149	4–5	1
3	68–75		90–99/ 50–59		1–2	210–219	150–159	2–3	
4	60–67	121–130/ 76–80				220–229	160–169		
5	51–59				3–4	230–239	170–179	1	
6	< 50	111–120/ 71–75	100–105/ 76–80		5–7	>240	>180		
7	–			18–19,9 23,1–25	8–10			0	0
8	–	106–110/ 60–70		20–23					
9					> 10				



Оцінка результатів

Якщо ви набрали:

більш як 6 балів — блискучий результат! Ризик виникнення захворювань близький до нуля. Так тримати!

5–6 балів — високий рівень благополуччя (практично здоровий). Ризик захворювань із такими показниками здоров'я лише 3,6%.

4–4,9 балів — порушення адаптації, ризик захворювань зростає.

3–3,9 балів — стадія передхвороби (органи і системи працюють з великим напруженням), треба більше дбати про своє здоров'я.

2–2,9 балів — ваш спосіб життя злочинний щодо здоров'я. Слід негайно змінити його, не чекаючи катастрофи.

менш як 2 бали — ваш організм перебуває в критичному стані. Терміново треба пройти медичний огляд і разом із фахівцем скласти програму виходу з кризи й постійно контролювати її виконання. Навіть за такого підходу перехід з одної категорії здоров'я до іншої може тривати кілька років.

Сучасне уявлення про здоров'я ґрунтується на холистичному підході, за якого здоров'я розглядається як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Усі три аспекти здоров'я (фізичний, психологічний і соціальний) тісно взаємопов'язані, тому важливо зберігати баланс.

Вплив медицини на здоров'я не перевищує 10%. Лікарі можуть допомогти вилікувати деякі хвороби, але насамперед від нас самих залежить, чи будемо ми здоровими.

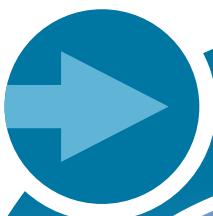
Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, відмовитися від куріння, вживання алкоголю та наркотиків. Кожен здатний подбати про гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість свого життя глибоким змістом.

Для оцінки фізичного здоров'я використовують від 15 до 26 параметрів. Існують також методи експрес-оцінки фізичного здоров'я, головною перевагою яких є отримання швидких результатів.



РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКА





§ 3. НА ПОРОЗІ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ



У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте ознаки фізіологічної, психологічної і соціальної зрілості;
- дізнаєтеся про роль спілкування і стосунків у житті людини;
- потренуєте навички ефективного спілкування;
- усвідомите цінність дружби і теплих стосунків з батьками.

Складові та ознаки зрілості

Підлітковий вік — це період багатьох змін: фізіологічних, що відбуваються у тілі, психологічних — у думках, почуттях і потребах, а також у стосунках з іншими людьми (батьками, вчителями, друзями, протилежною статтю). Щоб стати дорослим, треба «вирости» не лише фізично, а й психологічно і соціально (мал. 12).



1. Вашим одноліткам властиво замислюватись, якими вони будуть, коли стануть дорослими. По черзі продовжіть речення: «Коли я стану дорослим...».
2. Запишіть свої відповіді на окремих аркушах паперу.
3. Зберіть усі аркуші й відокремте ті, на яких є ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості.



Мал. 12

Фізіологічне дозрівання

Поглянувши на будь-яку компанію підлітків, одразу помічаєш відмінності у темпах їхнього фізіологічного розвитку (мал. 13). Дехто, порівнюючи себе з однолітками, може відчути дискомфорт від того, що розвивається швидше або повільніше за інших. Та цим не варто перейматися. Календар фізіологічного дозрівання запрограмовано генетично, і в цьому ви більше схожі на своїх батьків, ніж на друзів. Якщо дитина живе в нормальних умовах і добре харчується, фізіологічне дозрівання відбувається само по собі.

Фізіологічним критерієм зрілості є припинення росту і сформованість усіх органів і систем, у тому числі репродуктивної системи (статеве дозрівання). У наших широтах фізіологічне дозрівання завершується приблизно у 20 років.



Мал. 13. Однолітки

Психологічне дозрівання

За розміром головний мозок семирічної дитини майже не відрізняється від мозку дорослої людини. Ще 20 років тому вважали, що інтелект повністю формується до початку статевого дозрівання. Тепер відомо, що в підлітковому віці у мозку тривають кардинальні зміни.

Процеси психологічного дозрівання тісно пов'язані з фізіологічним розвитком, адже деякі інтелектуальні та емоційно-вольові здібності потребують формування відповідних структур головного мозку (мал. 14).

Так, у вашому віці триває формування логічного і абстрактного мислення, збільшується словниковий запас. Іншою характерною рисою підлітків є висока інтенсивність емоцій і часті зміни настрою. Вранці підліток може злітати до небес від радості, а за декілька годин — перебувати у безодні відчаю, і все це через незначні події, про які він невдовзі навіть не згадає.



Відповідає за планування, логічне і стратегічне мислення, здоровий глузд.

З 11–12 років відбувається швидкий розвиток цієї частини мозку, у ній утворюється безліч нервових зв'язків.

Лобна частка

Раніше вважали, що цей відділ головного мозку відповідає за координацію рухів. Тепер з'ясувалося, що він бере участь і в координації процесів мислення.

Дослідження доводять, що у підлітковому віці цей відділ мозку продовжує рости і зазнає кардинальних змін.

Мозочок

Амігдала

Входить до складу лімбічної системи і тісно пов'язана з емоціями. Новітні дослідження доводять, що у своїх емоційних реакціях підлітки використовують цю частину мозку частіше, ніж аналітичну лобну частку, якою послуговуються дорослі. На думку вчених, цим можна пояснити емоційні реакції підлітків.

Мозолисте тіло

Забезпечує обмін інформацією між правою і лівою півкулями головного мозку. Відповідає за креативність, здатність приймати рішення. У підлітковому віці зазнає кардинальних змін.



Мал. 14. Відділи мозку, що розвиваються у підлітковому віці

Через різкі зміни настрою дехто з підлітків починає думати, що з ним щось негаразд. Та не варто панікувати, адже справжні причини таких змін здебільшого фізіологічні — підвищена концентрація гормонів і особливості функціонування нервової системи. Усвідомлення цього, підтримка і любов родини полегшать процес дорослішання, а навички самоконтролю допоможуть правильно висловлювати свої емоції.

Психологічна зрілість передбачає свідому регуляцію поведінки людини, становлення її як особистості. Психологічно зріла особистість усвідомлює свою ідентичність і життєві цілі, здатна чинити «як треба», а не «як хочу», діяти задля інших людей і певних соціально значимих цінностей (моралі, друзів, родини, суспільства).

Соціальна зрілість

Критерії соціальної зрілості залежать від рівня розвитку суспільства і конкретної культури. У більшості розвинених країн соціальну зрілість пов'язують із можливістю самостійно вирішувати свою долю. Розрив у часі між досягненням фізіологічної і соціальної зрілості у цих країнах становить 7–9 років, упродовж яких людина має багато чого навчитися, щоб користуватися правами і виконувати обов'язки дорослої людини.



Чи знаєте ви, що...

Через неповну розвиненість деяких відділів мозку діти здатні приймати лише прості рішення, часто не усвідомлюють можливих наслідків своїх слів і вчинків. Тому й правова відповідальність неповнолітніх настає лише з 14 років. Та й то не за всі види правопорушень, а лише за ті, небезпека яких очевидна і зрозуміла навіть підліткам.

До 16 років формується здатність аналізувати впливи, прогнозувати розвиток подій, оцінювати різні варіанти і передбачати їхні наслідки. Тому підлітки набувають нових прав, обов'язків і правової відповідальності.

Лише з 18 років людина вважається юридично дорослою: вона може обирати професію, місце роботи, приймати рішення про шлюб без згоди батьків.

Однією з ознак соціальної зрілості є набуття повної юридичної відповідальності з 18 років.

Дуже важливими характеристиками соціальної зрілості є спроможність людини ефективно спілкуватися, налагоджувати і підтримувати стосунки. Соціальний розвиток людини охоплює три стадії: від повної залежності до незалежності, а від неї — до взаємозалежності.



1. Прочитайте повідомлення: «Залежність, незалежність, взаємозалежність».
2. Об'єднайтесь у три групи. Назвіть ознаки, переваги і недоліки кожної з цих стадій.



Залежність, незалежність, взаємозалежність

Кожен із нас починає своє життя немовлям, повністю залежним від оточення. Про нас піклуються, нас виховують, нас навчають. Без цієї турботи ми не прожили б і кількох днів.

Минають дні, місяці, роки... Ми стаємо дедалі незалежнішими фізично, емоційно, інтелектуально, матеріально й, нарешті, можемо самі дбати про себе, керувати своїм життям і покладатися на власні сили.

З роками, набуваючи досвіду, починаємо розуміти, що наші досягнення неможливі без взаємодії з іншими людьми, а отже — без взаємозалежності.

Залежним людям потрібна допомога інших, щоб задовольняти свої потреби. Якщо людина залежна фізично, вона потребує допомоги для підтримання фізичного благополуччя; залежна емоційно — її настрої і самоповага визначаються ставленням до неї дорогих людей; залежна інтелектуально — дозволяє іншим людям вирішувати за себе.

Незалежні люди можуть впоратися з усім самі, вони впевнені в собі, і їхня самоповага не надто залежить від сторонньої думки. Такі люди звикли мислити самостійно, приймати власні рішення і нести за них відповідальність.

Незалежність потребує набагато більшої зрілості, ніж залежність. Вона є одним із найбільших особистісних досягнень, однак не межею досконалості. Найвищий вияв зрілості — взаємозалежність. Усе в житті взаємопов'язане і взаємозалежне. Тому намагатися завжди діяти самостійно — не надто ефективно. Це те саме, що їсти борщ виделкою: зусиль докладеш багато, а справжнього смаку страви не відчуєш.

Коли людина взаємозалежна, то, будучи впевненою у собі, розуміє, що об'єднаними зусиллями можна досягти набагато більшого. Почуття власної гідності не завадить їй любити інших людей і приймати їхню любов. Вона не побоїться щедро ділитися своїми знаннями й не посоромиться запитати, порадитись і повчитися за необхідності.

Взаємозалежність — це вибір, який може зробити тільки справді незалежна людина. Залежній бракуватиме для цього сміливості, характеру й відповідальності.

*За матеріалами книги Стівена Кові
«Сім навичок високоефективних людей»*

Спілкування і стосунки

Спілкуючись з людьми, підтримуючи з ними стосунки, ми задовольняємо свої потреби у спілкуванні, любові, визнанні, належності до групи.

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки: родинні, дружні, ділові або романтичні.



Чи знаєте ви, що...

Американський психолог Джон Пауел виокремив п'ять рівнів комунікації, на яких люди спілкуються залежно від якості їхніх стосунків.

Перший рівень (*фрази*) — люди ледь знайомі або цілком чужі одне одному, їхнє спілкування обмежується короткими репліками: «Вітаю», «Як справи?», «Чудова погода», «Усе гаразд», «Помаленьку», «Бувай».

Другий рівень (*факти*) — люди розмовляють, але не про себе, а на нейтральні теми: про події у школі, спорт, політику, обмінюються чутками про спільних знайомих.

Третій рівень (*думки*) — люди розповідають дещо про себе, але не надто відкриваються. Обережно висловлюють свої судження й оцінки, стежать, щоб не сказати зайвого. Уважно придивляються і намагаються зрозуміти, чи цікаві одне одному. Якщо на цьому етапі вони відчували взаєморозуміння, якщо їхні погляди і смаки подібні, стосунки між ними можуть розвиватися. Якщо цього не відчувається, вони можуть легко повернутися на попередній рівень комунікації.

Четвертий рівень (*почуття*) — люди поступово, крок за кроком відкриваються, починають говорити про особисте, відверто ділитися своїми почуттями.

П'ятий рівень (*довіра*) — вершина комунікації, досконале розуміння. Вимагає цілковитої щирості, тут немає місця недомовкам. Люди почуваються одне з одним у цілковитій безпеці, не бояться розкритися, показати свої переваги й недоліки, оскільки впевнені, що їх люблять і поважають такими, якими вони є.

Стосунки — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

Здорові стосунки ґрунтуються на взаємній повазі, довірі, турботі й чесності.

Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від того, хочемо ми цього чи ні. Приклади стосунків — батько і син, учитель і учень, брат і сестра.

Якщо між людьми склалися доброзичливі (здорові) стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розлучатися. Для нездорових стосунків характерні підозріливість, егоїзм, бажання контролювати і підкоряти.



Здорові стосунки є запорукою щасливого й успішного життя. Вчені довели, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й упевненості в собі. У дорослому житті такі стосунки допомагають здобути авторитет, вищий рівень фінансового добробуту, стабільність у подружньому житті, самоповагу та усвідомити сенс життя. Це тому, що люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють свої потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі й розв'язують проблеми.



1. Прочитайте вірш Ліни Костенко «Довіра». Що, на вашу думку, сприяє виникненню довіри? Що може її зруйнувати?
2. Назвіть інші ознаки здорових стосунків (щирість, повага, відповідальність, відчуття безпеки...).
3. Поміркуйте, що вони означають (наприклад, повага — сприймати друзів такими, які вони є; відчуття безпеки — не боятися розкритися перед другом...).

Довіра

Ліна Костенко

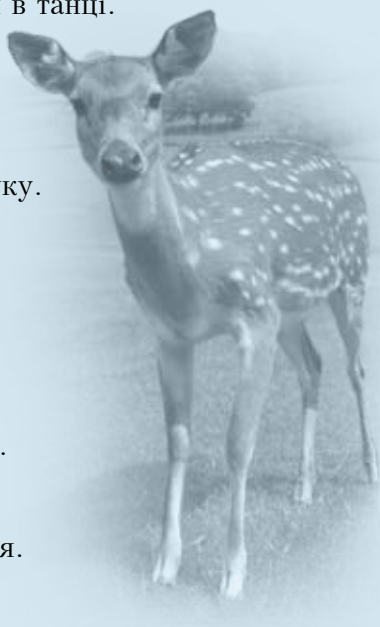
Не треба класти руку на плече.
Цей рух доречний, може, тільки в танці.

Довіра — звір полоханий, втече.
Він любить тиху паморозь дистанцій.

Він любить час. Хвилини. Дні. Роки.
Він дивний звір, він любить навіть муку.
Він любить навіть відстань і розлуку,
Але не любить на плечі руки.

У цих садах, в сонатах солов'їв,
Він чує тихі кроки бракон'єра.
Він пастки жде від погляду, від слів,
І цей спектакль йому вже не прем'єра.

Душі людської туги і тайго!
Це гарний звір, без нього зле живеться.
Але не треба кликати його.
Він прийде сам і вже не відсахнеться.



Навички ефективного спілкування

Спілкування (комунікація) – процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Здається, що може бути простіше за спілкування: один говорить, інший слухає. Та цей процес не такий простий, адже нерідко трапляється, що зміст відправленого нами повідомлення не збігається з тим, яке отримує співрозмовник (мал. 15).

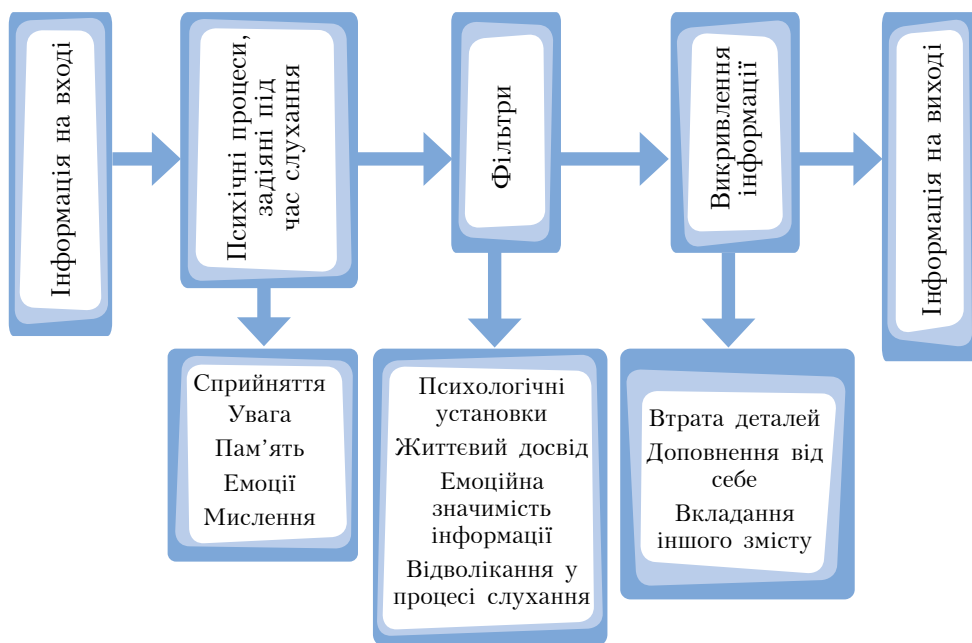
Ефективне спілкування – це обмін повідомленнями, під час якого співрозмовники демонструють взаємну повагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що має на увазі той, хто говорить.

Ми звикли думати, що люди однаково сприймають світ. Та насправді кожен має власну унікальну модель світу й живе відповідно до неї. Двоє людей можуть подивитися той самий фільм, прочитати ту саму книжку, прослухати ту саму лекцію і мати від них протилежні враження. Якщо вони сперечаються між собою, то роблять це

тому, що їхні моделі світу різні. Однак кожна модель має таке ж право на існування, як і наша власна, і треба з повагою ставитися до неї.



Це завдання – для допитливих. У Додатку 3 ви можете прочитати, як люди створюють унікальні моделі світу і чому вони самі відповідальні за якість їхнього спілкування з іншими людьми.



Мал. 15. Процес обробки інформації під час слухання





1. Ознайомтеся з порадами, як ефективно спілкуватися (мал. 16).
2. Об'єднайтесь у пари і підготуйте невеликі діалоги для демонстрації цих умінь.

Невербальне спілкування

Той, хто слухає і говорить:

- дивиться в очі;
- демонструє своє зацікавлення словами, виразом обличчя, інтонацією, усмішкою;
- показує це мовою свого тіла: нахиляється до співрозмовника, може торкнутися його руки;
- перебуває на комфортній дистанції (так, щоб його було добре чути), але не порушує особистого простору співрозмовника.



Вербальне спілкування

Той, хто говорить:

- стежить за відповідністю своїх слів і невербальних сигналів;
- щоб перевірити, чи правильно його зрозуміли, ставить уточнювальні («Чи зрозуміло я висловлююсь?») і відкриті («Що ви думаєте про це?») запитання;
- не перетворює діалог на монолог, говорить приблизно стільки ж, скільки й слухає;
- висловлюється чітко;
- демонструє повагу.

Той, хто слухає:

- зосереджений на тому, що говорить співрозмовник: киває головою, робить короткі коментарі, висловлює розуміння;
- не перериває, дає співрозмовникові закінчити думку;
- демонструє навички активного слухання: повторює сказане, використовує перефраз, підводить підсумки, ставить уточнювальні запитання;
- висловлює повагу, підбадьорює.

Розбудова здорових стосунків

Важливим компонентом соціальної зрілості є здатність налагоджувати і підтримувати стосунки. Принципи розбудови здорових стосунків описує формула трьох «К»:

Здорові стосунки = Кооперація + Комунікація + Компроміс,
у якій:

кооперація — означає діяти як одна команда, використовувати *синергію* для досягнення спільної мети;

комунікація — означає бути відкритим до спілкування, не замикатися в собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює;

компроміс — означає необхідність розв'язувати проблеми у стосунках шляхом взаємних поступок.

Стосунки з однолітками

Підлітки люблять спілкуватися з однолітками. За підрахунками психологів, вони витрачають на це третину всього часу. І це не дивно, адже саме у спілкуванні з приятелями підлітки набувають неоціненного емоційного досвіду і задовольняють чимало потреб: у безпеці, повазі, належності до групи. Належність до компанії однолітків учить досягати певного соціального статусу, підтримувати його і розвиває соціальні навички: уміння бути членом команди, відстоювати себе, знаходити баланс між власними інтересами і бажаннями інших людей.

Спілкування з однолітками — одне з головних джерел інформації для підлітків. Поширеними темами для обговорення є новини спорту і музики, книжки і фільми, технічні новинки і стосунки з протилежною статтю.

Особливого значення набуває дружба — стосунки, що ґрунтуються на спільності інтересів, взаємній відкритості, довірі та відданості одне одному, готовності прийти на допомогу.



На відміну від приятелів, у друзів більше цінують індивідуальність. Звичайного учасника компанії може замінити хтось інший — і майже нічого не зміниться. Друг сприймається як унікальне надбання. Шкільні друзі часто зберігають стосунки впродовж усього життя.

Більшість людей обирають собі друзів серед тих, хто схожий на них: за віком, рівнем інтелекту, життєвими цінностями, інтересами. Міф про те, що протилежності притягуються, давно спростований науковими дослідженнями. Випадки взаємної симпатії між абсолютно різними людьми є скоріше винятком, ніж правилом.



Напишіть оголошення: «Шукаю друга». Зазначте у ньому свої інтереси і привабливі для інших особисті якості, а також те, що ви шукаєте в друзях.



Стосунки з батьками

У підлітковому віці стосунки з батьками ускладнюються. Непорозуміння між ними є такими звичними, що навіть мають спеціальну назву — «конфлікт поколінь».

Батьки і діти живуть в одному часі й просторі, однак їхні моделі світу дуже відмінні. Підлітки не надто переймаються проблемами, які хвилюють дорослих, адже для розуміння цих проблем їм бракує життєвого досвіду. А те, що найбільше непокоїть підлітків, батьки вже давно пережили і, витіснивши з пам'яті неприємні спогади, нерідко згадують лише принади своєї юності, закидаючи дітям бездуховність і безвідповідальність.

Подібні закиди батьків характерні для всіх часів і народів. Один відомий психолог іронічно зазначив: «Цікаво, що з кожним наступним поколінням діти усе гірші, а батьки все кращі. З цього випливає, що з усе гірших дітей виростають усе кращі батьки».

Насправді теплі й щирі стосунки з батьками є одними з найважливіших потреб і життєвих цінностей. Вони потрібні людині в будь-якому віці, а тим більше в підлітковому, коли вона ще не готова до самостійного життя.

Ви дорослішаєте, і деякі ваші потреби змінюються. Наприклад, ви хотіли б більше часу проводити з друзями або самі вибирати собі одяг. Щоб допомогти батькам краще зрозуміти ваші потреби, згадайте відомий вислів: «Стосунки — це вулиця з двостороннім рухом» і візьміть на себе свою частину відповідальності за якість ваших стосунків із батьками.



Щоб прояснити очікування дорослих і правила, які існують у вашій родині, візьміть у батьків інтерв'ю. Для цього:

- оберіть час і місце, яке підходить усім;
- подякуйте батькам, що погодилися на інтерв'ю;
- скажіть, що це має бути цікаво і корисно для вас усіх;
- використовуйте вербальні і невербальні навички ефективного спілкування (мал. 16 на с. 49);
- запитайте, чи можете записувати інтерв'ю, оскільки це дасть змогу обмірковувати їхні слова (підготуйте усе для запису — ручку і папір або диктофон);
- скористайтеся запитаннями на бланку інтерв'ю (що на наступній сторінці) і додайте свої запитання;
- під час інтерв'ю з'ясовуйте деталі й незрозумілі моменти. Для цього ставте запитання, які потребують розгорнутої відповіді: «А що було далі? Ось про це, будь ласка, детальніше», «Чи можна навести приклад?»;
- подякуйте батькам за інтерв'ю, обміркуйте сказане ними.

Інтерв'ю з батьками

Запитання, що стосуються часу, коли ви були у моєму віці:

1. Що вам подобалося робити, коли ви були підлітками?
2. Що стало для вас важливим, коли ви подорослішали?
3. Які правила були у вашій родині (коли треба було приходити додому, що вам забороняли вдягати...)?
4. Чого очікували від вас ваші батьки щодо куріння, вживання алкоголю, інших психоактивних речовин?
5. _____

Запитання, що стосуються вашої ролі як моїх батьків:

1. Що, на вашу думку, змінилося відтоді, як ви були підлітками?
2. Які правила й очікування ви маєте для мене щодо куріння, вживання алкоголю, інших психоактивних речовин?
3. Які наслідки для мене може мати порушення цих правил?
4. Чому, на вашу думку, ці правила є важливими?
5. Які ще правила існують у нашій родині?
6. _____



Процес дорослішання має кілька вимірів: фізіологічний, інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний.

Соціальний розвиток людини триває набагато довше, ніж фізіологічний: від повної залежності до незалежності й до взаємозалежності.

Соціальна зрілість передбачає вміння ефективно спілкуватися, налагоджувати і підтримувати здорові стосунки.





§ 4. ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте правила особистої гігієни;
- ознайомитеся з пірамідою відпочинку;
- підготуєте презентації про поживні речовини і складете меню для своєї родини;
- проаналізуєте види рухової активності для підтримання фізичної форми.

На відміну від наших нецивілізованих пращурів, ми живемо не в печерах, а в комфортних будинках, користуємося надсучасною технікою і носимо модний одяг. Однак, як і первісні люди, потребуємо їжі, води, мусимо рухатися, відпочивати і доглядати за своїм тілом. Інакше ризикуємо мати серйозні проблеми з фізичним здоров'ям, яке є основою психологічної рівноваги і високої якості нашого життя.



1. Назвіть приклади порушень фізичного здоров'я (порушення апетиту, нездорова шкіра, загальна слабкість, часті застуди...).

2. Які з цих проблем характерні для підліткового віку?

У підлітковому віці в організмі людини відбуваються кардинальні зміни. Більшість проблем фізичного здоров'я підлітків пов'язані саме з цим. Наприклад, тимчасове порушення координації спричинене тим, що тіло у підлітковому віці росте нерівномірно: спочатку кінцівки, відтак тулуб. Ці зміни відбуваються так швидко, що психіка не встигає адаптуватись, і тому підлітки постійно об щось перечіпаються, вдаряються і травмуються. Ріст кісток випереджає розвиток інших систем організму, наприклад, кровоносної. Через це у вашому віці бувають слабкість і запаморочення, переважно тоді, коли різко встаєте чи нахилияєтесь.

Подолання деяких підліткових проблем неможливе без допомоги фахівця, однак більшість із них минають самі, якщо людина дотримується здорового способу життя, «стовпами» якого є особиста гігієна, відпочинок, раціональне харчування і рухова активність.



Особиста гігієна

Багатьом підлітковим проблемам може зарадити звичайна гігієна (зокрема, коли йдеться про лупу, вугрі та неприємний запах тіла). У підлітків дещо знижується функція імунної системи, тому вони стають уразливими до багатьох інфекцій. З огляду на це важливо приділяти увагу чистоті рук та іншим складовим особистої гігієни.



Ознайомтеся з пірамідою особистої гігієни (мал. 17). Обговоріть:

- Яких гігієнічних процедур у ній не вистачає (догляд за одягом, прибирання житла...)?
- Назвіть ситуації, після яких треба мити руки.
- Як часто і з якою метою треба відвідувати стоматолога?



Мал. 17. Піраміда особистої гігієни



Здоровий відпочинок



1. Пригадайте, скільки годин кожен із вас спав минулої ночі, й запишіть на окремих аркушах паперу.
2. Зберіть аркуші і підрахуйте середню тривалість нічного сну учнів вашого класу.

Підлітки багато працюють. Вони щодня ходять до школи, виконують домашні завдання, відвідують гуртки і спортивні секції, мають певні домашні обов'язки. Також потрібен час, щоб розважитись і погуляти з друзями.

Тому вони нерідко лягають спати останніми в родині, «заощаджуючи» на сні. Цього робити не варто, адже їхня потреба у відпочинку навіть більша, ніж у батьків. Дорослим цілком достатньо восьми годин сну. Підліткам — стільки, як дворічному малюкові (9–10 годин). Той факт, що дворічній дитині треба спати вдень, ні в кого не викликає сумніву, адже вона росте. А підлітки, які ростуть так само інтенсивно, украй рідко відпочивають удень і недосипають уночі.

Щоб сон був міцний і здоровий, намагайтеся щодня бувати надворі у світлу пору доби й щовечора лягати спати в той самий час. Це важливо для налаштування біологічного годинника. Перед сном виділіть 10–15 хвилин, щоб розслабитися. Можете погортати журнал або послухати спокійну музику. Допмагають і вправи для релаксації.



Перед сном виконайте наведену нижче вправу. Вона допоможе заспокоїтись і позитивно налаштуватися на наступний день.

- Дихайте повільно і глибоко, так, щоб відчувати дихання, поклавши руку на живіт.
- Уявіть, що стоїте на березі річки поряд з прив'язаним до берега човном. Помилуйте чудовим краєвидом, прислухайтеся до плескоту хвиль, відчуйте запах свіжості.
- Пригадайте події цього дня, наче перебираючи фотознімки. Складайте до човна ті знімки, на яких зображено не дуже приємні ситуації, з якими ви хотіли б розпрощатися назавжди. Уявіть, як розв'язуєте мотузку і відпускаєте човен. З кожним вашим видихом човен відносить течією все далі й далі. Нарешті він зникає за горизонтом...
- Тепер подумайте про день наступний. Щоразу, як наповнюєте легені повітрям, потроху заглядайте у цей день, міркуйте, як проживете його. Побажайте собі приємних снів і вирушайте у нічні мандри.

Чи знаєте ви, що...

Під час нічного сну людина в певному ритмі перебуває у чотирьох фазах.

У першій і другій фазах активність мозку є високою.

У третій фазі мозок відпочиває, та в цей час організм виробляє деякі гормони, у тому числі й гормон росту. Ця фаза у підлітків набагато триваліша, ніж у дорослих, і становить приблизно $3/4$ усього сну. Тому, якщо хочете стати вищим, не заощаджуйте на сні.

В останній фазі (глибокого сну) кров'яний тиск знижується, пульс і дихання сповільнюються. Якщо ця фаза не порушується, вранці прокидаєшся бадьорим і сповненим сил, а якщо змушений перервати її — вдень почувашся виснаженим, знижуються увага, швидкість реакції, здатність до концентрації.

Сон, без сумніву, є найголовнішим видом відпочинку. Однак люди — не машини. Вони не можуть працювати увесь час, коли не сплять. Насправді нам необхідно відпочивати 5–15 хвилин щогодини, 2–5 годин щодня, 1–2 дні щотижня. Для активного відпочинку існують ще короткі канікули, державні свята і тривалі літні канікули (мал. 18).



Мал. 18. Піраміда відпочинку



Раціональне харчування

Поживні речовини, які потрапляють в організм з їжею, виконують багато важливих функцій. Одна з них — *енергетична*. Лише на підтримання дихання та інших функцій організм підлітка щодоби потребує 1300—1500 ккал. Помірна активність збільшує потребу приблизно на 1000 ккал, інтенсивні заняття спортом — у 1,5—2 рази.

Інші важливі функції поживних речовин — *захисна і відновлювальна*. Наш організм постійно протистоїть безлічі шкідливих чинників: стресам, забрудненням, інфекціям. Речовини, що надходять з їжею, допомагають організмові долати негативні впливи і дають сили та матеріал для відновлення і росту.

Однак харчування впливає не лише на фізичне здоров'я. Коли людина голодна, у неї псується настрій, вона стає дратівливою. І навпаки, смачна їжа — джерело приємних емоцій, а спільні трапези збирають для спілкування родину, друзів і навіть ділових партнерів.

Продукти харчування складаються з безлічі хімічних сполук. За молекулярною структурою вчені поділили ці сполуки на групи:

- білки (амінокислоти);
- вуглеводи;
- жири;
- вітаміни і мінеральні речовини.



1. Об'єднайтесь у чотири групи (білки, вуглеводи, жири, вітаміни і мінерали).
2. За допомогою Додатку 4 підготуйте повідомлення про ці поживні речовини і презентуйте їх класові.

Люди мають потребу у збалансованому харчуванні, яке забезпечує організм енергією і всіма поживними речовинами. Тому важливі характеристики продуктів — їх енергетична та харчова цінність.

Енергетична цінність (калорійність) — характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту. Вимірюється в калоріях або кілокалоріях.

Харчова цінність (поживність) — співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

Деякі продукти, наприклад цукор, мають високу калорійність і низьку поживну цінність. Інші, навпаки, є низькокалорійними, але такими, що мають високу харчову цінність, наприклад овочі, фрукти, морепродукти.

Калорійність

- 1 г жирів — 9 ккал
- 1 г білків — 4 ккал
- 1 г вуглеводів — 4 ккал

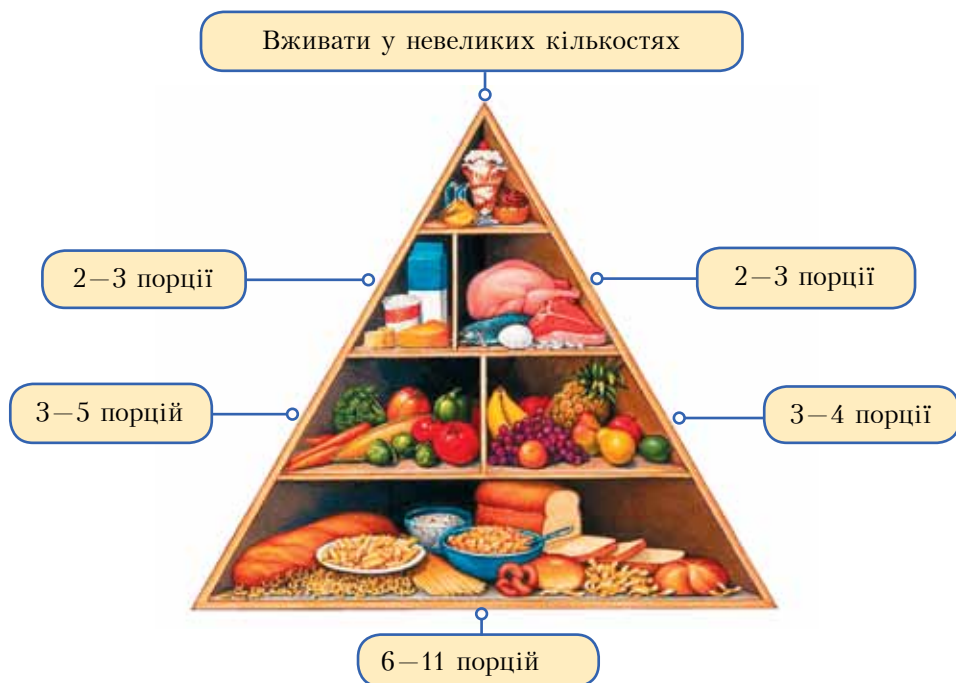


Рациональне харчування базується на трьох принципах: помірність, різноманітність, збалансованість. Їх втілено у піраміді здорового харчування (мал. 19):

Помірність – калорійність раціону не повинна перевищувати енергетичних затрат організму.

Різноманітність – необхідність споживання продуктів усіх основних груп (зернових і хлібобулочних виробів, овочів, фруктів, м'ясних і молочних продуктів).

Збалансованість – правильне співвідношення цих груп продуктів.



Мал. 19. Піраміда здорового харчування

Для продуктів кожної групи піраміда вказує кількість порцій щоденного вживання. Найменшу кількість порцій рекомендують дорослим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя, найбільшу – активним хлопцям-підліткам. Більшості здорових людей найкраще дотримуватися «золотої середини».

Приклади порцій:

- половина булочки, рогалика;
- тарілка сирих листяних овочів, наприклад капусти;
- одне яблуко, груша, апельсин чи банан;
- 1 склянка молока;
- 1 котлета або 2 маленькі сосиски.

За дотримання рекомендованої кількості та розміру порцій калорійність денного раціону становитиме мінімальних до 1600 ккал для мінімальних до 2800 ккал для максимальних значень.





Складіть тижневе меню для своєї родини з урахуванням принципів раціонального харчування. У ньому мають бути: холодні закуски, напої, салати, основні страви, гарніри.

Рухова активність

Життя давньої людини безпосередньо залежало від її здатності активно рухатись і добувати собі їжу. Вистежуючи здобич, збираючи гриби, ягоди, їстівні зерна і корінці, вона щодня проходила десятки кілометрів. У ті часи не існувало проблем малорухливого способу життя, які нині, на жаль, постали особливо гостро, стали прикметою часу.

Тривогу викликає те, що ці проблеми стосуються не лише дорослих, а й багатьох дітей і підлітків, особливо тих, що живуть у містах і багато часу проводять перед екраном телевізора чи комп'ютера. Зазвичай вони мало рухаються і вживають висококалорійну їжу — різноманітні батончики, чипси, морозиво, солодкі напої. Тому не дивно, що ожиріння підлітків з кожним роком стає дедалі гострішою проблемою у багатьох країнах світу.

То що ж робити? Відмовитись від благ цивілізації і повернутися до життя без побутової техніки, телевізора і комп'ютера? Навряд чи це можливо. Зберегти здоров'я в сучасному високотехнологічному світі допоможуть помірно і добре збалансоване харчування і рухова активність.

Рухова активність — будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Це може бути заняття спортом (плаванням чи гімнастикою) або такі буденні справи, як прибирання чи вихулювання собаки. Більшість видів рухової активності покращують нашу фізичну форму.

Існує шість складових фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла. Для підтримання доброї фізичної форми існують спеціальні вправи, зокрема ті, які нині називають фітнесом (від англ. to be fit — тримати себе у формі). Більшість їх поділяють на дві категорії: аеробні й анаеробні.

Аеробні справи — будь-які активності, в яких задіяно великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі протягом щонайменше 10 хвилин тричі на день або 20–30 хвилин одноразово. Приклади аеробних вправ: біг підтюпцем, плавання, катання на велосипеді, танці. Ці активності тренують серце, поліпшують кровообіг, і м'язи отримують достатню кількість кисню. Аеробні активності підвищують показники загальної і м'язової витривалості.

Анаеробні справи — види рухової активності, під час яких м'язи змушені продукувати енергію в умовах дефіциту кисню, оскільки кров не встигає постачати потрібну його кількість. Забіг на коротку дистанцію, тренування на силових тренажерах — приклади анаеробних активностей. Вони збільшують об'єм м'язів і підвищують показники м'язової витривалості і м'язової сили.



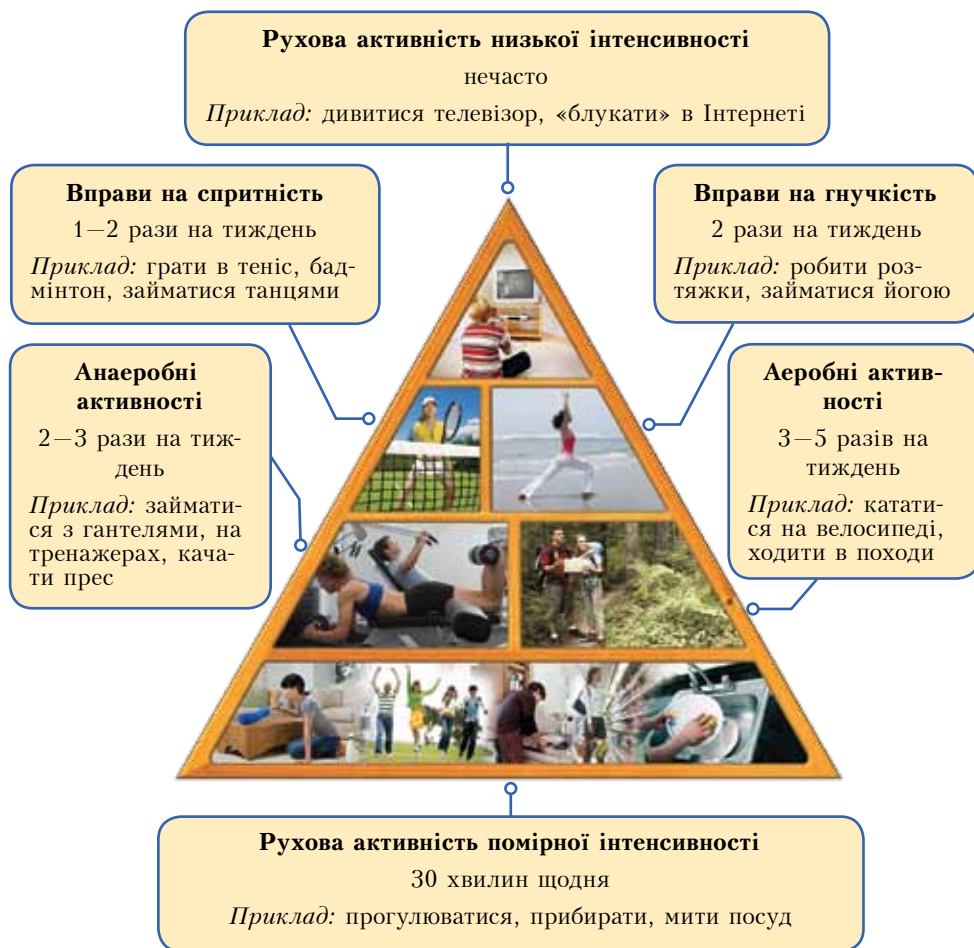
Окрім аеробних і анаеробних активностей, для підтримання доброї фізичної форми треба регулярно виконувати вправи для розвитку гнучкості і спритності.



Гнучкість — здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів. Втрата гнучкості може призвести до розтягнень м'язів, а сильні й еластичні м'язи забезпечать активність до старості. Вправи для розвитку гнучкості — це гімнастика, акробатика, танці, східні єдиноборства, йога.

Спритність — добра скоординованість рухів і швидка реакція. Розвивають спритність східні єдиноборства, фехтування, всі види тенісу, бадмінтон, танці, плавання.

Може постати питання: «Де взяти час для виконання усіх необхідних вправ?» Спланувати свої заняття допоможе піраміда рухової активності (мал. 20).



Мал. 20. Піраміда рухової активності



Та насправді підтримання доброї фізичної форми насамперед залежить від нашого бажання, тоді й час знайдеться, і результати не забаряться, адже користь і задоволення від занять відчуваються майже одразу.



Існує багато способів покращити свою фізичну форму, навіть поза спортивним залом. Наприклад, замість того, щоб їздити ліфтом, краще підніматися сходами; виходити з автобуса на дві зупинки раніше і йти пішки; працювати в садку; виконувати хатню роботу... Об'єднайтесь у пари і продемонструйте пантомімою один із цих способів.

У підлітковому віці в організмі людини відбуваються кардинальні зміни. Більшість проблем фізичного здоров'я підлітків пов'язані саме з цим. Подолання деяких підліткових проблем неможливе без допомоги фахівця, однак більшість із них минають самі, якщо людина живе у нормальних умовах і веде здоровий спосіб життя: дотримується особистої гігієни, повноцінно відпочиває, раціонально харчується, активно рухається.



Багатьом підлітковим проблемам може зарадити звичайна гігієна.

Підлітки нерідко лягають спати останніми в родині, «заощаджуючи» на сні. Цього робити не варто, адже їхня потреба у відпочинку навіть більша, ніж у їхніх батьків.

Неправильне харчування нерідко спричиняє порушення обміну речовин, внаслідок чого людина може захворіти.

Підтримання доброї фізичної форми забезпечує здатність енергійно, без надмірної втоми робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку.



§ 5. МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь, які види рухової активності найпопулярніші у вашому класі;
- обговорите вплив руху на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя;
- переконаєтесь у необхідності піклуватися про своє здоров'я;
- оціните свою фізичну форму.

Рух і здоров'я



1. На окремих аркушах паперу запишіть види рухової активності, якими займаєтесь регулярно.
2. Додайте ще три види рухової активності, які б ви хотіли спробувати в майбутньому. По черзі скажіть, чому вони вас приваблюють.
3. Визначте три найпопулярніші у вашому класі види рухової активності.

Рухова активність є одним із найважливіших чинників підтримання загального благополуччя, яке позитивно впливає на всі аспекти здоров'я — фізичне, психологічне і соціальне.



1. Об'єднайтесь у три групи і за допомогою матеріалу підручника (с. 63–65) запишіть на окремих аркушах паперу вигоди від рухової активності для:

група 1: фізичного благополуччя;

група 2: психологічного благополуччя;

група 3: соціального благополуччя людини.

2. Презентуйте результати роботи своїх груп і художньо оформіть плакат «Користь від руху».
3. Прикріпіть цей плакат на видноті, щоб з ним могли ознайомитись інші учні вашої школи.

Користь для фізичного благополуччя

Фізична активність робить нас сильними, наповнює енергією, покращує статуру, координацію рухів і швидкість реакції (мал. 21). Вона тренує м'язи (у тому числі й серце), зміцнює кістки, стимулює обмін речовин, допомагає підтримувати ідеальну вагу, зменшує ризик виникнення багатьох захворювань.



Регулярні тренування покращують показники роботи багатьох органів і систем, зокрема:

серцево-судинної системи — завдяки тому, що треноване серце менше «зношується» і забезпечує ефективне постачання кисню та поживних речовин до кожної клітини організму;



респіраторної системи — завдяки тому, що при фізичних навантаженнях збільшується ємність легень і тренуються м'язи, які беруть участь у процесі дихання (треновані спортсмени менше потерпають від задишки при фізичних навантаженнях);



скелета — завдяки тому, що фізичні вправи сприяють збільшенню щільності кісткової тканини й еластичності зв'язок. У поєднанні з повноцінним харчуванням це є найкращою профілактикою *остеопорозу*, що виникає через вимивання кальцію з кісток і загрожує складними переломами;



ендокринної системи — завдяки тому, що рухова активність прискорює обмін речовин, запобігає ожирінню і *діабету*;



нервової системи — завдяки тому, що регулярні тренування покращують координацію рухів і швидкість реакції, що особливо важливо для тих, хто водить автомобіль чи в майбутньому хоче стати водієм.



Мал. 21

Користь для психологічного благополуччя

Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин — ендорфінів, які ще називають «гормонами щастя». Тому фізично активні люди частіше перебувають у доброму настрої, почуваються психологічно зрівноваженими.

Спортивні досягнення здатні суттєво підвищити самооцінку. Для цього не обов'язково завойовувати олімпійські медалі. Багатьом достатньо покращити свій результат у бігу на коротку дистанцію, опанувати новий стиль плавання або навчитися кататись на гірських лижах.

Фізичні вправи допомагають підтримувати ідеальну вагу, формують чудову статуру. Компліменти оточуючих з цього приводу також покращують настрій і підвищують самооцінку.

Заняття спортом гартують волю, вчать досягати успіху в спорті й у навчанні. Завдяки насиченню крові киснем поліпшується робота мозку, зростають інтелектуальні можливості (звісно, якщо тренувати не лише м'язи, а й інтелект).

Спортивні змагання вчать гідно переживати успіхи і поразки (мал. 22). Фізичні вправи знижують рівень стресу, зменшують ризик виникнення депресії. Вправи на розтяжку (наприклад, заняття йогою) розслаблюють, знімають психологічне напруження, допомагають позбутися тривоги. Інтенсивні вправи допомагають у здоровий спосіб упоратися з такими сильними емоціями, як, наприклад, гнів.



Мал. 22



Користь для соціального благополуччя

Різні види рухової активності впливають на соціальне благополуччя людини. Навіть якщо ви займаєтесь індивідуально, це позначається на ваших стосунках з оточенням.

Наприклад, регулярні тренування покращують зовнішній вигляд і дають змогу почуватися впевнено навіть у малознайомій компанії, а звичка прибирати у своїй кімнаті, допомагати у хатніх справах додасть вам авторитету в очах батьків, вони вважатимуть вас відповідальною і працьовитою людиною.

Коли заняття проводять у групі (наприклад, у клубі бальних танців), з'являється можливість познайомитися з багатьма людьми, удосконалити свої навички спілкування і знайти нових друзів.

Якщо ви захоплюєтесь командними видами спорту — спортивним туризмом, футболом чи волейболом, то вчитеся бути членом команди, надихати і підтримувати одне одного, досягати спільної мети.

Коли люди беруть участь у спортивних заходах, таких, наприклад, як на мал. 23, вони вивчають національні традиції, виявляють свою громадянську позицію, роблять добру справу, допомагають тим, хто цього потребує. Такі заходи підвищують соціальний статус учасників, згуртовують їх у спільноту задля благородної мети.



Пробіг у День пам'яті жертв СНІДу — благодійна акція, кошти від якої спрямовуються на потреби ВІЛ-позитивних людей



Мал. 23

Моніторинг фізичного здоров'я

Підтримання належного рівня фізичного здоров'я передбачає постійний моніторинг — спостереження, контроль. Деякі параметри фізичного здоров'я потребують медичного моніторингу: профілактичних оглядів, рентгену, ультразвукового обстеження, аналізів. Інші можна контролювати самостійно, наприклад, стежити за температурою тіла, частотою пульсу, кров'яним тиском.



Прочитайте притчу «Затятий мельник». Обговоріть:

- Які ознаки свідчать про порушення здоров'я?
- Чому важливо звертати на них увагу?

Затятий мельник

Жив собі затятий мельник. Його маленький водяний млин стояв на березі невеликої річки. Вище за течією мельник перегородив річку греблею, і за нею назбиралося стільки води, що утворилося ціле озеро. Трубою вода стікала з висоти на млинове колесо і обертала його. Щодня мельник молот у млині багато мішків зерна.

Одного дня він помітив невелику тріщину в греблі, крізь яку ледь просочувалася вода. Мельнику порадили замурувати тріщину, щоб не сталося гіршого. Та він вирішив, що кілька крапель води не зашкодять греблі. Насправді йому не хотілось витратити час на ремонт, адже в такому разі люди повезуть зерно до іншого млина, а він втратить прибутки.

До вечора тріщина збільшилася. Робітники сказали про це мельнику, та надворі вже сутеніло, і всі були дуже втомлені, щоб починати ремонт. Тому мельник вирішив почекати до ранку.

Опівночі люди прокинулися від сильного шуму. Вони вибігли надвір і побачили, що вода прорвала греблю. З цим уже нічого не можна було вдіяти, і мельник зі сльозами на очах дивився, як вода руйнує млин і затоплює навколишні поля. Маленька причина, а які руйнівні наслідки!



Дуже важливо упродовж усього життя контролювати масу свого тіла і фізичну форму.

Яка маса тіла є нормальною? Однозначної відповіді на це запитання немає. Все залежить від зросту, віку, типу статури і складу тіла людини. Якщо порівняти треновану спортсменку та її нетреновану ровесницю зростом 165 см, то вага 65 кілограмів для першої буде нормальною, а для другої — зайвою, оскільки м'язова тканина приблизно у три рази важча за жиркову.

Для двох однакових на зріст (180 см) підлітка і дорослого чоловіка вага 85 кілограмів буде занадто великою для підлітка, але нормальною для дорослого (див. *Таблицю 5*).

Таблиця 5



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

У практичній роботі № 1 ви визначали індекс маси тіла (див. с. 37). Цей показник розроблено на замовлення страхових компаній, які застосовують його для страхування ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Досліджено, що люди, які мають надто низький або дуже високий ІМТ, частіше хворіють. Тому вони платять більші страхові внески.

Отже, якщо ваш ІМТ *менший за 15* — вам треба звернутися до лікаря. Якщо ви почали без причини худнути й відчувати слабкість, також зверніться до лікаря. Це може бути ознакою хвороби, яку треба якнайскоріше почати лікувати.

А якщо ваш ІМТ *вищий за 25* — не ігноруйте проблему зайвої ваги, адже в періоди інтенсивного росту в організмі можуть утворюватися зайві жирові клітини. Дорослим людям, які свого часу мали таку проблему, складніше контролювати масу свого тіла впродовж усього життя, оскільки у сформованому організмі можна лише зменшити обсяг, але не кількість жирових клітин.

Хочете схуднути? Робіть це поступово. Оптимальним є зменшення ваги на 0,5 кг за тиждень. Тривалий успіх залежить від набуття нових харчових звичок у поєднанні з помірною руховою активністю.

Уникайте занадто суворих дієт, вони спричиняють «ефект маятника»: після різкого зниження ваги людина швидко набирає втрачені кілограми і ще кілька на додачу.



Харчовий раціон, який містить менш як 800 ккал, може бути небезпечним для здоров'я. У деякого після таких дієт утворюються камені в нирках, спостерігаються розлади харчової поведінки, відомі навіть смертельні випадки.

У вашому віці шкідливо самому експериментувати з дієтами, адже для нормального росту і розвитку важливо повноцінно харчуватися. Тому, якщо маєте проблеми з вагою, зверніться до лікаря – терапевта або дієтолога. Він допоможе підібрати фізичні вправи і дієту, яка підійде вам і забезпечить потрібну кількість поживних речовин.

Важливою складовою моніторингу фізичного здоров'я є самооцінка фізичної форми. Вдома виконайте практичну роботу № 2, протестуйте показники своєї фізичної форми і порівняйте їх з минулорічними.

Практична робота № 2

Самооцінка рівня фізичного здоров'я



Мета роботи:

Самооцінка фізичного здоров'я за складовими фізичної форми.



Обладнання і матеріали:

- секундомір;
- ручний динамометр;
- килимок;
- картонна коробка;
- лінійка.



Порядок виконання:

1. Виміряйте показники (Т1 – Т5). За допомогою таблиць оцініть свої результати.
2. Занотуйте їх.
3. Порівняйте отримані показники з минулорічними.
4. Зробіть відповідні висновки.



Т1. Загальна витривалість. Її визначають за допомогою тесту «Сходинок» (мал. 24).

Протягом 3 хвилин піднімайтесь на сходинку і опускайтесь з неї так, щоб за п'ять секунд зробити два підйоми. Через 3 хвилини зупиніться і сядьте на стілець. Через хвилину порахуйте свій пульс за 30 секунд і помножьте результат на 2. Знатимете частоту пульсу за 1 хвилину.



Мал. 24

Оцініть свою витривалість:

Загальна витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	< 82	82–90	92–96	98–102	> 102
Хлопці	< 72	72–76	78–82	84–88	> 88

Т2. М'язова витривалість. Витривалість м'язів рук, плечових і грудних м'язів визначають за допомогою віджимань від підлоги. Виконайте якнайбільше повних (мал. 25, а) чи модифікованих (мал. 25, б) віджимань.

Оцініть свій результат:

М'язова витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Повні віджимання	> 48	34–48	17–33	6–16	< 6
Модифіковані віджимання	> 54	45–54	35–44	20–34	< 20



Мал. 25

Т3. М'язова сила. М'язову силу кисті можна визначити за допомогою ручного динамометра (він нерідко є у парку з атракціонами). Щосили стиснувши динамометр (мал. 26), отримаєте показник сили в кілограмах.



Мал. 26

Оцініть свій результат:

М'язова сила	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 40	38–40	25–37	22–24	< 22
Хлопці	> 70	62–70	48–61	41–47	< 41

Т4. Гнучкість. Одним із показників гнучкості є здатність нахилитися вперед. Перед виконанням тесту зробіть розминку (нахили вперед-назад, повороти тулуба).

Покладіть на підлогу будь-яку коробку, а на неї лінійку так, щоб відмітка 10 см збігалася з ближчим краєм коробки (мал. 27). Сядьте на підлогу, стопи мають торкатися коробки. Повільно витягніть руки якнайдалі вперед. Кінчиками пальців торкніться лінійки і затримайтесь у цьому положенні на 3 секунди. Запам'ятайте цифру на лінійці, до якої вдалося дотягнутись.

Ваш результат – найкращий із трьох спроб (не намагайтесь поліпшити його за рахунок різких рухів).



Мал. 27

Оцініть свою гнучкість:

Гнучкість тіла	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 28	25 – 28	15 – 23	5 – 12	< 5
Хлопці	> 25	20 – 25	8 – 18	3 – 5	< 3



Т5. Спритність. Для самооцінки спритності виконайте таку вправу. Правою рукою поплескайте себе по голові. Це дуже просто. Лівою рукою погладьте круговими рухами живіт. Це також нескладно. А тепер виконайте ці рухи одночасно (мал. 28). Приблизно оцініть свою спритність за 5-бальною шкалою.



Мал. 28

Рухова активність є одним із найважливіших чинників підтримання загального благополуччя. Вона впливає на всі аспекти здоров'я — фізичне, психологічне і соціальне.



Рухова активність розвиває м'язи, допомагає підтримувати ідеальну вагу, зменшує ризик виникнення багатьох захворювань.

Фізична активність допомагає підтримувати психологічну рівновагу: зменшує стрес і ризик виникнення депресії, поліпшує роботу мозку, підвищує самооцінку, вчить досягати успіху, гідно переживати перемоги і поразки, долати тривогу і гнів.

Багато видів рухової активності сприяють знайомству з новими людьми, розвитку навичок спілкування і розбудови стосунків.

Деякі параметри фізичного здоров'я потребують медичного моніторингу, інші можна контролювати самостійно. Упродовж всього життя важливо контролювати масу свого тіла і фізичну форму.