ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

О. В. Тагліна

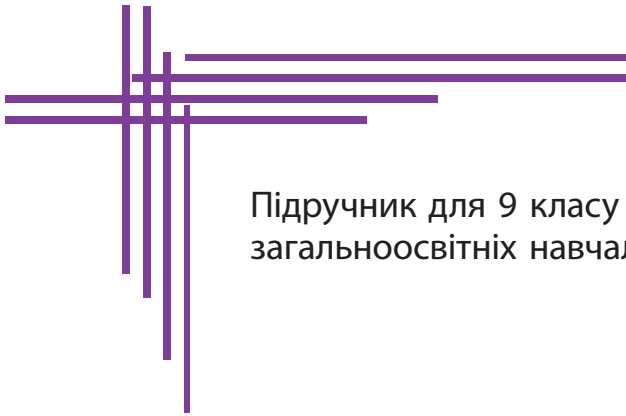
ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

9

Інтернет-
підтримка

О. В. Тагліна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



Підручник для 9 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України

Харків
Видавництво «Ранок»
2017

УДК [613:37.016](075.3)
Т13

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 20.03.2017 № 417)

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

С. М. Калайда, учитель-методист, учитель Ріпкинської гімназії Ріпкинської районної ради Чернігівської області;

О. Г. Флис, методист методичного кабінету відділу освіти Яворівської райдержадміністрації;

Л. Г. Кудрик, кандидат філософських наук, доцент, професор МКА, доцент Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»

Тагліна О. В.

Т13 Основи здоров'я : підруч. для 9 класу загальноосвіт. навч. закл. / О. В. Тагліна. — Харків : Вид-во «Ранок», 2017. — 160 с. : іл.

ISBN 978-617-09-3363-8

УДК [613:37.016](075.3)

Інтернет-підтримка

Електронні матеріали до підручника розміщено на сайті interactive.ranok.com.ua

ISBN 978-617-09-3363-8

© О. В. Тагліна, 2017
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2017

Передмова

Друзі!

Ви тримаєте в руках новий підручник з основ здоров'я, який, сподіваємося, стане для вас попутником на шляху до дорослішання. Ви розумієте, що стаєте старшими, дорослі виявляють до вас більше довіри, але разом з новими правами у вас з'являється більше обов'язків. Тепер ви самостійно несете відповідальність за власні слова, вчинки і своє здоров'я.

Незвичайність цього підручника полягає в тому, що всі теми в ньому розкриті через програвання життєвих ситуацій, які ви легко впізнаєте або зможете уявити, оскільки вони траплялися з вами або ви десь про них чули. Ви зможете поміркувати над ними, поставити себе на місце учасників та учасниць подій, запропонувати вирішення проблеми. Ви, можливо, знайдете тут відповіді на запитання, які вас хвилюють, отримаєте поради, що неодмінно стануть у пригоді в реальному житті.

Підручник побудований так, щоб вам було якомога легше з ним працювати. Він складається із чотирьох великих розділів, які, у свою чергу, діляться на параграфи. Угорі кожної парної сторінки вказано назву розділу, угорі непарної — назву параграфа. Так вам буде легше знайти необхідний матеріал.

На початку кожного параграфа вам запропоновано обміркувати певну ситуацію, обговорення якої передує вивченню нової теми. Сам процес опрацювання нового матеріалу буде для вас цікавим, оскільки ви зможете ознайомитися з думками інших людей, обговорити різні життєві ситуації, вирішити проблеми, виконати практичні завдання.

Також ви матимете змогу попрацювати з додатковим матеріалом, звернутися не лише до літературних чи інтернет-джерел, а й до свого власного досвіду, до знань, отриманих раніше.

У кінці кожного параграфа розміщено запитання для повторення й обговорення, які розподілені за рівнями навчальних досягнень.

У практичних завданнях є поради та вказівки, які допоможуть вам максимально точно виконати всі завдання.

Працювати з підручником нескладно завдяки простій рубрикації та умовним позначенням:

— завдання, яким розпочинається кожний параграф. Уважно прочитайте його та обговоріть усім класом запропоновану проблему.

— малюнок-завдання, у якому ілюстрація слугуватиме вам своєрідною підказкою.

— завдання, для виконання якого вам треба буде звернутися до додаткових джерел інформації.

— стисле резюме після кожного параграфа, яке знадобиться вам для закріплення та повторення вивченого.

— посилання на сайт, де розміщено електронний додаток до підручника

Для роботи з електронним додатком виконайте такі дії:

1. Зайдіть на сайт interactive.ranok.com.ua.
2. Зареєструйтеся.
3. Знайдіть розділ «Підручники».
4. Виберіть назву підручника «Основи здоров'я. 9 клас».
5. У розділі «Електронні матеріали до підручника» виберіть потрібну тему та натисніть «Розпочати роботу».
6. Виберіть для перегляду додатковий матеріал до параграфа або виконайте тестові завдання для перевірки знань.

Що ви знайдете на сайті? Перш за все, цікаву додаткову інформацію до кожного параграфа підручника. На сайті також розміщено тестові завдання для самоконтролю. Після вивчення кожного розділу ви маєте можливість самостійно перевірити свої знання. Для цього потрібно лише перейти за посиланням та виконати тест в онлайн-режимі.

Ми щиро сподіваємося, що цей підручник стане для вас надійним порадником, допоможе у збереженні вашого здоров'я, виборі майбутньої професії, формуванні вашої громадянської позиції та стосунках з іншими людьми.

Успіхів вам у навчанні!

Розділ
1

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- сучасне уявлення про здоров'я;
- холістичний підхід до здоров'я;
- взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я;
- чинники, що впливають на показники здоров'я;

навчитеся:

- оцінювати рівень свого здоров'я;
- аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі;
- розробляти довгострокові плани, ураховуючи важливі сфери життя.

§ 1 *Сучасне уявлення про здоров'я. Дотримання здорового способу життя*

Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Зустрічаючи людину, зазвичай ми говоримо їй: «Доброго здоров'я!». Який особливий зміст ви вкладаєте в таке вітання? Чого ви бажаєте людині, з якою вітаєтеся? Чи часто ви говорите ці слова несвідомо, машинально?

Сучасне уявлення про здоров'я

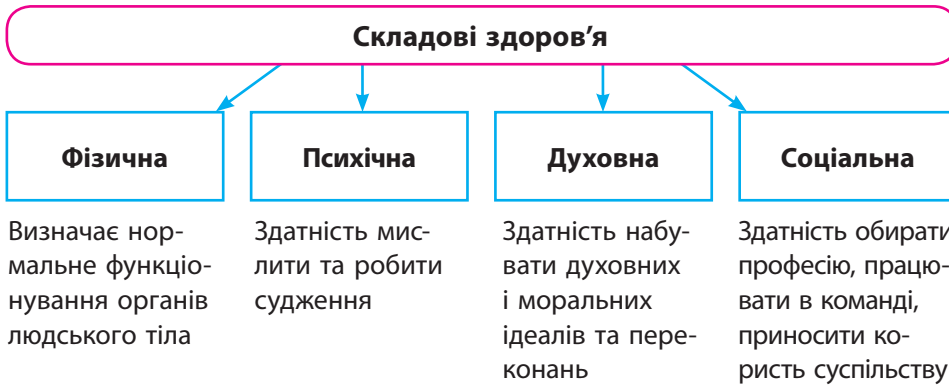
Розуміння того, що таке здоров'я, було неоднаковим у різні часи в різних народів. Кожна людина по-своєму розуміє здоров'я й по-різному до нього ставиться в дитинстві, юнацтві, у зрілі роки та в старості.

Багатьом людям здається, що поняття «здоров'я» є простим і зрозумілим: нічого не болить — здоровий, щось заболіло — хворий. Що тут складного? Але такі міркування далекі від сучасного уявлення про здоров'я людини.

Тож чим відзначається сучасне уявлення про здоров'я?

Поняття «здоров'я» спочатку пов'язували лише з фізичним станом людини. Розвиток суспільства й успіхи багатьох наук зумовили те, що поняття «здоров'я» набуло нового змісту. До поняття «здоров'я» додали моральну, інтелектуальну, емоційну, соціальну та інші складові, що разом утворюють єдиний комплекс здоров'я людини.

Сучасне уявлення про здоров'я спирається на знання, що з'являються завдяки розвитку таких наук, як біологія, фізіологія, імунологія, психологія, хімія, фізика тощо.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Видатний український філософ Григорій Савич Сковорода писав: «Надмірність породжує пересиченість, пересиченість — нудьгу, нудьга ж — душевний смуток, а хто хворіє на це, того не можна назвати здоровим». Що мав на увазі Григорій Сковорода? Чи згодні ви з ним? Чому людину, яка нудьгує, не можна назвати здоровою?

Здоров'я посідає найвищу позицію в ієрархії людських потреб і цінностей. Саме здоров'я дає людині можливість реалізувати свій інтелектуальний, моральний, духовний і фізичний потенціал.

Здоров'я є однією з найголовніших цінностей людського життя. Його не можна сприймати просто як відсутність хвороб або звільнення від хворобливих відчуттів. Здоров'я людини потрібно розуміти як сукупність її можливостей. Завдаючи шкоди своєму здоров'ю, ми відмовляємося від певних життєвих перспектив.

Культура здоров'я є складовою загальної культури. Вона поєднує досягнення людства в різних сферах життя — в освіті, вихованні, побуті, науці тощо. Культуру здоров'я потрібно формувати з дитинства. Разом зі ставленням людини до здоров'я вибудовується загальна система цінностей, без якої людське існування втрачає сенс.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Атрибут — це необхідна, істотна, невід'ємна властивість предмета або явища. Чому здоров'я називають атрибутом людського життя й універсальною людською цінністю?

Ознаками здоров'я людини є стійкість до дії негативних зовнішніх чинників, висока працездатність, нормальні фізіологічні показники, наявність моральних принципів і цілей у житті. *Ознаки захворювання* — це негативні фізіологічні показники (головний біль, підвищення температури, тиску тощо), тривала депресія, відсутність життєвої енергії. Між здоров'ям і хворобою існує *проміжний стан*, коли людина ще не хворіє, але вже не є здоровою. Такий стан передує певним захворюванням, тому його важливо вчасно розпізнати і проконсультуватися з лікарем.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Існує наукова позиція, що ґрунтується на пріоритеті (важливості, першості) цілого щодо його частин, яка називається *холізм* (від грец. *holos* — цілий, цілісний). Ще великий давньогрецький філософ Арістотель писав, що «ціле більше, ніж сума його частин». Холістичний підхід означає, наприклад, що людина як цілісність важливіша, ніж окремі частини, що її формують, хоча вони теж є необхідними. Як, на вашу думку, послідовники холістичного підходу сприймають здоров'я, враховуючи його фізичний, соціальний, психологічний, емоційний, моральний рівні?

Дотримання здорового способу життя

Головним чинником, що впливає на здоров'я людини, є здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя — це форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, що зміцнюють її здоров'я. Основою будь-якого способу життя є принципи і правила поведінки, яких дотримується людина.

Здоров'я людини залежить від того, який спосіб життя вона веде: здоровий чи нездоровий. Для вибору способу життя потрібні *знання*, *уміння*, *воля* й *активність*.

Якщо людина веде здоровий спосіб життя, то вона:

- знає, які правила поведінки сприяють її благополуччю;
- вірить у те, що здоровий спосіб життя дасть позитивні результати;
- емоційно позитивно ставиться до життя, поважає себе.

Наслідки різних способів життя не завжди можна побачити відразу. Іноді вони виявляються лише через певний час. Наприклад, ви

купили на вулиці хот-дог, з'їли його і вже ввечері вас знудило. Але якщо ви щодня вживаєте таку кількість їжі, що не відповідає вашим енергетичним витратам, результат у вигляді розладу обміну речовин та ожиріння виявиться лише через декілька років.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Чому жодні побажання, накази та покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, зберігати й зміцнювати власне здоров'я?

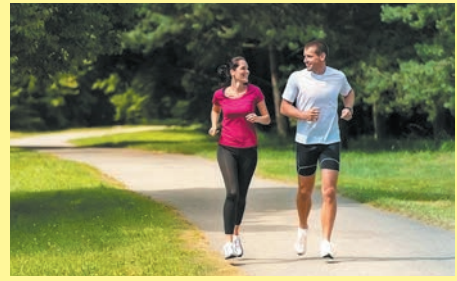
Яким чином і як швидко виявляються наслідки різних способів життя?

Мотивація до здорового способу життя

Спосіб життя кожної людини визначають її ставлення до навколишнього світу, до себе, до свого здоров'я. Кожна людина має самостійно прийняти рішення, вибрати для себе спосіб життя, сама відповідати за його результати.

Залучення людини до здорового способу життя починається з формування в неї мотивації. ***Мотив*** — це внутрішня спонука особистості до того чи іншого виду активності (діяльності, спілкування, поведінки), пов'язаної із задоволенням певної потреби.

Мотивація до здорового способу життя може бути різною, наприклад, є мотив самозбереження: людина не робить тієї чи іншої дії, оскільки знає, що вона загрожує її здоров'ю й життю. Мотив може



Здоровий спосіб життя — це постійний щоденний труд, який вимагає певних інтелектуальних і вольових зусиль. Якими, на ваш погляд, мають бути результати цього труда?

Мотивація до здорового способу життя може бути різною. Який мотив у дитини, коли вона миє руки перед обідом, і який — у лікаря, коли він миє руки перед оглядом пацієнта?

бути пов'язаний із дотриманням правил, що існують у суспільстві. Мотивом також може бути одержання людиною задоволення від здоров'я.

Для того щоб ви обрали здоровий спосіб життя як головний чинник, що визначає ваше здоров'я, у вас мають бути:

- знання про особливості здорового способу життя;
- бажання бути здоровим і воля, щоб утілити це бажання в життя;
- усвідомлення цінності свого життя і здоров'я.

Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Коли йдеться про ваше здоров'я, то ви самі маєте сформувати свою мотивацію до здорового способу життя. Як це зробити? Так, це є проблемою. Розв'яжіть її, розглянувши ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів і з'ясувавши, якими можуть бути довгострокові й короткострокові наслідки різних способів життя.

Кожна людина бажає бути здоровою, сильною, упевненою в собі, зберігати якомога довше життєву енергію та активність. Але хотіти здоров'я й мати його — не одне й те саме. Багато хто вважає, що здоров'я — це ідеал, якого можна прагнути, але неможливо досягти. Так, серед нас немає ідеально здорових людей, але кожен має прагнути високої якості свого здоров'я завдяки здоровому способу життя. І, як виявилося, це постійна щоденна праця, яка вимагає певних інтелектуальних і вольових зусиль.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Академік Микола Михайлович Амосов писав: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значущі. Їх нічим не можна замінити». Чи згодні ви з цим твердженням? Які зусилля мав на увазі Амосов? Чому їх нічим не можна замінити?

М. М. Амосов

Опорні точки. Сучасне уявлення про здоров'я є інтегральним, його розглядають у зв'язку зі способом життя людини, її психічним станом і духовним розвитком. До поняття «здоров'я» додані моральний, інтелектуальний, емоційний, соціальний та інші компоненти.
Зберігати високий рівень здоров'я людині допомагає здоровий спосіб життя. Для вибору способу життя нам потрібні знання, уміння, воля й активність.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що є основою будь-якого способу життя?
2. Наведіть приклади ознак здоров'я й ознак захворювання.
3. На базі яких знань формується сучасне уявлення про здоров'я?

II рівень

4. Наведіть приклади мотивації до здорового способу життя.
5. Що потрібно людині для вибору способу життя?
6. Які складові здоров'я додані до фізичного здоров'я в сучасному уявленні про здоров'я?

III рівень

7. Із чого починається залучення людини до здорового способу життя?
8. Чому розуміння того, що таке здоров'я, було неоднаковим у різні часи в різних народів?
9. Чому здоров'я людини вважають сукупністю її можливостей?

IV рівень

10. Схарактеризуйте людину, яка веде здоровий спосіб життя.
11. Доведіть, що саме здоров'я дає людині можливість реалізувати свій інтелектуальний, моральний, духовний і фізичний потенціал.
12. Доведіть, що, завдаючи шкоди своєму здоров'ю, ви відмовляєтеся від певних життєвих перспектив.

Практичне завдання № 1

Аналіз свого способу життя та особистих цілей

Мета: навчитися аналізувати свій спосіб життя та особисті цілі.

Порядок виконання роботи

I. Аналіз мого способу життя.

1. Дайте відповідь на запитання: «Для чого я буду аналізувати свій спосіб життя?».

2. Проаналізуйте форми й способи своєї повсякденної життєдіяльності (чи дотримуєтеся ви розпорядку дня, чи робите зарядку, чи регулярно й повноцінно харчуєтеся, чи відповідає ваше харчування вашим енергетичним витратам, наскільки ви активні фізично, чи маєте шкідливі звички тощо).

Зробіть висновок, які форми й способи вашої повсякденної життєдіяльності сприяють зміцненню здоров'я, а які — ні.

3. Проаналізуйте принципи й правила власної поведінки, яких ви щоденно дотримуєтеся.

Зробіть висновок, які з них сприяють зміцненню здоров'я, а які — ні.

4. Дайте відповідь на запитання: «Чи можна вважати мій спосіб життя здоровим?». Якщо ні, то чому? Що треба зробити для того, щоб виправити ситуацію?

II. Аналіз моїх особистих цілей.

1. Дайте відповідь на запитання: «Для чого я буду аналізувати свої особисті цілі?».

2. Сформулюйте свою ціль. Ціль має бути вашою власною ціллю, тобто такою, що відповідає потребам і світогляду.

3. Проаналізуйте, чи є ця ціль для вас:

- актуальною (такою, що наразі є важливою);
- бажаною (такою, що ви її мрієте досягти);
- реалістичною (такою, яку ви в змозі втілити);
- конкретною (ви можете визначити послідовні кроки до її досягнення).

4. Дайте відповідь на запитання: «Чи вмію я ставити цілі й досягати їх? Якщо ні, то чому? Що треба зробити для того, щоб виправити ситуацію?».

III. Зробіть узагальнюючі висновки.

§ 2 *Взаємозв'язок складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення*

Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Микола веде малорухливий спосіб життя, часто хворіє. Як ви думаєте, чи позначиться слабке фізичне здоров'я на його соціальному здоров'ї, або, незважаючи на це, він може бути соціально успішною людиною?

Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я

Різні складові здоров'я тісно пов'язані між собою. Оскільки людина є живою істотою, то її здоров'я багато в чому визначається фізичною складовою здоров'я. Але кожна людина є особистістю — частиною суспільства, тому її здоров'я визначається також соціальною складовою. Усі складові здоров'я є одним цілим.

Соціально хвора, неуспішна в соціумі людина починає втрачати і своє фізичне здоров'я. Це може бути зумовлене, наприклад, поганими умовами проживання й харчування, частими стресами, відсутністю грошей на лікування. Соціальні негаразди позначаються також на психічному здоров'ї. Людина може впадати в депресію, вона може втрачати контроль над своїми емоціями, у неї виникають психічні розлади, її духовний розвиток припиняється.

Для підлітків взаємозв'язок усіх складових здоров'я, можливо, не є таким очевидним. Розгляньмо його докладно. Фізична складова здоров'я визначає рівень росту й розвитку органів і систем органів

Чи можете ви щось порадити собі й іншим підліткам, як збалансувати розвиток свого фізичного та інтелектуального здоров'я?

Як впливають на психічну, фізичну, соціальну й духовну складові здоров'я заняття танцями та художньою гімнастикою?

підлітків. Недостатня фізична активність організму позначиться на опорно-руховому апараті, вплине на інші фізіологічні системи та матиме негативні наслідки для процесів мислення, пам'яті, призведе до труднощів у навчанні. Якщо із цією складовою все гаразд і дитина фізіологічно нормально розвивається, то це зумовлює можливість її нормального психічного й духовного розвитку.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Відомо, що виразкова хвороба шлунка пов'язана як з фізичним, так і з психологічним станом людини. Стреси та інші психологічні проблеми можуть спричиняти ураження слизових оболонок шлунка. Як ви вважаєте, яка особливість складових здоров'я при цьому виявляється і як її можна використовувати під час лікування виразки шлунка?

Якщо підліток психічно й духовно здоровий, то це сприяє його фізичному здоров'ю. На фізичне здоров'я також впливають стан загального душевного комфорту й моральне благополуччя підлітка.

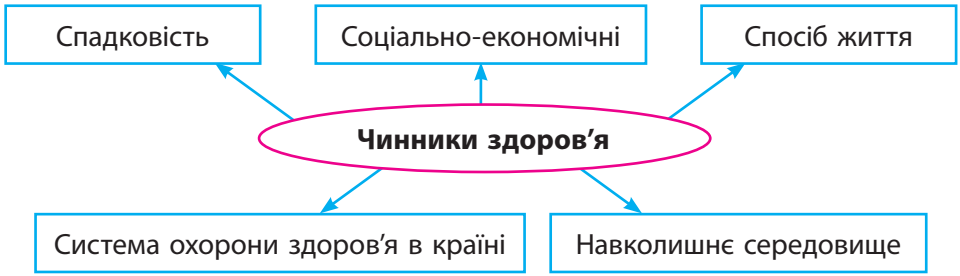
Фізична, психічна й духовна складові здоров'я впливають на соціальне здоров'я. Ознаками соціального здоров'я підлітків є гармонійний розвиток особистості, уміння спілкуватися з різними людьми, успіхи в навчанні, уміння вільно й відповідально визначати своє місце серед інших людей, відповідати за свої вчинки.

Отже, усі складові здоров'я тісно взаємозв'язані між собою й впливають одна на одну.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Олена полюбляє в'язати й витрачає на в'язання багато часу. Вона створює чудові речі, які потім дарує рідним і друзям. Як це захоплення впливає на різні складові її здоров'я?

Чинники, що впливають на показники здоров'я населення

Слово «чинник» у перекладі з латини означає «той, що робить». Чинник — це причина якихось змін. Коли говорять про чинники здоров'я, мають на увазі ті причини, що можуть змінити стан здоров'я.



Усі чинники здоров'я взаємозалежні й можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно.

Розгляньмо, наприклад, спадковість. Ми можемо одержати в спадок від батьків і міцне здоров'я, і схильність до певних захворювань, приміром, до цукрового діабету або порушення зору.

Навколишнє середовище може бути екологічно чистим і позитивно впливати на здоров'я, а може бути забрудненим і спричиняти розвиток певних захворювань. Так, забруднене повітря у великих містах підвищує ризик захворювань верхніх дихальних шляхів.

Медицина рятує нас від хвороб, але надлишок ліків знижує ефективність нашої власної імунної системи. Переливання крові може врятувати нам життя й одночасно «нагородити» небезпечними вірусами.

Від нас не залежить, яку генетичну інформацію щодо здоров'я передадуть нам батьки, ми не можемо змінити середовище, в якому ростемо й розвиваємося, систему охорони здоров'я в країні також визначаємо не ми. Але головний чинник, що впливає на наше здоров'я,— здоровий спосіб життя — залежить від нас.

Опорні точки. Усі складові здоров'я пов'язані між собою та впливають одна на одну.
До чинників здоров'я належать спадковість, спосіб життя й звички, система охорони здоров'я в країні, навколишнє середовище, соціально-економічні й природні чинники. Усі чинники здоров'я взаємозалежні й можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Поясніть, як ви розумієте поняття «чинники здоров'я».
2. Чому складові здоров'я є взаємозалежними?

II рівень

3. Наведіть ознаки соціального здоров'я підлітків.
4. Які чинники впливають на показники здоров'я населення?

III рівень

5. Чому соціально хвора, неуспішна в соціумі людина починає втрачати і своє фізичне здоров'я?
6. Наведіть приклади чинників здоров'я, що можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно.
7. Які чинники, що впливають на наше здоров'я, залежать від нас?

IV рівень

8. Доведіть, що психічне й духовне здоров'я сприяє фізичному здоров'ю людини.
9. Доведіть на прикладах, що всі складові здоров'я тісно взаємозв'язані між собою й впливають одна на одну.

§ 3 *Сфери життя людини. Планування життя*

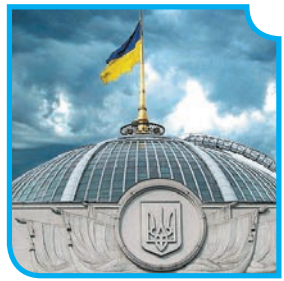
Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Дев'ятикласник Григорій під час бесіди з однокласницею Світланою сказав, що він планує вступати до медичного університету. Світлана запитала його: «А що ти збираєшся для цього робити?». Григорій відповів: «Ну, як і всі, я закінчу школу, складу ЗНО й подам документи до різних медичних університетів». Як ви думаєте, чи можна сказати, що Григорій уміє планувати своє життя?

Сфери життя людини

Економічна сфера: виробництво, обмін, споживання, розподіл матеріальних ресурсів

Соціальна сфера: соціальні класи, соціальні групи, громадські організації, родина

Політична сфера: держава, законодавча влада, виконавча влада, судова влада, громадські організації



Духовна сфера: культура, мораль, наука, мистецтво (живопис, театр, література тощо)

Сфери життя людини

Людина як особистість формується лише в тому випадку, якщо вона живе в суспільстві, тобто так чи інакше пов'язана спільним життям з іншими людьми. Людське суспільство розвивалося впродовж тисячоліть і є дуже складним за своєю структурою. Знаючи особливості цієї структури, людина може визначати сфери своєї діяльності й планувати власне майбутнє.

Основними сферами життя людини є економічна, соціальна, політична й духовна сфери.

Економічна сфера поєднує виробництво, розподіл, обмін і споживання матеріальних благ. В економічній сфері здійснюється господарська діяльність країни, відбувається взаємодія всіх галузей економіки, міжнародне економічне співробітництво. У сфері виробництва втілюються в життя досягнення науково-технічного прогресу. Саме тут формується економічна свідомість людей, виявляється матеріальна зацікавленість у результатах своєї праці.

Соціальна сфера — це сфера взаємовідносин різних груп людей, які формуються в суспільстві щодо власності засобів виробництва.

Наприклад, найманий робітник, який не володіє засобами виробництва, і їхній власник — роботодавець. Можна поділити суспільство також на інші соціальні групи, що формуються не лише за економічними критеріями, а й за такими ознаками, як професійна діяльність, престиж, спосіб і стиль життя, наявність влади й авторитету.

Політична сфера — це простір політичної діяльності класів, інших соціальних груп, національних спільнот, політичних партій і рухів, різного роду громадських організацій. Саме там реалізуються політичні інтереси людини та суспільства в цілому.

До політичної сфери належать: держава, законодавча влада, виконавча влада, судова влада, громадські організації.

Духовна сфера втілює культурні, національні, моральні, релігійні й інші особливості суспільства. Вона складається з повсякденного духовного спілкування людей, процесів освіти й виховання, втілюється у витворах мистецтва. У цій сфері визначаються духовні основи діяльності та поведінки людей. Саме в духовній сфері формуються світогляд людини, її ставлення до наукових ідей, відбувається становлення моральних, естетичних і релігійних поглядів, культурних і духовних цінностей.

Усі сфери (економічна, соціальна, політична й духовна) є простором і компонентами життя кожної людини. Людина самостійно обирає сферу діяльності для кар'єри, роботи, джерел отримання грошей, формує особистісні стосунки з родиною, друзями, колегами,

Як ви вважаєте, до якої сфери життя належить діяльність цих людей? У чому особливості цієї діяльності?

Як ви вважаєте, який вплив має мистецтво балету на духовний розвиток людини? Яке місце посідає театр у вашому житті?

розвиває свій внутрішній світ, духовність, емоційну сферу для того, щоб повною мірою відчувати яскравість життя.

Лише на основі знань про сфери людського життя можна планувати власне життя.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Дев'ятикласникові Андрію батьки дають певну суму грошей на день і не контролюють, як саме він їх витрачає. А в його друга Гліба батьки завжди запитують, на що він планує витратити гроші, і тільки після цього приймають рішення — давати йому ці гроші чи ні. Яке ставлення до грошей сформується в цьому разі в Андрія, а яке — у Гліба? Яке відношення мають ці дев'ятикласники до економічної сфери життя? Чому?

Планування життя

Ґрунтуючись на власному світогляді, людина може визначати цілі свого життя та планувати його. Планування життя може бути довгостроковим, якщо для досягнення певної мети потрібні роки. Наприклад, коли ви обираєте професію, що потребує тривалого теоретичного й практичного навчання. Довгострокове планування визначає цілі й плани на рік, які, своєю чергою, зумовлюють плани на місяць, тиждень, день.

Наприклад, ви мрієте знати англійську мову, щоб вільно спілкуватися й читати англійську літературу. Тож ви ставите собі за мету вивчити цю мову. Це довгострокова мета, оскільки знання мови — це не тільки знання англійських слів, а й знання англійського стилю життя, історії та культури Великої Британії. Тому ви плануєте протягом кількох років двічі чи тричі на тиждень відвідувати курси або додаткові заняття, виконувати домашні завдання, регулярно працювати,

У своєму відомому вірші «Contra spem spero!» Леся Українка писала:

Так! я буду крізь сльози сміятись,
Серед лиха співати пісні,
Без надії таки сподіватись,
Буду жити! Геть думи сумні!

Чи можете ви визначити за цими рядками та іншими віршами Лесі Українки, яке майбутнє життя вона обрала для себе?

бо найкраще запам'ятовується саме те, чим ви займаєтеся щодня. Тоді в планах на кожний день, тиждень, місяць ви будете виділяти певний час на свою улюблену англійську.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Чому іноді кажуть: «Хочеш розсмішити Бога — розкажи йому про свої плани»? Як ви вважаєте, про що йдеться? Чи означає це, що планувати своє життя неможливо або не потрібно?

Можна ставити ще складнішу мету й планувати відповідно до неї своє життя. Наприклад, один із засновників США, політичний діяч, дипломат, учений, письменник Бенджамін Франклін склав план свого морального вдосконалення. Ось як він про це пише: «Приблизно 1728 року (у віці 22 років) я замислив сміливий і складний план досягнення моральної досконалості, виокремивши з відомих мені моральних чеснот тринадцять найважливіших». Серед них були такі:

Працьовитість: не витрачати часу даремно; бути завжди зайнятим чимось корисним, відмовлятися від усіх непотрібних дій.

Порядок: тримати всі свої речі на місцях; для кожного заняття є свій час.

Рішучість: зважитися виконувати те, що маєте зробити; неухильно виконувати те, що вирішено.

Мовчання: говорити тільки те, що може дати користь мені або іншому; уникати зайвих розмов.

Ощадливість: витрачати гроші тільки на те, що дає благо мені або іншим, тобто нічого не марнувати.

Це була одна з перших спроб складання плану життя. Бенджамін Франклін був упевнений, що людина може планувати своє вдосконалення. Свій план він виконав певною мірою, ураховуючи особливості життя в тому далекому від нас вісімнадцятому столітті.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Сьогодні Бенджамін Франклін зображений на грошових купюрах номіналом 100 доларів, хоча він не був президентом США. Як ви вважаєте, за які чесноти він був так ушанований?

Більше про планування свого майбутнього життя ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Опорні точки. Людина як особистість формується тільки в тому випадку, якщо вона живе в суспільстві, а основними сферами її життя є економічна, соціальна, політична й духовна сфери. Саме ці сфери є простором життя конкретної людини.
Ґрунтуючись на власному світогляді, людина може визначати мету й цілі свого життя та планувати його.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які основні сфери життя людини ви знаєте?
2. Навіщо людині планувати своє життя?
3. Що таке довгострокове планування життя?

II рівень

4. Що належить до політичної сфери життя людини?
5. Схарактеризуйте економічну сферу життя людини.
6. У чому полягають особливості духовної сфери життя людей?

III рівень

7. За якими ознаками формуються соціальні групи суспільства?
8. Хто планує ваше життя: ви, ваші батьки/опікуни (або родичі), ви разом з вашими батьками, або плануванням вашого життя ніхто не займається?
9. Чому планувати своє життя слід на основі знань про сфери життя людини?

IV рівень

10. Як ви вважаєте, чи всі сфери життя людини однаково важливі? Чому?
11. Доведіть, що саме в духовній сфері визначаються світогляд людини, її ставлення до наукових ідей і теорій, моральних, естетичних та релігійних поглядів, формуються духовні цінності.
12. Доведіть, що людина планує своє життя відповідно до власного бачення світу, життєвих цінностей та цілей.

Практичне завдання № 2

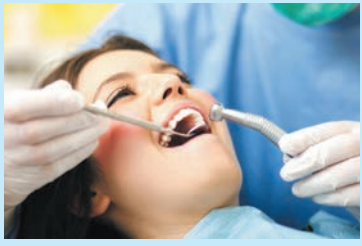
Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя

Мета: навчитися здійснювати довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя.

Порядок виконання роботи

1. Дайте відповідь на запитання: «Для чого я буду здійснювати довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя?».
2. Визначте власні довгострокові цілі в одній зі сфер життя: економічній, соціальній, політичній або духовній.
3. Сформулюйте одну з власних довгострокових цілей. Проаналізуйте, чи є ця ціль для вас:
   - актуальною (такою, що наразі є важливою);
   - бажаною (такою, що ви її мрієте досягти);
   - реалістичною (такою, яку ви в змозі втілити);
   - конкретною (ви можете визначити послідовні кроки до її досягнення).
4. Розробіть і запишіть у зошиті або на аркуші план досягнення визначеної цілі.
5. Визначте й напишіть конкретний термін (дату) досягнення цілі.
6. Складіть покроковий порядок дій, які необхідні для втілення вашої цілі. Оскільки ціль довгострокова, то найкраще розбити її на підцілі (етапи) та розробити план для кожного етапу.
7. Які ви бачите можливі перешкоди в ході виконання складеного плану? Як їх можна уникнути або подолати?
8. Зробіть висновки.

Перевірте свої знання за Розділом 1 «Здоров'я людини», виконавши тестові завдання на сайті.



Розділ

2

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я

Вивчивши цей розділ, ви дізнаєтеся про:

- взаємозв’язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності;
- вплив рухової активності на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини;
- біологічні ритми та здоров’я;

навчитеся:

- розраховувати калорійність харчового раціону відповідно до енерговитрат організму;
- проводити експрес-оцінку індивідуального рівня фізичного здоров’я.

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я

§ 4 *Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я*

Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Людина з масою тіла 70 кг, яка працює за комп'ютером протягом 8 годин, витрачає на цю роботу в середньому 2400 кілокалорій. Медсестра витратить за той самий час близько 2800 кілокалорій, лісоруб — 4600, шахтар — 5100. Чому витрати енергії за однаковий час є різними? Як слід харчуватися людям, які виконують різну за енерговитратами роботу?

Взаємозв'язок рухової активності й адекватного харчування

Людина народжена для руху, як птах для польоту. Рух є природною потребою та одним з основних атрибутів життя людини.

Тіло людини дозволяє виконувати найрізноманітніші рухи, але для цього необхідна енергія. Потрібну енергію ми отримуємо з їжі. Енергетична цінність споживаної за день їжі має відповідати витраченій за цей час енергії. Отже, наша рухова активність залежить від *адекватного харчування*. Що значить «адекватного»? Це означає, що кількість необхідної їжі визначається енергетичними потребами організму: отримана енергія має дорівнювати витраченій.

■ Арістотель, фрагмент фрески Рафаеля «Афінська школа» (1511)

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Давньогрецький учений-енциклопедист і філософ Арістотель говорив: «Ніщо так не руйнує людину, як фізична бездіяльність. Життя вимагає руху». Зважаючи на те, що він жив у 384–322 роках до н. е., поясніть, чи є це висловлювання актуальним сьогодні. Чому?

Для того щоб харчування було раціональним, необхідно враховувати три важливі компоненти:

- енергію, що надходить з їжею;
- запаси енергії, які вже є в організмі;
- енергетичні витрати.

Іншими словами, необхідно збалансувати те, що ми отримуємо, із тим, що витрачаємо, тобто кількість їжі з кількістю рухової активності.

Енергетичний баланс:

Енергія, що надійшла з їжею = Енергетичні витрати

Енерговитрати можна виразити в кілокалоріях на хвилину (ккал/хв). Що таке кілокалорія? Одна кілокалорія — це кількість енергії, яка необхідна для того, щоб нагріти один кілограм чистої води на один градус. Фізики намагалися привчити біологів і фізіологів до іншої одиниці вимірювання енергії — джоуля. Але джоуль не прижився, і консервативні вчені із задоволенням використовують кілокалорію як одиницю вимірювання енергії.

Якщо ми знаємо свої енерговитрати, тоді можна визначити, скільки необхідно з'їсти, щоб відновити витрачену енергію. Зрозуміло, що це не може бути незмінний обсяг їжі: він буде різним день від дня так само, як і енерговитрати. Однак загалом принципи адекватного харчування мають відповідати руховій активності людини.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Яким може бути оптимальний раціон харчування для людини, яка витрачає 3300 кілокалорій на день? Потрібно враховувати як калорійність їжі, так і її якісний склад. (Скористайтеся таблицею «Калорійність деяких продуктів та вміст у них білків, жирів і вуглеводів» на Форзаці.)

Підмітання підлоги

Енергетичні витрати: чоловіки — 2,6 ккал/хв, жінки — 2,0 ккал/хв.

Гра в баскетбол

Енергетичні витрати: чоловіки — 14,4 ккал/хв, жінки — 12,1 ккал/хв.

Який висновок ви можете зробити щодо інтенсивності обміну речовин організму чоловіків і жінок? Чий організм економніший?

Більше про енергетичний обмін в організмі людини та про те, як розрахувати енерговитрати людини за добу, можна прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Взаємозв'язок принципів рухової активності, особистої гігієни, повноцінного відпочинку

Здоров'я людини залежить від звичного для неї рівня рухової активності. ***Рухова активність*** — це сумарна величина різноманітних рухів за певний проміжок часу (годину, добу). Наприклад, добова рухова активність — це сума рухів, виконаних протягом дня.

Добова рухова активність залежить від індивідуальних особливостей людини, соціально-економічних умов життя, кількості вільного часу й характеру його використання, доступності спортивних споруд.

Багато нових рухів ми легко освоюємо в дитинстві, але із часом втрачаємо цю легкість освоєння. Наприклад, у дитинстві значно легше навчитися кататися на ковзанах, ніж у дорослому віці.

Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Від початку навчання в школі ваша рухова активність зменшилася вдвічі. Як ви вважаєте, чому? До яких наслідків для здоров'я це може призвести? Які рекомендації щодо збереження здоров'я ви можете запропонувати?

Існують певні гігієнічні принципи рухової активності:

- оптимальний руховий режим з урахуванням біологічної потреби організму в русі, його фізичних можливостей, віку, стану здоров'я;
- систематичність занять і поступове збільшення навантажень;
- дотримання правил особистої гігієни під час занять фізичною культурою.

З якого віку ви будете навчати своїх дітей плавати, їздити на велосипеді, кататися на ковзанах? Чому?

Кількість рухів протягом доби може бути різною в людей різного віку, статі, професії, соціального статусу. Поясніть, чому саме.

На прикладі туристичного походу поясніть взаємозв'язки між принципами рухової активності, особистої гігієни та повноцінного відпочинку.

Рухову активність необхідно чергувати з повноцінним відпочинком. Відпочинок має випереджати втому. Тобто не треба доводити себе руховою активністю до стану глибокої і постійної втоми.

Відпочинок — це не просто лежання на дивані. Найкращим відпочинком є зміна видів діяльності: зробили уроки — погралися у дворі в настільний теніс; почитали книжку — прогулялися в парку; погралися у футбол — допомогли мамі на кухні; прибрали у своїй кімнаті — зіграли з приятелем партію в шахи.

Існують певні взаємозв'язки між принципами рухової активності, особистої гігієни, повноцінного відпочинку, адекватного харчування. Усі разом вони формують основу здорового способу життя.

Більше про рухову активність ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Опорні точки. Здоровий спосіб життя забезпечується взаємозв'язаними принципами особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку. Вибираючи спосіб життя, необхідно враховувати єдність і взаємозалежність цих принципів. Важливо розуміти, що основний принцип адекватного харчування — це його відповідність руховій активності, а рухова активність, своєю чергою, передбачає повноцінний відпочинок і дотримання правил особистої гігієни.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Яке харчування називають адекватним?
2. Енерговитрати можна виразити в кілокалоріях на хвилину (ккал/хв). А що таке кілокалорія?
3. Що таке рухова активність? Що таке добова рухова активність?

II рівень

4. Які принципи фізичного розвитку та рухової активності ви знаєте?
5. Чим визначається кількість необхідної їжі?
6. Чому рухова активність має чергуватися з повноцінним відпочинком?

III рівень

7. Від чого залежить добова рухова активність людини?
8. Доведіть, що рух є одним з основних атрибутів життя людини.
9. Доведіть, що фізична бездіяльність негативно впливає на здоров'я.

IV рівень

10. Які компоненти необхідно враховувати для того, щоб харчування було раціональним?
11. Чому кількість рухів може бути різною протягом доби в людей різного віку, статі, професії, соціального статусу?
12. Доведіть, що найкращий відпочинок — це зміна видів діяльності.

§ 5 *Види рухової активності. Вплив рухової активності на благополуччя людини*

Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Для підтримання фізичного здоров'я оптимальна частота занять, що передбачають рухову активність, становить три рази на тиждень по 30–40 хвилин. Який час особисто ви витрачаєте на підтримання свого здоров'я? Які види рухової активності вам подобаються? Поясніть, чому саме.

Види рухової активності

Людина відчуває себе здоровою лише за відповідного рівня рухової активності. Будь-яка рухова дія потребує певних фізичних зусиль. Для фізичних вправ можна використовувати як прості рухи, так і їх поєднання, крім того, корисними є такі цілісні природні рухові дії, як ходьба, біг, стрибки, плавання тощо.

Для класифікації видів рухової активності виділяють такі критерії: види фізичних вправ, тип організованих занять фізичними вправами, соціальну спрямованість, форму проведення занять.

За цими критеріями визначають такі види рухової активності:

- фізкультурна діяльність;
- спортивна діяльність;
- спортивно-ігрова діяльність;
- фізкультурно-ігрова діяльність.

Змістом *фізкультурної діяльності* є формування фізичної культури особистості: навчання життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних здібностей за допомогою загальнозміцнювальних та загальнорозвивальних вправ.

Змістом *спортивної діяльності* є навчання основ певного виду спорту, розвиток саме тих фізичних здібностей, яких потребує цей вид. Таку діяльність ми також обираємо і здійснюємо самостійно. Ми прагнемо максимально вдосконалюватися в обраному виді спорту, досягати найвищих результатів. Ми свідомо йдемо на великі фізичні навантаження як під час систематичної підготовки до змагань, так і в процесі змагань.

Спортивно-ігрова діяльність — це такий вид рухової активності, в якому спортивні результати залежать від командної боротьби за досягнення спільних цілей, насамперед командного успіху. Такий вид рухової активності передбачає, що ми можемо працювати в команді, виявляємо колективні якості в діях і взаєминах. Кожен з учасників не грає поодинці, усі вони — єдина згуртована команда!

Фізкультурно-ігрова діяльність — це такий вид рухової активності, яким ви займалися в дитячому садочку та початковій школі.

Які види рухової активності зображено на фото? Чим вони відрізняються? Що їх об'єднує?

Її змістом є відтворення образів різноманітних героїв та виконання властивих їм рухів, а не досягнення результатів.

Види рухової активності можна класифікувати й за іншими критеріями, наприклад за фізичним навантаженням.

Види рухової активності за фізичним навантаженням

Легка	Нескладна хатня робота (приготування їжі, миття посуду, прибирання), піші прогулянки, ранкова зарядка, танці, гра в бадмінтон, боулінг, гольф тощо
Помірна	Ремонтні роботи в будинку, катання на ковзанах і лижах, їзда на велосипеді, туризм, біг тощо
Висока	Плавання, веслування, професійний спорт, альпінізм, копання, вантажно-розвантажувальні роботи тощо

До популярних серед підлітків видів рухової активності належать: біг, рухливі ігри, танці, туризм, фітнес, плавання, гра у футбол, теніс, катання на роликах, їзда на велосипеді.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Наведіть приклади різної за інтенсивністю рухової активності, яку ви здійснюєте протягом дня. Яка рухова активність переважає — легка, помірна чи висока? Чому?

Проведіть невеличке дослідження і дайте відповідь на запитання. Які види рухової активності є популярними серед учнів та учениць вашого класу? Порівняйте ці види рухової активності з популярними в іншому 9-му класі. Чи є між ними різниця? Чому?

Рухова активність вимагає енергії. Подібно до інших живих організмів наш організм отримує її в процесі енергетичного обміну. На першому етапі енергетичного обміну — підготовчому — їжа, що надійшла до травної системи, розщеплюється на окремі молекули. Потім ці молекули надходять до клітин організму, зокрема м'язових. Саме в клітині відбуваються наступні етапи енергетичного обміну — кисневий у цитоплазмі та безкисневий у спеціальних органелах клітини (мітохондріях).

Кисневий етап енергетичного обміну називають *аеробним*, а безкисневий — *анаеробним*. Під час кисневого етапу організм отримує

у 18 разів більше енергії, ніж під час безкисневого, тому саме аеробна активність людини дає можливість отримувати достатню кількість енергії для активного життя. Аеробна активність характеризується виконанням активних рухів, наприклад ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, підйом сходами, танці, баскетбол, теніс тощо, тобто це така активність, що триває достатньо довго.

Однак іноді людині потрібно зробити щось дуже швидко, здійснити різкий ривок інтенсивності навантаження, і тоді кисневий етап «не встигає» за енергетичними потребами організму. У цьому разі енергія виробляється за рахунок швидкого хімічного розпаду органічних речовин у клітинах організму без участі кисню. Під час анаеробного етапу енергія виробляється швидко, але в невеликій кількості.

Щоб виховати справжнього козака-воїна, використовували бойовий гопак. Яке це було тренування: аеробне чи анаеробне? Чому?

Біг на дальні дистанції в середньому темпі є характерним прикладом аеробного навантаження, а спринтерський біг на короткі дистанції — анаеробного.

Аеробні вправи не дають такого значного збільшення фізичної сили, як анаеробні. Тому для професіоналів — спортсменів, військовослужбовців, пожежників, поліцейських — під час тренувань необхідне поєднання обох типів активності.

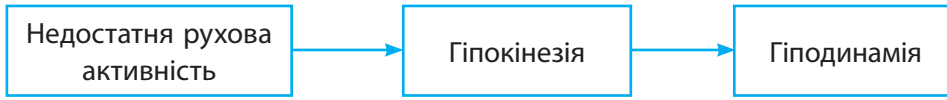
Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини

Чинниками розвитку фізичного здоров'я людини є рівень роботи її фізіологічних систем і функціональної готовності до фізичних навантажень, а також здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища. Фізичний розвиток певною мірою зумовлений спадковістю, особливостями онтогенезу (тобто процесами індивідуального

розвитку), власною настановою на здоровий спосіб життя, фізичною активністю.

Вплив рухової активності на фізичне здоров'я складно переоцінити. Скелетні м'язи становлять близько 40 % маси тіла. Тисячоліттями людина займалася переважно фізичною працею, на яку витрачала до 90 % отриманої енергії.

У сучасному світі людина стикнулася з проблемою гіпокінезії. *Гіпокінезія* (від грец. *hypo* — зниження, недостатність та *kinesis* — рух) — це особливий стан організму, що виникає внаслідок недостатньої рухової активності. В окремих випадках це може призвести до гіподинамії. *Гіподинамія* (від грец. *hypo* — зниження, недостатність та *dinamis* — сила) — це сукупність негативних змін в організмі людини в результаті тривалої гіпокінезії. Як наслідок порушується нормальна робота всіх органів та систем організму.



Сучасна людина відчуває «рухове голодування». Негативні наслідки недостатньої рухової активності найбільше позначаються на організмі дітей та підлітків. Унаслідок гіпокінезії виникає так звана «атрофія органів від невикористання». Насамперед це стосується скелетних м'язів і м'язів серця.

Рухова активність впливає також на психологічне та соціальне благополуччя людини. Фізично активна людина має значно більше шансів бути психічно здоровою й соціально успішною.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Гален, римський медик грецького походження, хірург і філософ, писав: «Тисячу й тисячу разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ». Як ви вважаєте, які саме вправи мав на увазі Гален? Чому вони повертали здоров'я?

Опорні точки. Існують різні види рухової активності, які визначають за різними критеріями. Рухова активність позитивно впливає на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини. Людина відчуває себе здоровою лише за певного рівня рухової активності. Обсяг і характер рухової активності людини залежить від її способу життя.

Запитання для повторення й обговорення

І рівень

1. Які види рухової активності ви знаєте?
2. Чим спортивна діяльність відрізняється від фізкультурної?
3. Які види рухової активності популярні серед підлітків в Україні?

ІІ рівень

4. Чому сучасна людина відчуває «рухове голодування»?
5. Наведіть приклади аеробного й анаеробного навантаження.
6. Наведіть приклади легкої, помірної й високої рухової активності.

ІІІ рівень

7. У чому полягає небезпека гіподинамії?
8. Як рухова активність впливає на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини?
9. За якими критеріями визначають види рухової активності?

IV рівень

10. Чому людина відчуває себе здоровою лише за певного рівня рухової активності?
11. Що ви знаєте про етапи енергетичного обміну у зв'язку з руховою активністю?
12. Доведіть, що об'єм і характер рухової активності людини значною мірою залежить від її способу життя.

§ 6 *Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури*

Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Дві дев'ятикласниці обговорюють свою подругу, у якої, на їхню думку, не завжди чисте волосся. Одна з них вважає, що подрузі треба про це сказати й натякнути, що потрібно частіше мити голову. Інша вважає, що такі розмови вести непристойно. Як би ви вирішили таку проблему?

Складові особистої гігієни

Слово «гігієна» походить від імені давньогрецької богині Гігієї — богині здоров'я, дочки Асклепія — бога медицини та лікування.

Кожен з нас має дотримуватися правил особистої гігієни. Чому? Спробуймо з'ясувати. Ми оцінюємо іншу людину за певними критеріями: віком, зовнішністю, соціальним статусом, інтелектом,

Відсутність гігієни виявляється в брудному взутті, сорочці, яку давно слід змінити, немитій голові, нечищених зубах. Зазвичай люди не поспішають говорити вам про це. Але їм неприємно бачити такого співрозмовника, їм не дуже хочеться з ним спілкуватися. Як би ви порадили поводитися в таких ситуаціях?

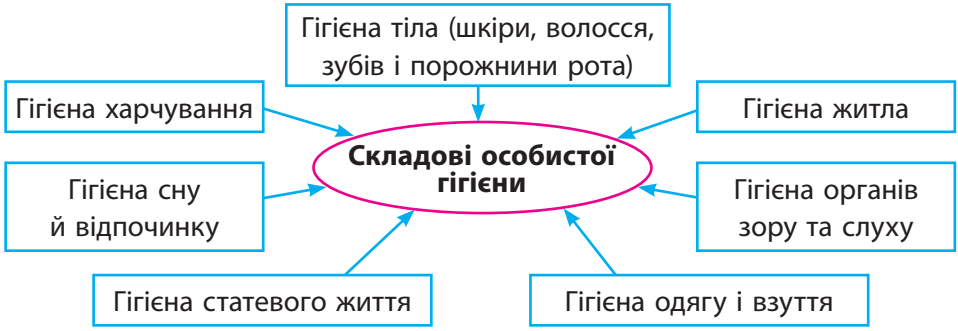
ставленням до нас самих. Є таке прислів'я: «Не суди по одягу — суди по розуму». Чому так говорять? Тому, що інформацію про зовнішній вигляд ми отримуємо безпосередньо від органів чуття, насамперед від органів зору та нюху.

Подивіться навколо. Людей, що мають охайний вигляд, довкола нас значно більше. Чому? Можливо, тому, що в чистому й випрасуваному одязі ходити значно приємніше, ніж у брудному й м'ятому, чисте волосся красивіше, ніж брудне, здорові білі зуби кращі, ніж нечищені й жовті.

Є люди, які хизуються своїм неохайним виглядом, називаючи його стилем «гранж», що походить від англійського *grunge* — «неприємний». Цей стиль передбачає носіння потертого, рваного й вилинялого одягу. Представники такого стилю демонструють свою байдужість як до одягу, так і до думок інших людей. Хоча слід зауважити, що недбалість і зовнішня непривабливість у багатьох гранжерів поєднуються з дуже гарною якістю та чистотою їхнього одягу. Але при цьому людина все одно має неохайний вигляд. Фактично стиль гранж — це власний комфорт і наплювацьке ставлення до того, що про вас подумають люди.
Як ви вважаєте, чому з'явився такий стиль? Як ставитися до людей, які його дотримуються, якщо вам цей стиль не подобається? Як можна довести підліткам необхідність гігієни тіла й одягу?

Потрібно розуміти, що особиста гігієна — це одна з необхідних умов для нормального спілкування з іншими людьми, установлення соціальних контактів як з однолітками, так і з дорослими. Чисте волосся, акуратно підстрижені нігті й відсутність неприємного запаху допомагають сформувати про себе приємне перше враження. Крім того, особиста гігієна дозволяє запобігти багатьом захворюванням, що їх спричиняють шкідливі мікроорганізми, порушення режиму роботи й відпочинку, нераціональне харчування. Людина, яка дотримується особистої гігієни, хворіє не так часто, як той, хто цього не робить.

Що ж таке особиста гігієна? ***Особиста***, тобто ***індивідуальна, гігієна*** — це розділ гігієни, присвячений гігієнічним правилам і заходам, які людина реалізує у своєму особистому повсякденному житті.



Зрозуміло, що особиста гігієна є невід'ємною частиною здорового способу життя, частиною загальної культури людини.

Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Підлітки часто взагалі не розуміють, що таке гігієна житла. Їхні батьки говорять про це дуже часто. Прочитайте декілька монологів батьків на цю тему.

Монолог перший: «У кімнаті доньки безлад, її одяг валяється на підлозі поряд з пляшками від соку, обгортками цукерок. Хоче бути красунею, але миється ця «краса» раз на тиждень. Усі речі великою купою звалює на ліжку: косметику, одяг, сумку. І що робити?».

Монолог другий: «У кімнаті сина на столі впереміж валяються підручники, упаковки від чипсів, недоїдки, брудний посуд. Під диваном періодично утворюється склад, де ховаються шкарпетки та багато чого іншого. Єдиний спосіб змусити його прибрати в кімнаті — відібрати комп'ютер».

Що б ви могли порадити цим батькам? Як можна довести підліткам необхідність гігієни житла?

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Прочитайте в тексті параграфа про складові особистої гігієни та наведіть приклади гігієнічних процедур, що відповідають цим складовим.

Більше про давньогрецьку богиню здоров'я Гігією ви можете прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Гігієнічні процедури

Ви з дитинства знайомі з такою гігієнічною процедурою, як миття рук перед їдою, умієте чистити зуби. Усе це є важливим для вас і сьогодні. Але ви вже підлітки, ваш організм змінюється, дорослішає. Які ж особливості гігієни в цьому віці?

По-перше, у підлітків через гормональні зміни в організмі активніше працюють потові залози. Піт швидко набуває сильного запаху внаслідок розмноження в ньому бактерій. Тому підліткам бажано приймати душ двічі на день — уранці та ввечері. Можна використовувати дезодоранти, але необхідно пам'ятати, що дезодорант можна наносити тільки на чисту шкіру. Крім того, слід щодня міняти натільну білизну: сорочки, футболки, майки, труси, шкарпетки.

По-друге, у підлітків зазвичай підвищена секреція сальних залоз, що може стати причиною виникнення вугрів і гнійників, переважно на обличчі й спині. Підлітки повинні правильно доглядати за шкірою і вчасно звертатися до дерматолога в разі появи серйозних проблем.

По-третє, у підлітковому віці може з'явитися лупа, що також пов'язано зі змінами в секреції сальних залоз шкіри голови. Для того щоб її позбутися, слід проконсультуватися з фахівцем.

Крім цього у підлітковому віці змінюється гормональний фон організму, через що на тілі підлітка починає рости волосся. Доводиться

Як часто ви прибираєте свою кімнату? Хто пере ваш одяг? Як часто ви відвідуєте стоматолога? Доведіть, що догляд за житлом, одягом і зубами є гігієнічними процедурами.

вчитися користуватися станком для гоління, добирати косметичні засоби для гоління, не забувати про гігієну пахв.

Загальний план гігієнічних процедур для підлітків може бути таким:

- душ щодня (краще двічі на день);
- миття голови відповідно до типу волосся;
- чищення зубів двічі на день;
- зміна нижньої білизни й шкарпеток щодня.

Опорні точки. Гігієна — це практика підтримання чистоти з метою забезпечення здоров'я. Особиста гігієна є однією з необхідних умов для нормального спілкування з іншими людьми, установлення соціальних контактів як з однолітками, так і з дорослими. Особиста гігієна допомагає запобігати багатьом захворюванням, що їх спричиняють шкідливі мікроорганізми, порушення режиму роботи і відпочинку, нераціональне харчування. До складових особистої гігієни належать гігієна тіла, шкіри, волосся, нігтів, зубів, органів зору та слуху, порожнини рота, одягу та взуття, сну й відпочинку, гігієна житла, харчування тощо.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Чому практика підтримання чистоти з метою забезпечення доброго здоров'я отримала назву «гігієна»? Що таке особиста гігієна?
2. Назвіть складові особистої гігієни.
3. Наведіть приклади гігієнічних процедур.

II рівень

4. У чому полягає особиста гігієна порожнини рота й поверхні шкіри?
5. Які правила особистої гігієни одягу й взуття ви знаєте?
6. Чому людина, яка дотримується особистої гігієни, хворіє не так часто порівняно з тим, хто цього не робить?

III рівень

7. У чому полягають особливості особистої гігієни в підлітковому віці?
8. Чому ми оцінюємо людину насамперед за зовнішнім виглядом?
9. За якими критеріями ми відрізняємо нечепуру від охайної людини?

IV рівень

10. Яким захворюванням допомагає запобігати особиста гігієна?

11. Чому більшість людей мають охайний вигляд?
12. Доведіть, що особиста гігієна є необхідною умовою для нормального спілкування з іншими людьми і встановлення соціальних контактів.

§ 7 *Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці*

Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Одна людина легко прокидається вранці й сповнена бадьорості, а для іншої ранній підйом є проблемою й вимагає значних зусиль. Як ви вважаєте, чому?

Біологічні ритми

Багато процесів у природі відбуваються ритмічно. Природні ритми на нашій планеті пов'язані з космосом: чергуються пори року, дні та ночі, припливи й відпливи, періодично змінюється сонячна активність.

Ритми, що властиві живим системам, називають біологічними. ***Біологічний ритм*** — це повторення певного стану живих систем через певні регулярні проміжки часу. Існує наука, що вивчає біологічні ритми,— хронобіологія. Біологічні ритми виявлено на всіх рівнях організації живої природи — від одноклітинних організмів до біосфери: циклічно синтезуються молекули, діляться клітини, функціонують органи та системи органів, існують певні цикли скорочення й зростання чисельності особин у популяціях. Це свідчить про те, що циклічність — одна із загальних властивостей живих систем.

Для людини характерні ритми сну й неспання, серцевий ритм, ритм дихання. Які з них є ендогенними (внутрішніми), а які — екзогенними (зовнішніми)? Які ще ритми активності людини ви знаєте? Які чинники — ендогенні чи екзогенні — формують ці ритми?

Біологічні ритми, з одного боку, мають *ендогенну* (внутрішню) природу, а з другого — вони можуть виникати завдяки чинникам зовнішнього середовища, тобто мати *екзогенну* (зовнішню) природу.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Учені виявили, що багатьом організмам притаманні циркадні ритми. Циркадні ритми (від латин. *circa* — близько, навколо та *dies* — день) — це циклічні коливання інтенсивності різних біологічних процесів, пов'язані зі зміною дня і ночі. Період циркадних ритмів зазвичай становить близько 24 годин. Наведіть приклади циркадних ритмів у людини та поясніть, чому вони сформувалися і яку роль відіграють у житті людини.

Виявлено також біологічні ритми чутливості організмів до дії чинників хімічної та фізичної природи. Це стало основою для розвитку хронофармакології, що вивчає способи застосування ліків з огляду на залежність їхньої дії від біологічних ритмів організму.

У додатковому матеріалі до параграфа на сайті ви можете прочитати про біоритми та розглянути графік зміни працездатності людини протягом добового циклу.

Формування біологічних ритмів

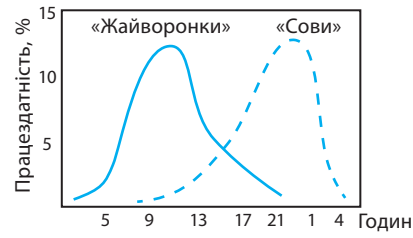
Ритми, які формуються завдяки руху Землі навколо її осі, називають *добовими*. Вони задають 24-годинний ритм життєдіяльності людини, що може коливатися на 1–1,5 години в той чи інший бік.

Окрім добових важливими є також *річні ритми*, що формуються під впливом обертання Землі навколо Сонця. Сезонні коливання інтенсивності обміну речовин і активності ендокринної системи спричиняють коливання в діяльності різних фізіологічних систем.

Є люди, які рано встають, і саме вранці їхня працездатність найвища. Інші люди, навпаки, просинаються дуже пізно та працюють допізна. Як психологи називають ці типи людей? Які особливості слід ураховувати таким людям під час планування розкладу дня?

Окрім річних існують *багаторічні ритми*, що формуються під впливом різних чинників, наприклад, під дією циклічних змін сонячної активності. Також спостерігається багаторічна періодичність у виникненні певних захворювань. Статистика свідчить, що епідемія паротиту виникає раз на 12 років, вітряної віспи — раз на 4, 6 і 11 років, а спалахи туберкульозу бувають кожні три роки.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Проаналізуйте графік «Розподіл працездатності в "жайворонків" та "сов"» і зробіть висновки щодо особливостей працездатності людей у зв'язку з їхніми індивідуальними біологічними ритмами.



Біологічні ритми і здоров'я

Неузгодженість біологічних ритмів в організмі називають *десинхронозом*. Окрема галузь медицини — хрономедицина — розглядає захворювання людини як наслідок порушення ритмів. Можуть порушуватися як зовнішні, так і внутрішні біологічні ритми. Прикладом порушення зовнішніх ритмів може бути ситуація, коли після перельоту літаком людина опиняється в іншому часовому поясі. При цьому виникає розбіжність між природним світловим ритмом і усталеними біологічними ритмами самої людини. Звичні для людини часи сну й неспання порушуються, людина відчуває внутрішній дискомфорт.

Переліт літаком, пов'язаний зі зміною часових поясів або кліматичних зон, може спричинити дискомфорт через десинхроноз

Розлад біологічних ритмів можуть спричинити не тільки зовнішні чинники, але й порушення роботи певних органів і систем. Неузгодженість біологічних ритмів в організмі може виникнути тоді, коли людина не дотримується правильного режиму дня чи надмірно завантажена роботою.

Десинхроноз виявляється в коливанні артеріального тиску, порушенні сну, поганому апетиті й самопочутті, дратівливості, занепаді сил. Виникає десинхроноз досить легко, а позбутися його складно. Порушення ритму харчування

також може призвести до внутрішніх десинхронозів, тому правильний режим харчування — одна з важливих умов збереження здоров'я.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Дуже негативно впливає на біологічні ритми організму алкоголь. Навіть одноразове вживання алкоголю зумовлює неузгодженість біологічних ритмів, що позначається на самопочутті впродовж двох добових циклів. Як ви вважаєте, чому?

Більше про біологічні ритми людини можна прочитати в додатковому матеріалі до параграфа на сайті.

Значення сну в юнацькому віці

Сон — це життєва потреба для кожної людини, а в підлітковому віці він особливо важливий. Раніше вважали, що сон — це пасивний процес, який потрібний лише для відновлення витрачених за день сил. Дійсно, під час спокійного сну тіло нерухоме, очі заплющені, контакт із навколишнім світом обмежений. У цей час уповільнюється обмін речовин, частота скорочень серця зменшується, дихання стає поверхневим. Температура тіла знижується. Проте сон — це активний психофізіологічний процес. Під час сну відбувається особлива активна діяльність мозку, пов'язана насамперед з обробкою інформації, отриманої впродовж дня. Мозок аналізує інформацію та «складає програми на майбутнє». Активність мозку в певні періоди сну може бути навіть вищою, ніж під час денного неспання.

Потреба в сні залежить від віку. Новонароджене дитя спить 21–22 години на добу, однорічне маля — 13 годин, десятирічна дитина — 10 годин, підліток — не менш ніж 8–9 годин. У дорослої людини індивідуальна потреба в сні може коливатися від 6 до 12 годин (у середньому — близько 8 годин).

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Відомо, що імператор Наполеон спав не більше за 4–6 годин на добу, а фізик Альберт Ейнштейн, навпаки, спав довго — до 10–12 годин. Чому тривалість сну в різних людей може бути різною? Чи впливає це на їхню розумову діяльність? Чи успадковується потреба спати більше або менше?

Значення сну в юнацькому віці складно переоцінити, оскільки саме в цей період нервова система зазнає великого навантаження.