

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

# BAZELE SĂNĂTĂȚII

**Manual pentru clasa a 8-a  
a instituțiilor școlare de învățământ  
general cu predarea în limba moldovenească**

*Recomandat de Ministerul Învățământului și Științei din Ucraina*



Cernăuți  
„Bukrek”  
2016

ББК 51.204я721  
О-88

Перекладено за виданням:

І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. Основи здоров'я:  
Підруч. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. – К.: Алатон, 2016. – 184 с.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ від 10.05.2016 № 491)*

**Видано за рахунок державних коштів.**

**Продаж заборонено**

*Експерти, які здійснювали експертизу даного підручника під час проведення конкурсного відбору проектів підручників для учнів 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів і зробили висновок про доцільність надання підручнику грифа „Рекомендовано Міністерством освіти і науки України“:*

*Шиян О. О.*, завідувач кафедри життєвих компетентностей Львівського обласного інституту післядипломної освіти, доктор наук з державного управління, професор.

*Сивохоп Я. М.*, старший викладач кафедри менеджменту та інноваційного розвитку освіти, завідувач науково-дослідної лабораторії здоров'язбережувальних технологій Закарпатського обласного інституту післядипломної освіти.

*Венжега К. В.*, вчитель-методист загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 27 м. Чернігова.

**Основи здоров'я:** підручник для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. з навч. молд. мовою / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко; пер. з укр. – Чернівці : Букрек, 2016. – 184 с. : іл.

ISBN 978-966-399-787-2

Підручник „Основи здоров'я” створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 8-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів. Розробки уроків за цією методикою доступні на порталі превентивної освіти ([www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)).

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

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-32-7 (укр.)  
ISBN 978-966-399-787-2 (молд.)

© Воронцова Т. В., текст, малюнки, 2016  
© ТОВ Видавництво „Алатон”, текст, дизайн,  
малюнки, 2016  
© Видавничий дім „Букрек”, переклад, 2016

## **DRAGĂ ELEVĂ DIN CLASA A OPTA! DRAG ELEV DIN CLASA A OPTA!**

În clasa a opta vei continua să înveți bazele sănătății. Scopul acestui obiect constă în aceea de a te ajuta pe tine și pe colegii tăi de clasă să vă formați cunoștințe, atitudini și deprinderi favorabile pentru sănătate.

Trăim într-o lume complicată și moderată. Deprinderile, care ajută la adaptarea rapidă la schimbări, la depășirea greutăților cotidiene și la obținerea succesului în viață, se numesc vitale, deoarece de ele are nevoie fiecare, indiferent cu ce se va ocupa în viitor, ce profesie își va alege.

Din păcate, înainte asemenea deprinderi importante nu erau formate la școală sau la institut. Majoritatea oamenilor le însușeau la lecțiile vieții, prin metoda „încercărilor și greșelilor”. După cum a menționat mama unuia dintre vârștenii tăi, „în viața fiecărui om sunt situații, care puteau fi evitate, dacă ar fi fost posibilă trăirea din nou a aceluia moment. Însă viața-i numai una, și fiecare dintre noi își are ai săi cucui. Însă cel, care este bine pregătit teoretic, instruit prin carte și de pedagogi, dispune de mai multe șanse de a ocoli insuccesele, deci, de a obține succese, de a se bucura de stimă și de a deveni o adevărată personalitate”.

Tu, desigur, ai auzit de situații, în care au avut de suferit oamenii. Apreciind astfel de situații, involuntar îți pui întrebarea: dacă aceștia s-ar fi comportat just, așa ceva nu s-ar fi întâmplat.

În clasa a 8-a vei continua să înveți algoritmele comportării în situațiile extremale. Vei afla cum poți să-ți salvezi viața și viața altor oameni, să acorzi ajutor premedical victimelor. Firește, aceste deprinderi nu pot fi însușite numai din manual. Sperăm că vei avea posibilitate să te antrenezi sub conducerea medicului sau a salvatorului profesionist.

De asemenea, îți vei aprofunda cunoștințele despre drepturile, îndatoririle și responsabilitatea ta, inclusiv în fața legii, doar ai împlinit sau în curând vei împlini 14 ani. Este vârsta, când dispui de mai multe drepturi și de aceea poți fi tras la răspundere pentru unele infracțiuni.

Toți acei, care au lucrat la întocmirea acestui manual, cred că nu se va întâmpla cu tine nimic rău, și îți doresc succese.

*Autorii*

## Cum trebuie să lucrezi cu manualul

Manualul este alcătuit din patru capitole.

*Capitolul 1* – „Sănătatea omului”. În el vei lua cunoștință de semnele maturității fiziologice, psihologice și sociale. De asemenea, vei afla despre provocările lumii contemporane și despre metoda pedagogică, care te ajută să răspunzi eficient la ele. Partea covârșitoare a materialului este consacrat salvării oamenilor în situațiile de urgență. Vei învăța cum să interacționezi cu serviciile de salvare și să acorzi victimelor ajutor premedical.

*Capitolul 2* – „Componenta fizică a sănătății” – explică noțiunile de sisteme de întremare a sănătății, particularitățile sistemelor de alimentație contemporane și tradiționale. Vei învăța să eviți intoxicațiile alimentare și să acorzi ajutor premedical în cazurile intoxicației și infecțiilor intestinale.

*Capitolul 3* – „Componentele psihică și spirituală a sănătății” – accentuează asupra necesității depunerii eforturilor pentru dezvoltarea armonioasă. Îți vei perfecționa deprinderile intelectuale, vei chibzui asupra valorilor vitale, vei învăța să ai grijă de frumusețea ta externă și internă.

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

Subcapitolul 1 – „Bunăstarea socială” – dezvăluie riscurile legate de începerea timpurie a vieții sexuale, învață să renunți la propunerile periculoase în condițiile presiunii și amenințării cu violență.

Subcapitolul 2 – „Securitatea traiului și a mediului înconjurător” – este consacrat securității rutiere, ecologice și sociale. O atenție deosebită este acordată răspunderii în fața legii a adolescenților. Vei afla cum trebuie asigurată securitatea în timpul călătoriei cu limuzina și cu camionul, vei învăța să acționezi just, dacă ai devenit martor al unui accident rutier sau ai nimerit în zona incendiului.

Manualul îți propune nu numai informații utile, dar și multe sarcini practice pentru însușirea mai bună a deprinderilor vitale importante.



Fiecare paragraf al manualului începe cu un exercițiu de start. Îndeplinindu-l, vei afla cărei teme îi este consacrată lecția, îți vei aminti ce știi despre această temă, vei clarifica despre ce ai dori să înveți.



Așa este însemnat test-cross, în care se propune să examinezi situații și variantele posibile la ele. Trebuie să alegi (după părerea ta) varianta justă și să ajungi în punctul, numărul căruia este indicat în paranteze.

Test-cross este nu numai un joc interesant, dar și o sursă de informații utile. Dacă într-un test obișnuit, dând răspunsuri corecte, câștigi, în test-cross e chiar folositor să greșești. Parcurgând test-cross, nu e de dorit să afli înainte care-i răspunsul.



Bloc-schemă prevede însușirea modului de comportare în situații apropiate de cele reale, când se poate proceda diferit și nu-i deloc ușor să alegi cea mai bună variantă. Îndeplinit exercițiile cu ajutorul bloc-schemei, trebuie să te orientezi în direcția indicată de săgeată.



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



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



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



Acest simbol prevede jocuri și mișcări, care te vor ajuta să te relaxezi și să-ți ridici dispoziția.



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



**PROIEKT**

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



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



Această rubrică îți propune să citești o carte interesantă pe tema dată.

Iar aceasta – să privești un film interesant.



Video însemnat în temele pentru acasă și ca informație suplimentară pot fi găsite în rețeaua Internet, la adresele propuse.

Cuvintele evidențiate cu astfel de caractere, sunt explicate în dicționarul din paginile 181–182.

## Capitolul I

# SĂNĂTATEA OMULUI



## § 1. ÎN PRAGUL VIETII MATURE

În introducere:

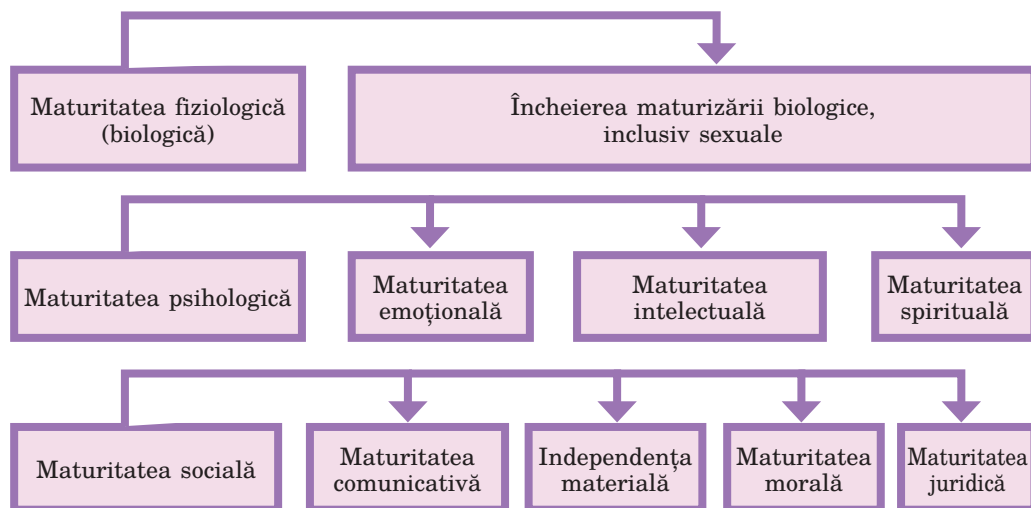
- îți vei aduce aminte semnele fiziologice, psihologice și sociale ale maturității;
- vei compara cerințele societăților industriale și informaționale în toate sferele vieții;
- te vei convinge de necesitatea dezvoltării deprinderilor de viață;
- vei afla, pe care teorie se bazează metodele training;
- vei discuta cu colegii de clasă regulile după care veți lucra la lecțiile de sănătate.

### Dezvoltarea omului

Dezvoltarea omului sunt schimbările fiziologice și psihologice, care durează de la naștere până la atingerea maturității (sau până la sfârșitul vieții). Dezvoltarea omului se desfășoară în procesul:

- creșterii – schimbările fizice (înălțimea, greutatea, proporțiile corpului);
- maturizării – schimbările biologice, programate genetic (bunaoară, maturizarea sexuală);
- învățământului – schimbări relativ stabile, care au loc în procesul de dobândire a experienței.

Sunt evidențiate trei componente ale maturității: fiziologică (biologică), psihologică, socială (*des. 1*).



Des. 1



Peste câțiva ani vei primi pașaport, iar societatea va începe să te considere om matur. Însă acesta nu este unicul semn al maturității.



Chibzuiți ce înseamnă pentru fiecare dintre voi să atingeți vârsta maturității. Pe rând continuați fraza: „Mă gândesc vă voi atinge vârsta maturității, când (voi absolvi școala (universitatea), voi începe să câștig pentru a-mi asigura viața)”.

## Semnele maturității fiziologice

Maturitatea fiziologică (biologică) începe odată cu încetarea creșterii și dezvoltării tuturor sistemelor organismului, inclusiv a celui reproductiv (maturitatea sexuală). Dacă copilul trăiește în condiții normale și dacă se alimentează bine, maturizarea fiziologică se petrece de la sine și încetează aproximativ la 20 de ani. Semnele maturității fiziologice:

- încetează creșterea fiziologică;
- formarea staturii după tipul feminin sau masculin;
- dobândirea capacităților de a zămisli și de a naște copil.

Maturitatea sexuală se produce chiar înaintea celei biologice. Cu aceasta sunt legate riscurile gravidității la vârsta adolescenței, atât pentru mamă, cât și pentru copil.

## Semnele maturității psihologice

### Semnele maturității

#### *Emoționale:*

- controlul asupra emoțiilor;
- capacitatea de exprimare a sentimentelor;
- capacitatea de a depăși neliniștea, insuccesele, de a conduce stresurile.

#### *Intelectuale:*

- capacitatea de a pronostica evenimentele și a lua decizii;
- gândirea critică și abstractă dezvoltată, creativitate (gândirea creativă);
- capacitatea de a discuta cu ajutorul argumentelor.

#### *Spirituale:*

- prioritatea valorilor spirituale;
- conștientizarea principiilor importante, misiunii și sensului vieții.

Pentru a deveni pe deplin matur, omul trebuie să atingă nu numai maturitatea biologică, dar să „crească” emoțional, intelectual și spiritual.

Copilul mic își exprimă emoțiile cu tot corpul, reacționând furtnos la toate cele care le provoacă. Un om matur emoțional știe să-și controleze emoțiile, să-și exprime corect sentimentele, să depășească neliniștea, stresurile zilnice și încercările vieții.

Maturitatea intelectuală este atinsă atunci, când omul începe să gândească logic, să conștientizeze clar pricinile și consecințele, să tragă concluzii juste, să ia hotărâri chibzuite, să discute cu ajutorul argumentelor.

Maturitatea spirituală este atinsă atunci, când omul descoperă pentru sine lumea valorilor spirituale, conștientizează principiile de bază, menirea și sensul vieții.



## Semnele maturității sociale

Componentele maturității sociale sunt maturitatea morală și juridică.

*Maturitatea morală* înseamnă a deosebi binele și rău, a acționa conform normelor sociale acceptate în societate.

*Maturitatea juridică* înseamnă obținerea tuturor drepturilor cetățenești și a responsabilității juridice depline. În Ucraina vârsta de atingere a maturității juridice este de 18 ani.

*Maturitatea socială*, de asemenea, prevede capacitatea de a acționa nu numai în interesele proprii, ci și de a stabili și întreține relații, de a rezolva constructiv conflictele. Omul atinge maturitatea socială atunci când este capabil să se întrețină pe sine, să creeze și să asigure familia.



1. Apreciază nivelul maturității tale pe scara de zece puncte:
  - maturitatea fiziologică;
  - maturitatea psihologică;
  - maturitatea socială.
2. Determină nota medie. Chibzuiește cum poate fi ea mărită.

## Cerințele lumii contemporane

Părinții sau alți maturi își educă copii chiar de la nașterea acestora. Ei le aduc la cunoștință regulile și normele sociale, îi învață să aibă o atitudine responsabilă față de angajamentele lor, îi ajută să-și aleagă viitoarea profesie. Dar lumea contemporană se deosebește foarte mult de cea în care au crescut părinții tăi.

Ție ți-a căzut să trăiești la răscruce de epoci, când societatea industrială, orientată la producția materială, cedează locul celei informaționale, care înaintează noi cerințe în toate sferile vieții.



1. Asociați-vă în 3 grupuri („omul”, „munca”, „învățământul”). Cu ajutorul tabelului 1 din pag. 10 comparați cerințele societăților industrială și informațională în domeniile:
  - grupul 1:* relațiilor de muncă;
  - grupul 2:* particularităților dezvoltării personale și a relațiilor interpersonale;
  - grupul 3:* învățământului
2. Discutați avantajele și dezavantajele societății informaționale în comparație cu societatea industrială.

## Rolurile sociale și deprinderile vitale

În decursul vieții omul îndeplinește diferite roluri sociale: de copil, elev, student, consumator, cetățean, soț (soție), mamă (tată), frate (soră), prieten, coleg, subaltern, șef etc. Deprinderile, importante pentru orice rol social, sunt vitale.

În prezent lista rolurilor sociale principale se deosebesc foarte puțin de cele, care au existat cu zeci, ba chiar cu sute de ani în urmă. Însă esența lor se deosebește radical. Aceasta cere însușirea noilor deprinderi vitale și perfecționarea celor tradiționale.



Tabelul 1

<b>În sfera relațiilor de muncă</b>	
<i>Societatea industrială</i>	<i>Societatea informațională</i>
• Viața orientată la muncă	• Îmbinarea armonioasă a tuturor sferelor vieții
• O singură ocupație de muncă pentru toată viața	• Schimbarea liberă a locului și domeniului de muncă
• Stimularea concurenței	• Stimularea colaborării
• Stilul autoritar de conducere	• Adoptarea în mod colectiv a celor mai importante hotărâri
• Aprecierea	• Stimularea
• Relații de muncă în corespundere cu statutul în ierarhie	• Conlucrare între tovarășii de idei
<b>În sfera dezvoltării personale și relațiilor interpersonale</b>	
<i>Societatea industrială</i>	<i>Societatea informațională</i>
• Accent pe lupta împotriva bolilor	• Accent pe stimularea sănătății
• Atitudinea negativă față de schimbări	• Acceptarea schimbărilor ca posibilitate pentru dezvoltare
• Ignorarea emoțiilor	• Dirijarea emoțiilor
• Evitarea problemelor și conflictelor	• Soluționarea constructivă a problemelor și conflictelor
• Viziune stereotipă	• Rolurile sociale ale oamenilor sunt determinate de necesitățile, interesele și capacitățile lor, dar nu de articolul legii
<b>În sfera învățământului</b>	
<i>Societatea industrială</i>	<i>Societatea informațională</i>
• Învățământ numai în anii de școală	• Învățământ în decursul întregii vieți
• Accentul pe dezvoltarea intelectuală	• Accentul pe dezvoltarea armonioasă a personalității
• Însușirea factorilor și acumularea cunoștințelor	• Formarea competențelor-cheie și iscusința de a învăța
• Metodele centralizate spre învățător	• Metodele centralizate spre elevi (centrismul copiilor)
• Disciplină strictă	• Democrație, conștientizarea respectării regulilor
• Stimularea rivalității	• Stimularea cooperării și colaborării

Adaptare după „Lifeskills Associates”

Vârstenii tăi din multe țări ale lumii deja obțin studii care se bazează pe dezvoltarea deprinderilor vitale. Ție, de asemenea, ți-a mers, doar la lecțiile de sănătate ai posibilitate să-ți dezvolți deprinderile vitale, care te vor ajuta să eviți greșelile și să obții succes.



1. Cu ajutorul profesorului asociați-vă în 3 grupuri după felurile deprinderilor (emoționale-de voință, intelectuale, sociale).
2. Amintiți-vă de componentele acestor deprinderi și scrieți-le pe tablă.
3. Discutați cum fiecare din aceste deprinderi ajută la adaptarea la societatea informațională în sferele relațiilor de muncă, dezvoltării personale și relațiilor interpersonale, învățământului.

*Deprinderile vitale* sunt iscusința, care îl ajută pe om să se adapteze la lumea contemporană și să depășească greutățile vieții cotidiene.

*Determinarea Organizației Mondiale a Sănătății*

## **Treningul – o condiție necesară pentru învățământul cu succes**

Una dintre cele mai active metode de învățământ este *treningul*. Anterior treningurile erau întreprinse numai de psihologi. În prezent treningurile se folosesc în școală, la lecțiile de sănătate.

Se explică aceasta prin faptul că este imposibil să dezvolți deprinderile vitale, numai auzind sau citind despre ele. Ele trebuie de mai multe ori să fie șlefuite, discutând situațiile de viață, făcând schimb de experiență cu prietenii și cu profesorul.

Această metodă este foarte îndrăgită de vârstenii tăi. „Cât de bine-i că nu este numai o relatare a unui singur om”, „O idee minunată – să ne adunăm în cerc și fiecare să-și spună părerea”, „Ne-am adunat în cerc, îi privim pe colegii de clasă, le vedem ochii, ne înțelegem mai bine unul pe altul. Ne-am învățat să ascultăm cu atenție, să stimăm și să primim orice părere. Acum înțeleg că fiecare om este o personalitate irepetabilă”.

Dacă în clasele a 5–7 lecțiile de sănătate s-au desfășurat sub formă de trening, ai observat că ele se deosebesc foarte mult de lecțiile obișnuite.

*Treningul* este o formă eficientă de lucru în grup, care asigură participarea activă și o interacțiune creativă a participanților între ei și cu antrenorul.





1. Metoda brainstorming este cea care deosebește treningurile de lecțiile obișnuite (elevii șed nu în bănci, ci în cerc...).
2. Deja știi că la trening domină disciplina democratică, toți benevol respectă regulile acceptate. Elaborați regulile grupului vostru, le scrieți pe o placardă, în semn că toți sunt de acord cu ele.

Peste câțiva ani vei primi pașaport, și toți vor începe să te considere om matur. Însă pașaportul nu este unicul semn al maturității.



Maturitatea începe atunci, când se încheie creșterea și dezvoltarea organismului, dar și atunci când „crești” în mod emoțional, intelectual, spiritual și social. Principalul semn al maturității este independența materială și capacitatea de a întreține familia.

Lumea contemporană a înaintat noi cerințe în toate sferele vieții omului.

Pentru a corespunde cu succes provocărilor lumii contemporane, trebuie dezvoltate deprinderile vitale principale.

Pentru dezvoltarea deprinderilor vitale cea mai bună metodă de învățământ este treningul.

## § 2. SALVAREA ȘI APĂRAREA OAMENILOR ÎN SITUAȚIILE DE URGENȚĂ



În acest paragraf:

- vei învăța să clasifici situațiile de urgență;
- vei lua cunoștință de principiile de bază ale legislației Ucrainei privind salvarea și apărarea oamenilor în situațiile de urgență;
- îți vei aprecia deprinderile de supraviețuire.

### Clasificarea situațiilor de urgență

Zilnic în lume au loc mii de evenimente, care încalcă liniștea oamenilor, duc la moartea lor sau cauzează însemnate pierderi materiale.

Asemenea evenimente și sunt numite *situații de urgență* (SU).

Potrivit clasificării oficiale a situațiilor de urgență în Ucraina sunt evidențiate patru tipuri și patru nivele ale lor.

*Tipurile SU* sunt clasificate după originea lor. Acestea sunt următoarele situații de urgență de origine:

- naturală;
- tehnogenă;
- socială și social-politică;
- militară.

*Nivelele SU* sunt clasificate după teritoriul răspândirii lor și volumul daunelor economice cauzate. Aceste situații de urgență sunt la nivelele:

- generale de stat;
- regionale;
- locale;
- obiectivului.

### Nuanțele principale ale SU:

- existența sau pericolul morții oamenilor sau înrăutățirea evidentă a condițiilor lor de viață;
- cauzarea pagubelor economice;
- înrăutățirea evidentă a mediului înconjurător.



Mijloacele de informare în masă (MIM) de obicei atrag atenția opiniei publice asupra SU. În edițiile informative sunt foarte frecvente subiecte despre asasinări, captivare, despre tsunami și erupția vulcanului.



1. Aduceți-vă aminte de câteva asemenea comunicări.
2. Determinați tipul și nivelul SU despre care este vorba.
3. Cu ajutorul *des. 2* dați exemple de SU de diferite origini.



## Principiile de bază ale salvării și apărării oamenilor

Formula cunoscută ție: „A preveni, a evita, a acționa” descrie principiile activității vitale lipsite de pericol, respectarea cărora minimalizează riscurile vieții cotidiene și creează posibilități pentru salvarea oamenilor în situațiile de urgență.



Referiți-vă la exemplele de SU, pe care le-ați adus la început. Cu ajutorul *tabelului 2* apreciați dacă respectă principiile unei activități vitale lipsite de pericol oamenii și serviciile de stat în aceste situații.

*Tabelul 2*

Principiile	Pentru om	Pentru stat
A preveni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a cunoaște măsurile de securitate și a le respecta;</li> <li>• singur nu trebuie să crezi situații periculoase;</li> <li>• a însuși bazele de autoapărare, regulile de folosire a echipamentului de apărare și salvare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a asigura epurarea și asigurarea cu apă potabilă, activitatea serviciilor comunale, altor sisteme vitale;</li> <li>• a întreprinde supravegherea antiincendiu, controlul sanitar, a efectua vaccinarea de profilaxie etc.</li> </ul>
A evita	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a putea observa situația periculoasă și a aprecia riscurile;</li> <li>• a acționa în așa fel, pentru a minimaliza nimerirea în SU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a pronostica la timp SU;</li> <li>• anunțarea populației despre pericolul SU;</li> <li>• evacuarea la timp a oamenilor</li> </ul>
A acționa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menținerea calmului în SU;</li> <li>• a face tot posibilul pentru autoapărare;</li> <li>• acordarea ajutorului premedical sinistraților;</li> <li>• interacțiunea eficientă cu serviciile de salvare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• folosirea eficientă a tuturor resurselor disponibile;</li> <li>• asigurarea salvării oamenilor în SU;</li> <li>• minimalizarea pierderilor materiale și poluării mediului înconjurător;</li> <li>• lichidarea urmărilor SU</li> </ul>



Aduceți-vă aminte de câteva comunicări din medii despre situațiile de urgență. Pentru fiecare din ele discutați:

- nuanțele, care atestă despre situația de urgență;
- tipul și nivelul situației de urgență;
- în ce constă pericolul situației;
- cum veți aprecia pe scara de cinci puncte nivelul riscurilor pentru participanții la situațiile de urgență.

## Acțiunile serviciilor de salvare și ale cetățenilor în SU

Pentru prevenirea SU și lichidarea urmărilor lor a fost creat un sistem unic de stat, din componența căruia fac parte serviciile de avarie și salvare. Majoritatea acestor servicii sunt de stat și întreținute pe mijloace bănești din Bugetul de stat. Unele sunt comunale, ele fiind create la nivelul comunităților locale. Există servicii de salvare pe lângă anumite întreprinderi, instituții sau organizații publice. O particularitate a Serviciului de avarie și salvare este Serviciul de stat al medicinei catastrofelor. În timpul calamităților naturale, catastrofelor, avariilor, intoxicației în masă, epidemiilor, poluării radioactive, bacteriologice și chimice el acordă ajutor medical fără plată tuturor celor care îl necesită.



Asociați-vă în 3 grupuri. Luați cunoștință de principiile legilor Ucrainei privind activitatea serviciilor de salvare și cetățenilor în condițiile SU, pregătiți comunicări și povestiți cum înțelegeți despre:

- grupul 1:* sarcinile și funcțiile serviciilor de avarie și salvare;
- grupul 2:* drepturile cetățenilor în sfera apărării de SU;
- grupul 3:* îndatoririle cetățenilor în SU.

### Articolul 3. Sarcinile și funcțiile serviciilor de avarie și salvare

*Sarcinile principale ale serviciilor de avarie și salvare sunt:*

- înfăptuirea, în timpul apariției situațiilor de urgență la obiective și teritorii, a lucrărilor de avarie și salvare;
- lichidarea situațiilor de urgență și anumitor urmări ale acestora;
- îndeplinirea lucrărilor și prevenirea apariției și minimalizarea urmărilor situațiilor de urgență cu caracter tehnogen și natural, de apărare de ele a populației și teritoriului;
- apărarea mediului înconjurător și localizarea zonei de influență a factorilor dăunători și periculoși, care apar în timpul avariilor și catastrofelor.

*Funcțiile principale ale serviciilor de avarie și salvare sunt:*

- asigurarea pregătirii organelor, direcțiilor, forțelor și mijloacelor sale pentru acțiuni de destinație;
- căutarea și salvarea oamenilor la obiectivele și teritoriile afectate, acordarea în limitele posibile ale ajutorului de urgență, inclusiv medical, persoanelor care se află în stare periculoasă pentru viața și sănătatea lor, la locul evenimentului și în timpul evacuării la instituțiile sanitare;
- lichidarea manifestărilor destul de periculoase ale situațiilor de urgență în condițiile temperaturilor extreme, în fum și impurificărilor cu gaze, pericolului exploziilor, prăbușirilor, alunecărilor de teren, inundațiilor, poluării radioactive și bacteriologice, altor manifestări periculoase.

*(Extras din Legea Ucrainei „Cu privire la Serviciul de avarie și salvare”)*



## **Articolul 5. Drepturile cetățenilor Ucrainei în sfera apărării populației și teritoriului de situații de urgență cu caracter tehnogen și natural**

Cetățenii Ucrainei în domeniul apărării populației și teritoriilor de situații de urgență cu caracter tehnogen și natural au dreptul la:

- obținerea informațiilor despre situațiile de urgență cu caracter tehnogen și natural, care au apărut sau pot să apară, despre măsurile de securitate necesare;
- asigurarea și folosirea mijloacelor colective și individuale de apărare, destinate pentru apărarea populației de situațiile de urgență cu caracter tehnogen și natural în cazul apariției acestora;
- adresarea către organele puterii executive și organelor autoadministrării locale în chestiunile apărării de situațiile de urgență cu caracter tehnogen și natural;
- despăgubiri în conformitate cu legea pentru dauna cauzată sănătății și bunurilor lor în urma situațiilor de urgență cu caracter tehnogen și natural;
- compensări pentru lucrul în zona situațiilor de urgență cu caracter tehnogen și natural;
- susținere social-psihologică și ajutor medical, inclusiv după concluziile Serviciului de stat al medicinei catastrofelor și/sau Comisiei medicale-de muncă, la reabilitare medicală în cazul primirii traumelor fizice și psihologice grave;
- alte drepturi în sfera apărării populației și a teritoriilor de situații de urgență cu caracter tehnogen și natural în corespundere cu legile Ucrainei.

## **Articolul 34. Îndatoririle cetățenilor Ucrainei în sfera apărării populației și teritoriilor de situații de urgență cu caracter tehnogen și natural**

Cetățenii Ucrainei în sfera apărării populației și teritoriilor de situațiile de urgență cu caracter tehnogen și natural sunt datori:

- să respecte măsurile de securitate, să nu admită încălcări ale disciplinei de producție, cerințele securității ecologice;
- să însușească principalele mijloace de apărare a populației și teritoriilor de urmările situațiilor de urgență cu caracter tehnogen și natural, să acorde ajutor medical de urgență victimelor, să cunoască regulile de folosire a mijloacelor de apărare;
- să respecte cerințele corespunzătoare în cazul apariției situațiilor de urgență cu caracter tehnogen și natural.

*(art. 5, 34 – extrasul din Legea Ucrainei „Cu privire la apărarea populației și teritoriilor de situațiile de urgență cu caracter tehnogen și natural”)*

## Cum poate fi învins uriașul

Într-o țară îndepărtată trăia un uriaș. O dată pe an, în una și aceeași zi, el cobora din munți, se apropia de poarta orașului și începea să-i amenințe pe orașeni.

– Să iască cel mai viteaz dintre voi la luptă cu mine! – urla uriașul cu voce ca de tunet. Dacă nu, atunci din orașul vostru va rămâne o grămadă de gunoaie.

În fiecare an poarta orașului se deschidea și un ostaș ieșea la luptă cu uriașul. Acela, văzând jertfa, râdea în hohote de oameni.

– Și aceasta e cel mai viteaz dintre voi? Îl omor dintr-o lovitură.

Și nici un ostaș nu reușea să pună mâna pe spadă, toți stăteau parcă vrăjiți până ce toporul uriașului nu le reteza capul.

Odată, în ajunul acestui eveniment strașnic, în oraș a venit un cavaler viteaz. Văzând fețele triste și speriate ale trecătorilor, i-a întrebat ce s-a întâmplat.

– Aceasta din cauza uriașului, a auzit el răspunsul.

– Ce fel de uriaș? – s-a interesat cavalerul. Și oamenii i-au povestit nevoia lor.

– Să vedem ce uriaș este acesta, a spus cavalerul. – De data aceasta eu am să mă lupt cu el.

În ziua aceea, când uriașul s-a arătat la poarta orașului, cavalerul îl aștepta cu spada în mână. Văzându-l pe uriaș, el a rămas uimit de dimensiunile acestuia și cu privirea strașnică și era pe cât să-i pară rău de hotărârea sa. Dar era târziu să cedeze, și cavalerul, adunându-și toată puterea ce-o avea, porni spre uriaș.

Făcând câțiva pași, el observă că uriașul nu numai că se făcea mai mare (așa cum se întâmplă la apropiere), ci, din contra, se micșora. Cavalerul pași mai departe, fără să-și ia privirea de la uriaș. Cu cât mai aproape era de el, cu atât mai mic devenea uriașul. Iar atunci când era cu totul aproape de el, uriașul avea o statură nu mai mare de treizeci de centimetri.

– Tu cine ești? L-a întrebat cavalerul, râzând de el.

– Numele meu e Frica, i-a răspuns uriașul și a dispărut în aer.



## Deprinderile personale aplicate în situațiile de urgență

Deseori oamenii, care au nimerit în situații de urgență, se comportă neadecvat. Cineva începe să strige și să fugă haotic, altul înțepenește și nu se poate mișca. Se întâmplă așa, că frica, semnalizând pericolul, este prea puternică și-l împiedică pe om să gândească rațional și să ia decizii. De aceea în orice situație periculoasă trebuie, în primul rând, păstrat calmul.



1. Citiți parabola „Cum poate fi învins uriașul”. Discutați situațiile de viață, când frica le lua oamenilor puterile și le paraliza voința.
2. Ce, în opinia voastră, le ajută salvatorilor să-și păstreze calmul în cele mai complicate situații?
- 3\*. Cum poate fi evitată apariția panicii? Aduceți-vă aminte de procedeele de autocontrol și de exemplele de gândire pozitivă.

În pofida rolului mare al serviciilor de salvare, supraviețuirea omului în situațiile de urgență, în primul rând, depinde de el însuși.



1. Apreciază-ți propriile capacități și deprinderi, necesare de supraviețuire, pe scara de zece puncte:
  - predispunerea psihologică la supraviețuire;
  - deprinderile de comunicare eficientă;
  - deprinderile de lider și de lucru în echipă;
  - capacitatea de a aprecia riscurile și de a lua decizii chibzuite;
  - deprinderi de comportare în SU concrete (bunăoară, în timpul incendiului);
  - iscusința de a se folosi de echipamentul de salvare;
  - iscusința de interacțiune cu serviciile de avarie și salvare;
  - iscusința de a acorda ajutor premedical.
2. Calculează punctele medii. Chibzuiește cum pot fi ele mărite.

Situațiile de urgență sunt evenimentele, care încalcă condițiile normale de viață ale oamenilor, cauzează moartea acestora și/ sau pierderi materiale însemnate, sau înrăutățirea esențială a stării mediului înconjurător.

După origine, SU se împart în următoarele tipuri: naturale, tehnogene, sociale (social-politice) și militare, iar după nivelul pericolului – situații de urgență generale de stat, regionale, locale și de nivelul obiectivului.

Pentru evitarea SU și lichidarea urmărilor lor în Ucraina a fost creat un sistem de stat unic. Unul din elementele lui este Serviciul de avarie și salvare.

În pofida rolului mare al serviciilor de salvare, supraviețuirea omului în situațiile de urgență, în primul rând, depinde de calitățile și deprinderile lui personale.



### § 3. TU EȘTI SALVATOR



În acest paragraf:

- vei citi o istorie reală despre comportarea eroică a elevilor în timpul incendiului;
- vei aprecia disponibilitatea de a acționa în asemenea situații;
- vei afla cum trebuie salvați oamenii în timpul incendiului și de ce ajutor au nevoie victimele;
- te vei antrena să folosești aceste cunoștințe în situațiile modelate.

La lecțiile bazele sănătății în clasele precedente ai învățat să previi multe pericole și să le eviți. Știi cum trebuie să te porți în caz de furtună și inundații, cum să acționezi în timpul degajării gazului și al incendiului, accidentului la întreprindere și accidentului rutier. Însă anterior ai fost învățat cum trebuie să-ți salvezi viața și sănătatea. Acum, când ai crescut mai mare, te poți salva nu numai pe tine însuși, dar și pe alții. Iar pentru aceasta trebuie să te pregătești bine, să știi cum urmează să te porți în SU concrete, cum te poți salva pe tine și pe alți oameni, cum poți acorda ajutor de urgență victimelor.



1. Citiți comunicarea din pag. 21. Discutați:

- De ce oamenii maturi n-au putut să ajute această familie?
- De ce calități personale trebuie să dispună omul pentru săvârșirea unei astfel de fapte? Ce este important să știi și să poți face?

2. Asociați-vă în perechi și apreciați disponibilitatea voastră de a acționa într-o astfel de situație concretă pe scara de zece puncte (0 puncte disponibilitatea minimă, 10 puncte – maximă). Chibzuiți ce calități personale, cunoștințe și deprinderi vă lipsesc.



Asociați-vă în 5 grupuri și cu ajutorul schemei-bloc din pag. 22 discutați cum trebuie să acționați în asemenea situații:

*Grupul 1:* în casă a izbucnit incendiul. Cineva cere ajutor, dar nu se vede nimeni din cauza fumului din coridor.

*Grupul 2:* în odaie este o femeie blocată de lucruri grele. Tu de unul singur nu ești în stare să le dai într-o parte.

*Grupul 3:* femeia roagă să fie salvat fiul ei de cinci ani. Dar copilul nu se vede. Unde să-l găsești?

*Grupul 4:* ai dat de băiețel și vrei să-l scoți afară. Pentru aceasta trebuie din nou să treci prin coridorul plin de fum.

*Grupul 5:* când ai ieșit, s-au aprins hainele tale și ale băiatului. Cum vei proceda?

## Elevii au scos din casa incendiată o femeie cu patru copii

În anul 2008, în satul Nedaivoda, raionul Krivyi Rig, regiunea Dnipropetrovsk, Anatoli Lapota, Iuri Kozatki, Viktor Bovsunovski și Dmytro Nelupenko, elevi ai clasei a unsprezecea a școlii din localitate, au salvat de la incendiu o familie din cinci persoane.

Mama cu patru copii minori – cel mai mare avea șase ani, iar mezinul – șapte luni, s-au pomenit într-o casă incendiată. În dimineața acelei zile, când din cauza unui scurt circuit în rețeaua electrică a luat foc veranda din lemn a vechii case, pe femeia tânără, obosită după o noapte de chin din cauza sugaciului Denis, a furat-o somnul. Ceilalți trei copii mai mărișori se jucau în odaie. Când au observat fumul au și trezit-o pe mama. Însă era târziu – calea spre ușă era barată de flăcări.

Vecina a observat fumul și i-a chemat pe pompieri, însă să-i salveze pe cei din casă nu a putut. Spre fericire, nu departe patru elevi luau apă din râu,

pentru a văruii pomii. Băieții s-au hotărât să stingă incendiul și prin fereastra spartă au salvat biata familie.

La început i-au scos din odaie pe trei copii și pe mama, iar când s-a constatat că în odaie a rămas mezinul, a trebuit a doua oară să intre în casa incendiată. Pompierii, care au sosit de la Krivyi Rig, au lichidat incendiul.

Salvatorii au rămas impresionați de eroismul și acțiunile corecte ale adolescenților. Băieții au recunoscut că le-a fost de folos lecțiile la obiectul bazele sănătății.

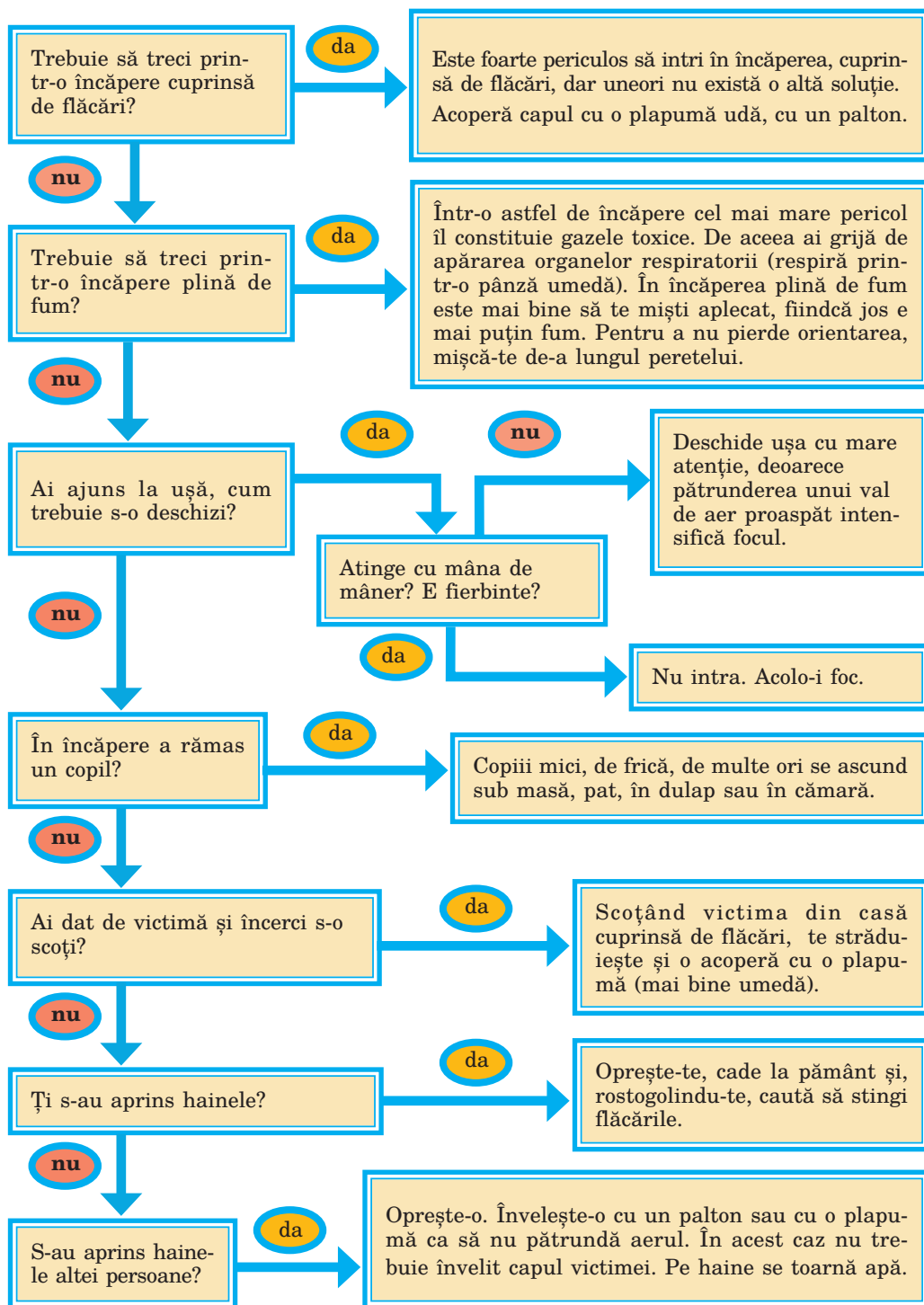
Tinerii eroi au fost distinși cu cea mai înaltă mențiune a Ministerului pentru Situațiile de Urgență – „Pentru bărbăție în situațiile de urgență” de gradul I. Ministerul pentru Situațiile de Urgență a alocat bani pentru ca ei să-și continue studiile la orice instituție de învățământ superior din Ucraina, la dorință.

Printre altele, ei toți au decis să devină salvatori profesioniști și au fost înmatriculați la Institutul de securitate antiincendiu din Cerkasî.

*În baza materialelor din medii și ale Serviciului de presă al Ministerului pentru Situațiile de Urgență*



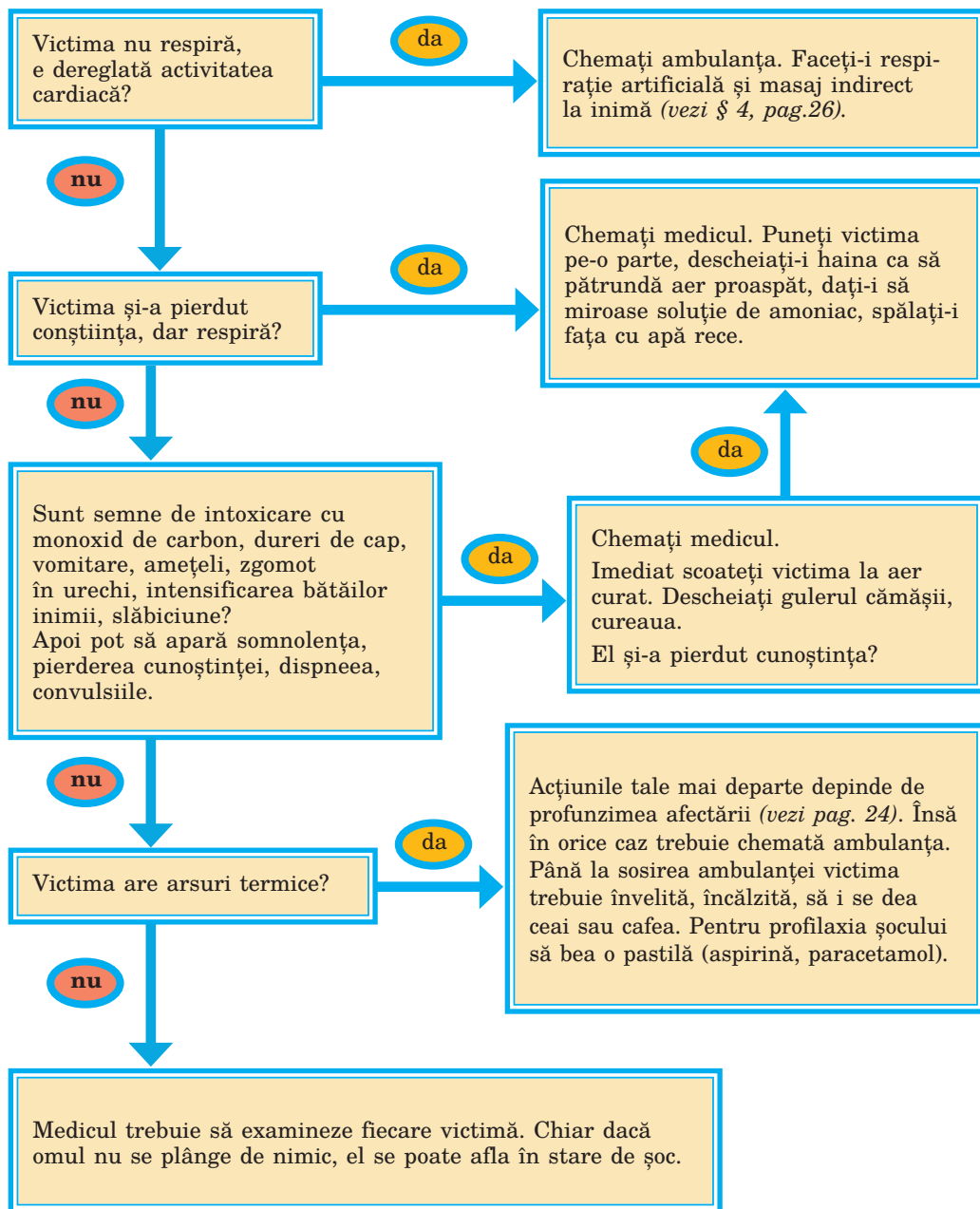
## Salvarea oamenilor în timpul incendiilor



## Acordarea ajutorului de urgență victimei



După schema-bloc din aceasta și următoarea pagină se poate decide de ce fel de ajutor are nevoie victima incendiului și cum poate fi acordat acest ajutor în cazul arsurilor termice de diferite grade de gravitate.



## Arsuri termice

Arsurile termice în timpul incendiilor pot fi cauzate de flăcări, jărat, aer fierbinte, precum și de curent electric. Sarcina principală a ajutorului urgent în cazul dat este evitarea șocului mare și infectarea locurilor afectate de arsuri termice.



Nici într-un caz nu trebuie aplicate în locurile arsurilor grăsimi, ulei, vaselină etc. Acestea intensifică afectarea.

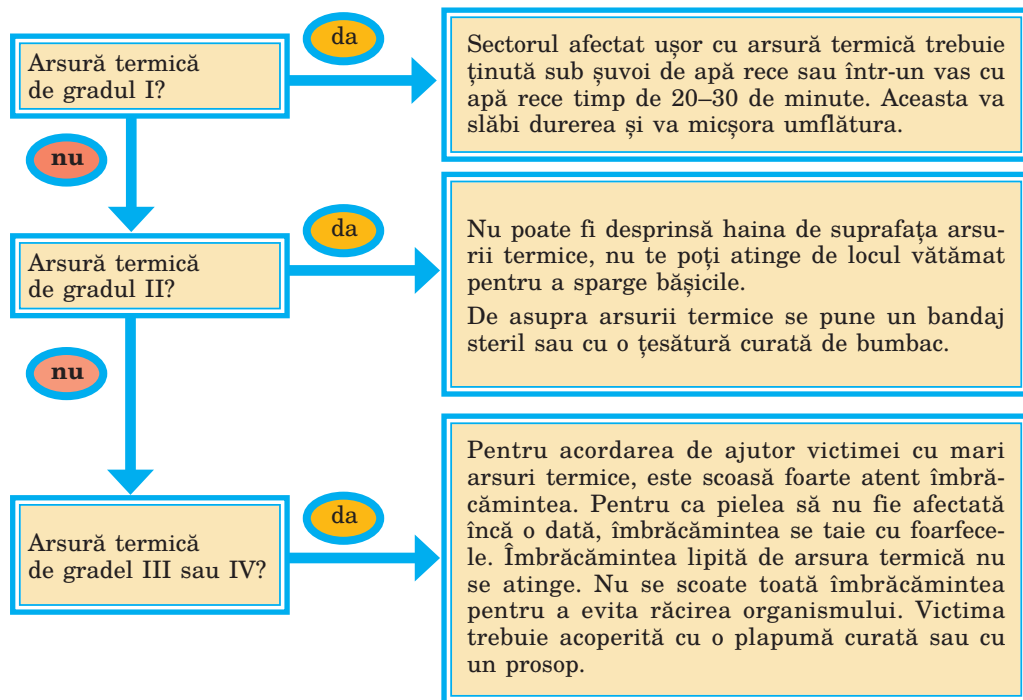
În dependență de adâncimea afectării sunt evidențiate patru grade de arsuri termice:

*Gradul I* – înroșirea și bășicarea pielii, însoțită de durere;

*Gradul II* – înroșire intensă, bășici cu lichid transparent;

*Gradul III* – startul de asupra al pielii practic nu este, se creează o coajă cafenie;

*Gradul IV* – necroza pielii, mușchilor, tendonului, oaselor. Este cea mai grea formă a arsurii termice, crustă densă și groasă, uneori de culoare neagră, uneori cu semne de carbonizare.







Cu ajutorul profesorului asociați-vă în grupuri și încercați să scrieți scenarii și să prezentați o scenetă despre:

*grupul 1:* salvarea oamenilor în timpul incendiului;

*grupul 2:* acordarea ajutorului premedical victimei, care s-a intoxicat cu gaze;

*grupul 3:* ajutor în cazul arsurilor termice de diferite grade de gravitate.



1. Ia cunoștință de regulile de comportare în alte situații de urgență (vezi pag. 179, 180 ale manualului).

2. Există multe filme despre situațiile de urgență (catastrofe tehnologice, erupția vulcanilor, cutremure de pământ, incendii etc.). Ele sunt numite filme-catastrofe sau blokbastere. Până la lecția următoare privește unul din aceste filme. Atrage atenția asupra faptului ce procedee de ajutor premedical aplică personajele filmelor.

Anterior te-au învățat să-ți salvezi viața și sănătatea. În prezent te-ai maturizat și dorești să te poți salva nu numai pe tine, dar și pe alți oameni.



În încăperea unde a izbucnit incendiul, cel mai mare pericol sunt gazele toxice. Din cauza fumului dens în încăperea, trebuie să te miști aplecat, acoperind organele respiratorii cu o bucată de pânză.

În cazurile arsurilor termice este important să fie evitate șocul de durere și infectarea sectoarelor cu arsuri termice.

Locul arsurii termice nu trebuie tratat cu grăsimi – ulei, vaselină etc. Acestea intensifică afectarea.

## § 4. ALFABETUL AJUTORULUI PREMEDICAL



În acest paragraf:

- vei învăța să determini starea victimei;
- te vei antrena să faci respirație artificială și masajul inimii de sine stătător și în pereche cu o altă persoană;
- vei discuta măsurile privind securitatea personală, care trebuie respectate în timpul acordării ajutorului premedical.



În perechi, în grupuri sau în cerc povestiți despre filmele-catastrofe, pe care le-ați vizionat. Discutați:

- Cum au acționat personajele acestor filme?
- Ce procedee ale ajutorului premedical ele au aplicat?
- De ce în viața reală martorii accidentelor nu întotdeauna acordă ajutor premedical victimelor (nu au anumite deprinderi, gândesc că e prea târziu să întreprindă ceva, se tem să nu fie infectați de HIV...)?

Se știe că numai 20 la sută dintre acei, care au decedat în urma traumelor, arsurilor termice sau scufundării în apă, au fost afectați mortal. Restul victimelor puteau fi salvate, dacă li s-ar fi acordat la timp ajutor. În Ucraina, în rezultatul accidentelor în fiecare an își pierd viața circa 30 mii persoane, deci prețul acordării unui astfel de ajutor este de 24 mii de vieți omenеști.

Uneori nu acordă ajutor din cauza că nu au cunoștințe elementare. Bunăoară, se gândesc că este în zadar să întreprinzi acțiuni de reanimare după ce au trecut mai mult de cinci minute de la oprirea inimii (deoarece creierul după o astfel de durată de timp a încetat să funcționeze). Însă nu-i așa! Într-adevăr, creierul moare din cauza lipsei de oxigen la cinci minute după moartea clinică. Însă când se face masajul inimii și ventilația artificială a plămânilor, alimentarea cu sânge a creierului nu încetează.



1. În pagina următoare veți citi informația despre un vârstean de-al vostru din regiunea Dnipropetrovsk, care a salvat viața unui băiețel mic. El a efectuat reanimarea în decurs de 15 minute, până ce a reușit „să pună în funcțiune” inima copilului.
2. Cu ajutorul materialului din acest paragraf îndepliniți sarcina practică din pag. 33.
3. Dacă aveți posibilitate, invitați un salvator de la secția locală a Serviciului de Stat pentru Situațiile de Urgență, un medic sau o soră medicală de la ambulanță, pentru a vă ajuta să însușiți sub îndrumarea lor aceste deprinderi. Dacă aveți ocazia de a vă folosi de aparate de antrenament speciale, să n-o ratați.

## Un adolescent l-a întors la viață pe un copil, care nu mai respira

În anul 2008 elevul clasei a noua a Școlii medii nr. 21 din Mejricea, raionul Pavlograd, regiunea Dnipropetrovsk, Ghenadi Peskov, l-a salvat de la moarte pe micul său consătean, Dima Luțenko, care mai nu s-a înecat. În decurs de 15 minute adolescentul i-a acordat băiețelului primul ajutor medical.

În acea zi cu arșiță Ghena a hotărât să prindă raci și să se scalde într-un loc cu apă curată, unde, de obicei, se odihnesc copii din sat. Râul larg și curgător Vovcea, în acel loc este mai îngust, mai adânc, iar cursul apei mai rapid.

Pe mal se odihneau circa cincizeci de oameni. Ghena plutea pe o cameră la anvelopa de la automobil și de odată văzu cum un băiețel de cinci ani, care cu o clipă în urmă alerga pe mal, a fost luat de apă cu fața în jos. Adolescentul a plutit spre el, dar n-a reușit de o dată să-l scoată din apă. Ghena a sărit în apă, l-a prins pe Dima de păr și a înotat spre mal. Când adolescentul l-a tras pe băiețel la mal, acela nu mai respira, ochii îi erau închiși. Amintindu-și de lecțiile de ocrotire a sănătății și de unele fragmente din film, tânărul salvator a început să-i facă respirație artificială și masaj la inimă. Însă băiețelul nu-și revenea în fire. Pe Ghena îl dureau mâinile, însă el nu ceda. Chiar și fratele mai mare al victimei a pierdut încrederea că băiețelul poate fi întors la viață.

Și iată că acesta a mișcat din mâini și a clipit din pleoape. Peste 15 minute Dima a început să respire și a deschis ochii, însă nu putea spune nici un cuvânt. Convingându-se că băiețelul și-a revenit, adolescentul a alergat spre mașina care în acel moment trecea pe acolo. Maturii imediat l-au dus pe băiețel la spital. În drum i-au luat și pe părinți. Iar seara copilul salvat era deja acasă.

Potrivit profesorului de istorie, Volodymyr Spyceaka, medicii și consătenii au rămas încântați de acțiunile corecte ale elevului. Doar băiețelului i s-a oprit inima. Trebuie să spunem că Ghena, după cum afirmă profesorii, nu este un elev eminent, ci un elev ca toți elevii, în schimb este bun la suflet și harnic.

*Centrul de propagandă a DP a MSU al Ucrainei  
în regiunea Dnipropetrovsk*

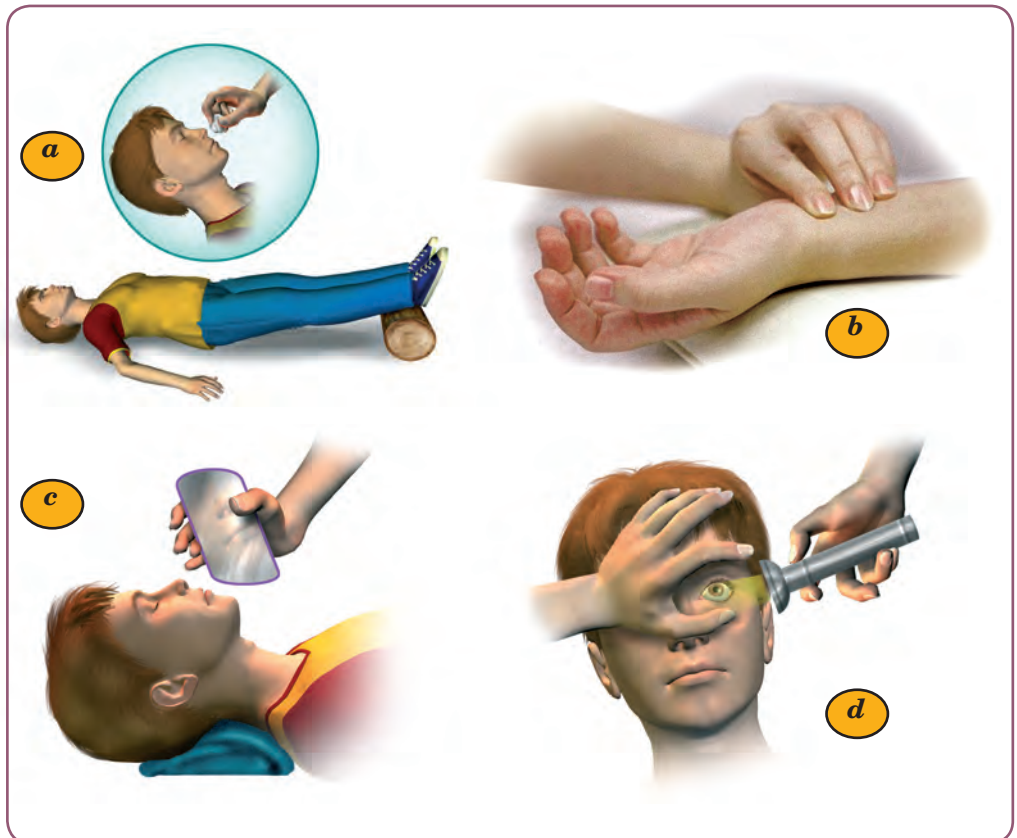


## Determinarea stării victimei

Pentru a nu pierde șansa de a o ajuta pe victimă, trebuie, mai întâi de toate, să fie determinată starea ei. Dacă victima și-a pierdut cunoștința, ea trebuie culcată pe spate și să i se pună ceva sub picioare, să fie asigurată pătrunderea aerului proaspăt, stropită cu apă, să fie palmuită pe obraji, să i se dea să miroase soluție de amoniac (*des. 3, a*).

Imediat controlați semnele de viață: pulsul și respirația, iar dacă acestea lipsesc – reacția cristalinului ochiului la lumină.

- Prezența pulsului este verificată prin punerea a patru degete pe artera carotidă sau pe artera radială. Trebuie să vă convingeți că degetele simt pulsul victimei (*des. 3, b*).
- Prezența respirației poate fi determinată prin ridicarea și lăsarea-n jos a coșului pieptului sau cu ajutorul oglinzii (*des.3, c*). Mișcările respiratorii neregulate (mai puțin de 6 ori pe minut) sunt semnele morții clinice!
- Existența reacției cristalinului ochiului la lumină (*des. 3, d*). Cristalinul larg și nemișcat atestă lipsa circulației sângelui în creier.



Des. 3. Determinarea stării victimei

## Respirația artificială și masajul la inimă

În cazul încetării circulației sângelui și respirației, încetează alimentarea cu oxigen a celulelor creierului. Reluarea la timp a circulației sângelui poate scoate victima din moartea clinică. Reluarea circulației sângelui se poate face cu ajutorul respirației artificiale și masajului indirect la inimă.

Dacă victima nu respiră sau respiră frenetic mai puțin de 6 ori pe minut, trebuie neapărat să treceți la ventilația artificială a plămânilor, numită respirația artificială.

*Respirația artificială se aplică pentru reluarea respirației de sine stătător sau până la sosirea ambulanței, sau cât ajung puterile!*

### Ventilația artificială a plămânilor (algoritmul „gură-n gură”)



1. Deschideți căile respiratorii. Pentru aceasta:

- cu mâna sau cu bătășmăluța curățați gura victimei;
- apăsând pe frunte, dați-i capul în urmă, pentru ca limba slăbită să nu astupe căile respiratorii;
- puneți sub gât un prosop răsucit, scurta, sau mâna.



2. Acoperiți gura victimei cu dispozitivul pentru respirația artificială, iar dacă acesta lipsește – cu o bătășmăluță curată sau cu un șervețel.

3. Nasul trebuie bine strâns cu degetele, pentru ca aerul suflat să nimerescă în plămâni, dar să nu iasă prin nas.



4. Făcând o inspirație adâncă și cuprinzând cu buzele strâns (ermetic) buzele victimei, faceți o exalație energetică.

5. Cu coada ochiului urmăriți coșul pieptului victimei. El trebuie să se ridice. Exalația e pasivă.

## Masajul indirect la inimă

Dacă lipsește pulsul pe artera carotidă, trebuie imediat să se treacă la masajul indirect al inimii. Pentru aceasta:

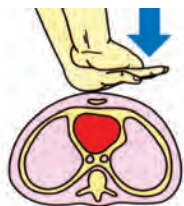
1. Victima este pusă pe o suprafață tare (pe pământ, pe podea).



2. Eliberați de haină coșul pieptului. Stați într-o parte de victimă. Dacă ea e culcată pe pământ sau pe podea, stați în genunchi.



3. Puneți palma unei mâini pe partea inferioară a coșului pieptului în așa fel, ca degetele să fie perpendicular față de corp. Cea de a doua mână o puneți de asupra.



4. Cu mâinile drepte apăsați brusc palmele (nu degetele) pe piept cu intensitatea de o apăsare pe secundă. Coșul pieptului urmează să scadă cu 4–5 cm.

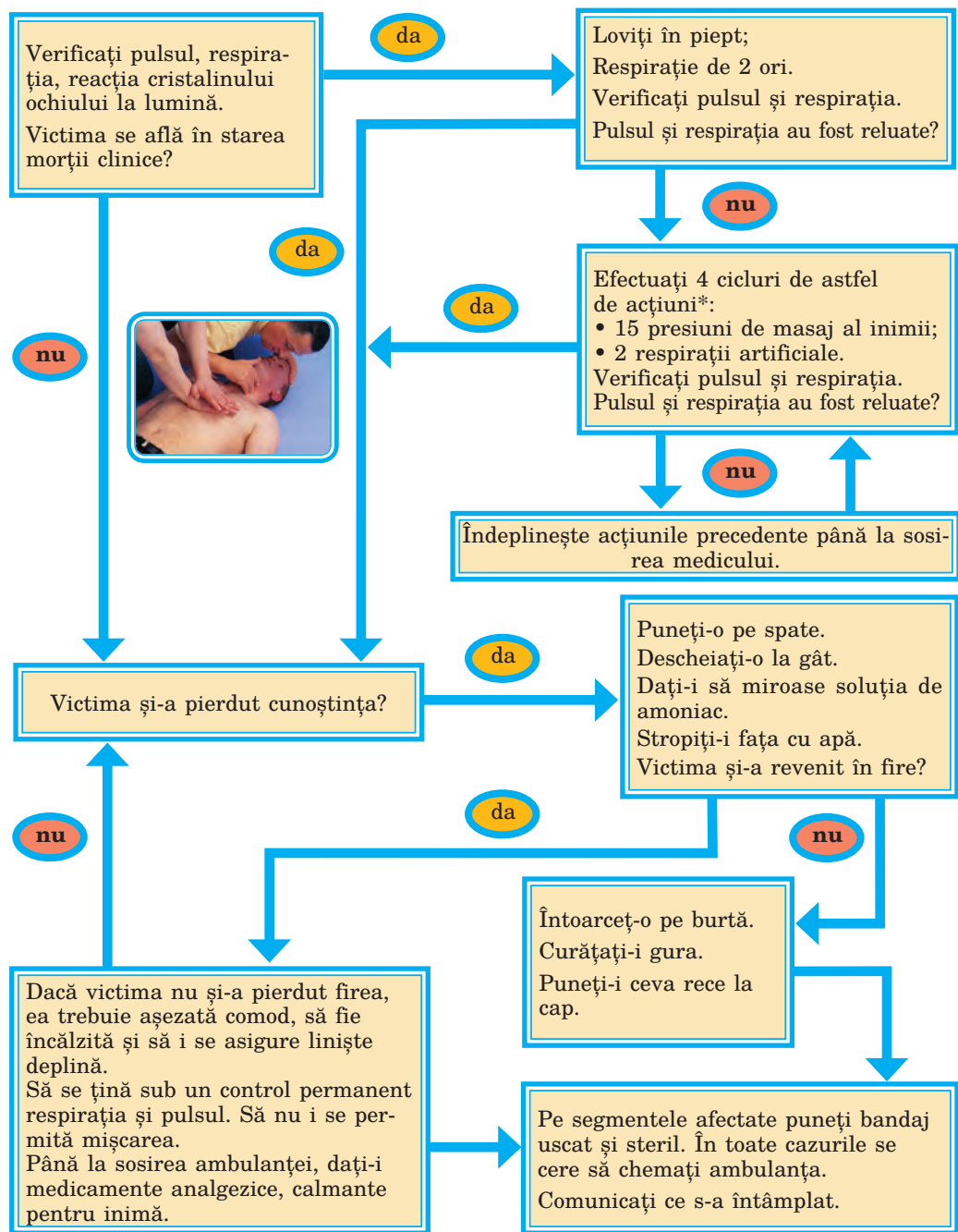


Dacă masajul va fi executat just, cristalinul ochilor se îngustează, iar culoarea vânăță a pielii se micșorează. Despre reluarea funcționării cardiace atestă apariția pulsului.



În pag. 31 este redat întregul algoritm al acordării ajutorului premedical în situațiile, care duc la încetarea respirației și opririi inimii.

## Algoritmul deplin al acordării ajutorului premedical



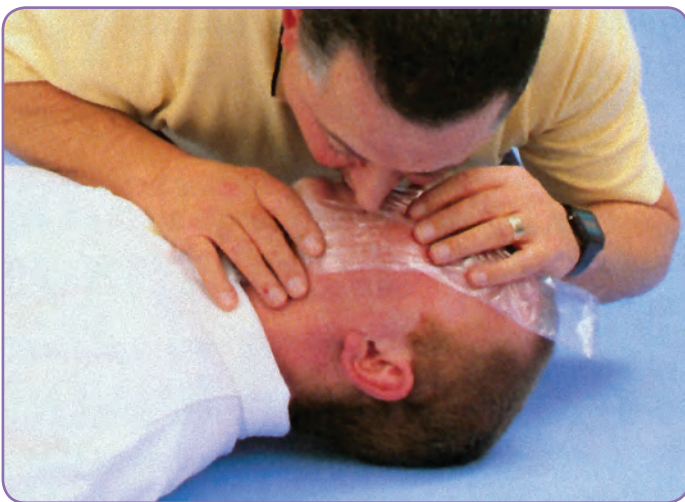
\* Dacă ajutorul este acordat de doi oameni, îndepliniți 4 cicluri de aceste acțiuni: 5 presiuni de masaj la inimă și o dată respirația artificială. Verificați pulsul și respirația. Pulsul și respirația au fost reluate?

## Cum poate fi evitat riscul cauzat de infecția HIV

În zilele de astăzi importantă este chestiunea acordării ajutorului premedical în condițiile epidemiei de HIV/SIDA. Riscurile de a fi infectat de HIV în unele situații deseori sunt exagerate. Bunăoară, chirurgii, care fac operații în regiunile unde gradul de răspândire a infecției HIV este foarte înalt, în 8 la sută din cazuri contactează cu sângele pacienților săi. Însă au fost fixate cazuri rare de tot de infectare a personalului medical. Aceasta se întâmplă doar în cazul injectării cu siringa, pe acul căreia au rămas urme de sânge sau nimeririi sângelui infectat în rană sau pe substanța mucoasă (în ochi, bunăoară).

Însă, în pofida urmărilor grele ale infectării de HIV și de alte infecții, care se transmit prin sânge, trebuie însușite regulile elementare care ne vor ajuta să evităm pericolul.

1. Evitați contactul direct cu sângele. Dacă există posibilitate, îmbrăcați mănușile.
2. Dacă sângele victimei a nimerit pe mâna ta, sau pe alte segmente ale pielii, cât mai repede spală-l și șterge pielea până nu se usucă. Dacă pielea nu este afectată, riscul infectării este neînsemnat.
3. Dacă sângele victimei ți-a nimerit în ochi, cât mai repede spală-i cu apă, deoarece HIV poate pătrunde prin mucoasa ochilor.
4. Riscurile infectării în timpul respirației artificiale este redusă la zero. Însă dacă pe fața victimei este sânge și o rană deschisă, faceți respirația artificială în așa fel cum este arătat pe *des. 4*.



Găsește o bucată de polietilenă, fă în ea o gaură mică și o fixează în așa fel ca prin ea să pătrundă aer în plămânii victimei.

Des. 4. Cum poate fi evitată infectarea de HIV în timpul respirației artificiale



## Lecție practică

### Acordarea ajutorului premedical în situațiile de urgență



Cu ajutorul profesorului asociați-vă în patru grupuri. Imaginați-vă că ați fost martorul ocular al situației de urgență, în rezultatul căreia au avut de suferit oameni. Demonstrați:

*grupul 1:* cum studiați starea victimei;

*grupul 2:* cum se face respirația artificială;

*grupul 3:* cum se face masajul indirect la inimă;

*grupul 4:* cum poate fi evitat riscul de a fi infectat de HIV, acordând ajutor premedical.

Statistica atestă că numai 20 % dintre acei, care au decedat de la traume, arsuri termice sau s-au înecat, au avut traume mortale. Restul 80 % dintre victime puteau fi salvate, dacă li s-ar fi acordat ajutor premedical. Deseori cele mai simple acțiuni pot salva viața omului.

Nici într-un caz nu poate fi considerat că victima e moartă numai după semnele exterioare – lipsa pulsului și respirației. În primele 5 minute după moartea clinică multe victime pot fi întoarse la viață.

Dacă victimă nu respiră sau respiră frenetic mai puțin de 6 ori pe minut, ea trebuie scoasă neapărat la aer proaspăt, deschiată la guler și la cureaua și să i se facă respirația artificială.

Respirația artificială se face până victima nu începe să respire de sine stătător, sau până la sosirea ambulanței sau cât ajung puteri.



## SARCINI DE TOTALIZARE LA CAPITOLUL I



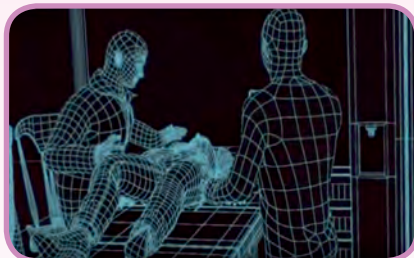
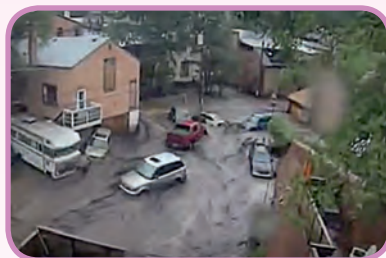
1. Discutați cum tehnologiile moderne și mass-media pot ajuta la sporirea nivelului supraviețuirii în situațiile de urgență.



2. Vizionați video „Alunecarea de teren mortală” <http://goo.gl/PeXQIJ>. Discutați de pot avea loc asemenea situații în Ucraina. Și anume unde?



3. Vizionați video „Seceta”. <http://goo.gl/J1WrR6>. Convingeți-vă că ați ales o variantă justă a ajutorului premedical.



4. \* Cu ajutorul profesorului asociați-vă în 4 grupuri după felurile situațiilor de urgență: „naturală”, „tehnogenă”, „socială și social-politică”, „militară”.

- Fiecare grup alege o situație de urgență concretă (o inventați sau o găsiți în Internet).
- Pentru situația aleasă creați o fișă cu ilustrații cum se poate acționa corect.



Plasați fișa pe portalul învățământului preventiv [www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua).

## CAPITOLUL 2

# COMPONENTA FIZICĂ A SĂNĂTĂȚII



## § 5. SISTEMELE DE ÎNTREMARE A SĂNĂTĂȚII



În acest paragraf:

- vei însuși noțiunea de sistem de întremare a sănătății și principalele lui elemente;
- vei afla cum își întremau sănătatea strămoșii noștri;
- vei discuta particularitățile diferitelor bucătării naționale.

### Noțiunea de sistem de întremare a sănătății

Metodele practice care stimulează sănătatea sunt numite *sisteme de întremare a sănătății*. Asemenea sisteme au început să fie formate încă în vremurile străvechi, ele devenind o componentă a patrimoniului cultural al omenirii. Convențional ele sunt împărțite în tradiționale și contemporane.

Sistemele de întremare a sănătății tradiționale cel mai bine s-au păstrat în țările cu o dezvoltare culturală neîntreruptă, bunăoară, în India, China. Asemenea sisteme cunoscute ca yoga, ushu, qigong, sunt orientate la atingerea armoniei omului – atât internă, cât și cu lumea înconjurătoare. Elemente ale sistemelor de întremare a sănătății sunt gimnastica, alimentația, acupunctura, presopunctura, relaxarea etc.

Sistemele de întremare a sănătății contemporane, ca și cele tradiționale, de asemenea, se bazează pe atitudinea holistică și sunt orientate la atingerea prosperității fizice și psihologice. Elementele de bază ale acestor sisteme sunt: sistemul alimentar, exercițiile fizice, procedurile de relaxare etc.



1. Dați exemple de sisteme de întremare a sănătății (fitoterapie, aromaterapie, delfinoterapia...).
2. Clarificați din ce elemente ele sunt compuse.



## Sisteme de întremare a sănătății tradiționale

Sistemele de întremare a sănătății tradiționale au apărut încă în India antică. Cele mai cunoscute dintre ele sunt yoga și ayurveda.



Asociați-vă în două grupuri („yoga” și „ayurveda”).

1. Citiți informația despre aceste sisteme de întremare a sănătății și analizați din ce elemente ele sunt compuse.
2. Pe rând faceți scurte comunicări în clasă.

*Yoga.* În traducere din sanscrită acest cuvânt înseamnă „a controla, a supune, a uni”. Yoga a apărut ca practică a schimbării conștiinței cu scopul de a controla psihicul și psihofiziologia omului pentru atingerea unei stări psihologice și spirituale înalte.

În unele țări orientale yoga este nu pur și simplu un tip la modă a fitness-ului, ci o filozofie a vieții. Cel care s-a decis să practice yoga, urmează să respecte asemenea principii ca evitarea violenței, să fie cinstit, să nu fure, să fie neprihănit, să aibă grijă de curățenie, mereu să tindă spre ceva, să se cunoască pe sine etc.

În timpurile noastre în culturile occidentale yoga este considerată un mijloc de atingere a unui efect de întremare a sănătății generale. El cuprinde un complex întreg de exerciții fizice și spirituale.

Practicarea yoga îmbunătățește forma fizică, reduce riscul evoluării bolilor cardiovasculare, slăbește stresul și îngrijorarea, îmbunătățește calitatea somnului etc. Yoga poate fi practică și de oameni în vârstă, de invalizi și chiar cu handicap.



*Ayurveda.* În traducere din sanscrită „ayurveda” înseamnă „știința vieții”. Este un sistem de întremare a sănătății și medical, care îi cheamă pe oameni să trăiască în armonie cu legile naturii.

Conform acestei învățături, modul de viață al omului influențează esențial asupra sănătății lui. Recomandările privind consolidarea sănătății depind în mod esențial de constituția omului – îmbinarea trăsăturilor exterioare, caracterul, comportarea, intelectul și emoțiile.

Ayurveda prevede trei tipuri de constituții ale omului:

- *Tipul 1.* Uscățivi și plini de viață, entuziaști ai creației și bucuroși de viață, nu iubesc frigul, dorm rău, predispuși la boli imunitare, alergii, nerozie.
- *Tipul 2.* De statură mijlocie, au digitație și poftă de mâncare bună, preferă bucate și băuturi reci, dedicați, iuți de caracter, ușor se inervează, se mânie, au intelect dezvoltat și pot deveni buni conducători.
- *Tipul 3.* Înceți, de statură înaltă, calmi și chibzuiți, puternici și rezistenți, obișnuși să facă totul încet și minuțios.



Pentru susținerea și reînnoirea sănătății pentru fiecare tip de constituție sunt prevăzute o anumită dietă, mod de viață și proceduri terapeutice, în deosebi masaj, fitoterapie, terapie cu minerale etc.

Tuturor oamenilor li se recomandă ca după ce se trezesc dimineața, să întreprindă măsuri de purificare, să facă gimnastică și să mediteze.

În lumea occidentală ayurveda într-o măsură anumită este populară ca sistem alternativ al medicinei.

Sistemele de întremare a sănătății tradiționale s-au dezvoltat în epoca *antichității* și s-au bazat pe închipuire generală despre sănătate.

În corespundere cu principiile antice ale sistemelor de întremare a sănătății, însuși omul este responsabil pentru starea sănătății sale. El trebuie să ducă un mod chibzuit de viață, să fie echilibrat și permanent să se autoperfecționeze. Cu scopul însănătoșirii erau aplicate ritualurile de purificare corporale și spirituale. Învățământul antic prevedea însușirea culturii sănătății. Metodele de învățământ, de asemenea, erau axate pe principiile armoniei, bunăoară, pe îmbinarea gimnasticii cu muzica.



## Modul sănătos de viață în tradițiile poporului ucrainean

Tradițiile și obiceiurile poporului ucrainean cuprind toate componentele modului sănătos de viață: alimentația, mișcările active, igiena, călirea, respectarea regimului muncii și odihnei.



*Alimentația.* Principiile de bază în alimentația ucrainenilor întotdeauna au fost echilibrate, diversificate, valoarea biologică mare, simplitatea gătirii.

Drept exemplu poate servi alimentația cazacilor zaporojeni. Pe masa lor nu lipseau „solomaha” (făină de secară fiartă în apă), „teteria” (făină de secară fiartă în cvas), „șcerba” (făină fiartă în supă de pește). „Teteria” în stare rece era servită cu supă de pește, cu grăsimi, lapte sau apă. Consumau cazacii și carene, în deosebi din vânat, de porc, și pește. Nu refuzau colțunașii, papa-nași, sarmale din hrișcă cu usturoi.

Simplitatea și diversitatea bucatelor căzăcești le asigură acestora o înaltă capacitate de muncă și sănătate.

*Mișcările active.* Având grijă de dezvoltarea fizică a copilului, strămoșii noștri îi antrenau la mișcări active. „După cum copilul aleargă și se joacă, așa și sănătatea îi surâde”, ziceau ei.

Jocurile tradiționale cu mișcări active – „gâștele-lebedele”, „vânătorii și rațele”, etc. – contribuiau la dezvoltarea rezistenței, dibăciei, fermității, inițiativei, simțului de ajutor reciproc, crearea dispoziției bune.

Modul de viață activ din punct de vedere fizic a fost parte inseparabilă a strămoșilor noștri. Chiar în



timpul odihnei și în zi de sărbătoare ei nu erau pasivi. Toate jocurile și distracțiile ucrainenilor – sărirea peste rug la Sânzieni, horele de primăvară, dansurile – se bazau pe activitatea fizică. Unele dansuri cereau anumită forță, rezistență și dibăcie, bunăoară, „gopakul căzăcesc”, care întrunea elemente ale luptelor căzăcești.

*Igiena.* Igiena personală a fost întotdeauna importantă pentru ucrainenii. Maturii educă la copii de mici deprinderile elementare ale igienei: să țină în curățenie corpul, îmbrăcămintea, încălțăminte, patul, casa.

Bebelușii erau scăldați în a doua sau a treia zi după naștere. În prima scăldătoare puneau diferite flori și ierburi, dorindu-i copilului să crească sănătos și frumos.

La respectarea igienei contribuiau și următoarele obiceiuri: era obligatoriu să fie acoperită vesela cu mâncare și căldarea cu apă, se interzicea folosirea lingurii și prosopului străin.

*Călirea.* Ucrainenii se foloseau de proprietățile curative ale razelor solare și de apă rece pentru a se căli.

Cazacii, în deosebi, o bună parte a anului purtau haine ușoare, nu-și acopereau capul, umblau deseori desculți și goi până la brâu. În perioada caldă a anului dormeau sub cerul liber, se trezeau odată cu soarele și se spălau sau se scăldau în râu. Mulți dintre ei se scăldau în rezervoarele de apă nu numai vara, ci și toamna, ba chiar și iarna.

*Regimul de muncă și odihnă.* Strămoșii noștri munceau foarte încordat. Ocupațiile lor de bază erau cultivarea plantelor, creșterea animalelor, pescuitul, vânatoarea, cultivarea legumelor, pomicultura și apicultura. În zi de duminică toți se odihneau. Organizarea rațională a muncii și odihnei alternau între ele și influențau pozitiv asupra sănătății ucrainenilor.

În meșteșugul tradițional ucrainean, în deosebi în broderie și țesutul covoarelor, s-au păstrat simbolurile de pe timpul păgânismului – amulete și arborele vieții. Ele, potrivit credinței strămoșilor noștri, apărau căminul familial, sănătatea spirituală și fizică a familiei, adică bunăstarea poporului.



## Sistemele tradiționale de alimentație

Sistemele de alimentație ca element de bază al sistemului de întremare a sănătății, de asemenea, sunt împărțite în tradiționale (bucătăriile naționale) și în contemporane.

Bucătăriile naționale i-au în considerare particularitățile condițiilor locale și activitatea principală a populației. De aceea bucătăriile naționale ale agricultorilor și crescătorilor de animale, popoarelor din nord și din sud, locuitorilor de pe insule și de teritoriul continental au deosebiri esențiale.



1. În *tabelul 3* sunt redate principalele caracteristici ale bucătăriilor naționale. Care bucătării naționale mai cunoașteți?
2. În perechi sau în grupuri povestiți despre bucatele voastre preferate. Ele țin de o anumită bucătărie națională? Dacă e așa, atunci de care?

*Tabelul 3*

Ucraineană	Bucate din carne de porc, vită, pasăre, bogate în legume, produse lactate (borș, supă din varză, colțunași, sarmale, compot din fructe uscate), sunt prevăzute posturi (perioadă când nu sunt consumate produse din carne)
Rusă	Bucate din făină, carne de vită, de pasăre (clătite, colțunași cu carne), supe, vara din zarzavaturi proaspete, ciuperci, legume, iarna – produse lactate, în post – ciuperci uscate și sărate, varză murată, cartofi, pâine
Tătaro-crimeiană	Bucate din orez, carne de berbec, pasăre, legume, fructe (pilaf, mantî), cumîs
Caucasiană	Bucate din carne de berbec, zarzavaturi, nuci, legume murate, fructe uscate și proaspete (frigărui, pastieș, lavaș, haceapuri, satsivi)
Bulgară	Bucate din carne de berbec, lapte de capră, ardei dulce, tomate (iaurt, ardei umplut, lecho)
Italiană	Bogată în fructe, legume, pește, măslina, bucate din făinoase (pizza, pasta), produse lactate (mozzarella), ulei din măslina
Niponă	Bogată în albumine (produse din soia, pește, produse maritime), orez.





## PROIEKT



Organizați sărbătoarea bucătăriei naționale. Întrebați mamele, bunicele și pe alți maturi și notați în caiet rețete interesante din bucătăria voastră națională. Povestiți despre ele în clasă sau împreună cu părinții gătiți una din bucatele bucătăriei naționale și serviți-i pe colegi.

Înainte vremea medicina era concentrată la lupta cu bolile. În prezent eforturile mai multor savanți sunt orientate la elaborarea metodelor de susținere a sănătății. Ele sunt numite sisteme de întremare a sănătății.

### GENERALIZĂRI

Elemente ale celor mai multe sisteme de întremare a sănătății sunt exercițiile fizice, alimentația sănătoasă, somnul, relaxarea, proceduri acvatice, masaj.

Tradițiile și obiceiurile poporului ucrainean cuprind toate componentele modului sănătos de viață: alimentația, mișcări active, igienă, călirea, respectarea regimului de muncă și odihnă.

Bucătăriile naționale țin cont de particularitățile condițiilor și activității principale a populației.



## § 6. ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI SĂNĂTATEA



În acest paragraf:

- vei lua cunoștință de noțiunea de calitățile fizice ale omului;
- vei afla despre componentele formei fizice;
- vei aprecia nivelul dezvoltării tale fizice.

### Calitățile fizice ale omului

Calitățile fizice ale omului constituie trăsăturile lui exterioare și componentele formei lui fizice.



1. Prin metoda brainstorming numiți trăsăturile exterioare ale omului (înalt, jos, statură medie, zvelt, gârbovit, neted, uscățiv etc.).
2. Discutați care calități exterioare pot fi schimbate, și care nu.

### Forma fizică bună

Forma fizică bună deseori este asociată cu o statură minunată. Însă forma fizică mai mult se referă la antrenament, decât la estetică. Există șase componente ale formei fizice bune: rezistența (generală și musculară), puterea, dibăcia, suplețea și compoziția corpului.

Rezistența generală este principala componentă a antrenamentului, capacitatea de a rezista timp îndelungat la o sarcină fizică moderată. Este un indice că inima și plămânii asigură organismul cu oxigen, de aceea și este numită rezistență cardiopulmonară. Aerobica, alergările, înotul sunt cele mai bune metode pentru sporirea acestui indice.

#### Componentele formei fizice:

- rezistența generală;
- rezistența musculară;
- puterea;
- dibăcia;
- suplețea;
- compoziția corpului.



*Rezistența musculară* înseamnă capacitatea mușchilor de a rezista la eforturi pe o perioadă îndelungată de timp. Mișcările ritmice și moderate (ca cele ale biciclistului) ajută la dezvoltarea unui anumit grup de mușchi.

*Puterea mușchilor* înseamnă capacitatea organismului de a ține, de a duce sau de a împinge o greutate. Ea este necesară fiecărui pentru munca zilnică și evitarea accidentelor. Exercițiile fizice cu eforturi este cea mai eficientă metodă pentru dezvoltarea puterii mușchilor.

*Dibăcia* este buna coordonare a mișcărilor și reacția rapidă. Contribuie la dezvoltarea dibăciei luptele orientale, scrima, toate felurile de tenis, badmintonul, dansurile, înotul.

*Suplețea* înseamnă capacitatea articulațiilor de a asigura o amplitudine maximă a mișcărilor. Pierderea supleței poate duce la ruptură de mușchi, în schimb mușchii puternici și elastici asigură caracterul activ până la bătrânețe. Gimnastica, dansurile, luptele orientale, yoga sunt orientate la dezvoltarea supleței.

*Compoziția corpului* este coraportul între masa grăsimii și alte țesuturi din corpul omului. Acest indice caracterizează mai bine antrenamentul decât masa corpului. Bunăoară, compoziția corpului la sportiv poate fi mai sănătoasă decât la un alt om cu aceeași masă a corpului, dar care nu se ocupă cu sportul. Pentru îmbunătățirea compoziției corpului trebuie îmbinată alimentația sănătoasă cu exerciții fizice regulate.

Orice mișcare energetică este folositoare. În *tabelul 4* este prezentată comparația diferitelor feluri de mișcări energice după indicii antrenamentului. Bunăoară, antrenamentul circular (un complex de exerciții, care cuprinde eforturi aerobice și de putere) deține primul loc la toți indicii. După testarea formei fizice, îți poți alege genul de sport ce îți priște cel mai mult.



Tabelul 4

## Folos de la eforturile fizice

Felurile de activitate	Rezistența generală	Rezistența musculară	Puterea musculară	Suplețea	Dibăcia	Compoziția corpului
Aerobica	*****	****	***	***	*****	*****
Badminton	****	***	**	***	*****	*****
Gimnastica	***	***	****	*****	*****	*****
Antrenament circular	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Bicicletă						
9 km/oră	***	***	***	***	*****	*****
18 km/oră	****	*****	***	***	*****	*****
Dansuri	****	***	***	*****	*****	*****
Fotbal	****	****	***	***	*****	****
Alergări						
8 km/oră	****	***	***	*	**	*****
14 km/oră	*****	****	***	*	**	*****
Judo, karate	**	***	****	*****	*****	****
Canotaj	****	*****	*****	**	***	****
Schi						
montan	***	****	****	****	*****	*****
cursă	*****	****	****	****	*****	*****
Coardă	****	****	****	**	***	*****
Înot	****	***	****	****	*****	*****
Tenis	***	***	****	****	*****	****
Mers sportiv	***	***	****	**	**	*****
Yoga	*	***	**	*****	****	***

## Lecție practică

### Determinarea nivelului dezvoltării fizice individuale

Nivelul general al dezvoltării fizice poate fi apreciat după componentele formei fizice. O formă fizică bună înseamnă capacitatea de a îndeplini energetic și fără mare oboseală exerciții zilnice, păstrând suficientă energie și pentru o odihnă activă. Forma fizică bună este asigurată de funcționarea eficientă a inimii, plămânilor, vaselor sangvine și mușchilor. Testează-ți indicii formei fizice individuale.



Des. 5

1. *Rezistența generală.* Ea este determinată cu ajutorul testului „Treptele” (des. 5). În decursul a 3 minute urcă treptele și coboară-le în așa fel, ca în decurs de 5 secunde să le urci de 2 ori. După 3 minute te oprești și te așezi pe scaun. După un minut măsoară-ți pulsul în decurs de 30 secunde și înmulțește rezultatul la 2. Așa vei ști pulsul în timp de un minut. Apreciază-ți rezistența:

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

2. *Rezistența musculară.* Rezistența mușchilor mâinilor, mușchilor umărului și pieptului este determinată cu ajutorul flotării. Îndeplinește cât mai multe flotări depline (des. 6, a) sau flotări modificate (des. 6, b) și determină rezultatul:

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



(a)

Des. 6



(b)

3. *Puterea musculară.* Puterea musculară a mâinii se poate determina cu ajutorul dinamometrului manual (el poate fi găsit în parcul cu atracții). Apăsăți din toată puterea dinamometrul (*des. 7*) și primiți indicele puterii în kilograme. Apreciază-ți rezultatul:



Des. 7

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

4. *Suplețea.* Unul din indicii supleței este capacitatea de a se aplica înainte. Înainte de a îndeplini acest test fă un mic antrenament (aplicări înainte-înapoi, entorsele corpului).

Pune pe podea o oarecare cutie, iar pe ea o riglă în așa fel ca indicele de 10 cm să fie exact pe marginea din față a cutiei (*des. 8*). Așează-te pe podea, ca tălpile să se atingă de cutie. Încet întinde mâinile cât mai departe înainte. Cu vârful degetelor atinge-te de riglă și stai în această poziție 3 secunde. Reține cifra de pe riglă, la care au ajuns degetele tale.



Des. 8

Rezultatul tău este cel mai bun din trei probe (nu încerca să îmbunătățești rezultatul prin mișcări bruscte). Apreciază-ți suplețea.

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

5. *Dibăcia.* Pentru autoaprecierea dibăciei îndeplinește următorul exercițiu. Cu mâna dreaptă netezește-ți capul. E foarte simplu. Cu mâna stângă netezește cu mișcări circulare pântecul. Aceasta, de asemenea, nu-i complicat. Iar acum fă concomitent aceste mișcări (*des. 9*). Aproximativ apreciază-ți dibăcia pe scara de 5 puncte.



Des. 9

6. *Compoziția corpului.* Pentru determinarea exact a compoziției corpului sunt folosite dispozitive complicate. Cu aproximație compoziția corpului poate fi determinată prin coraportul între înălțime și greutate. Una din cele mai populare metode pentru o astfel de apreciere este determinarea indecelui masei corpului (IMC). Acest indice este calculat la comanda companiilor de asigurări, care aplică IMC pentru asigurarea riscurilor legate de sănătate. S-a cercetat că oamenii, la care IMC este prea mic sau prea mare, deseori se îmbolnăvesc. De aceea ei plătesc cotizații de asigurări mai mari.

*Pentru determinarea IMC:*

- măsoară propria înălțime (în metri) și masa corpului (în kilograme);
- calculează IMC după formula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa corpului}}{\text{înălțimea}^2} \quad (\text{kg/m}^2)$$

Dacă IMC al tău este de la 18,5 și până la 24,9 unități – greutatea ta corespunde normei. Dacă el este ceva mai mare sau mai mic de normă, nu merită să te îngrijezi, deoarece la adolescenți corpul crește neuniform (când în lățime, când în lungime). Dacă IMC al tău este mai mic de 15 sau mai mare de 30 unități, trebuie să te adresezi medicului.

Calitățile fizice ale omului le constituie exteriorul lui și forma fizică.

Sunt considerate șase componente ale formei fizice bune: rezistența generală, rezistența musculară, puterea, dibăcia, suplețea și compoziția corpului.

Nivelul general al dezvoltării fizice poate fi apreciat după componentele formei fizice.

O formă fizică bună înseamnă capacitatea de a îndeplini energic și fără mare oboseală exerciții zilnice, păstrând suficientă energie și pentru o odihnă activă.



## § 7. ALIMENTAȚIA RAȚIONALĂ

În acest paragraf:

- îți vei aduce aminte de principiile alimentației raționale;
- vei analiza pericolul cauzat de dietele la modă;
- vei lua cunoștință de miturile și faptele despre dietă;
- vei afla despre consecințele negative ale alimentației nesănătoase.

### Principiile alimentației raționale

Bucatele bucătăriilor naționale sunt sănătoase și bine echilibrate, altfel ele n-ar fi ajuns până la noi din adâncul veacurilor. Însă condițiile de viață ale oamenilor contemporani se deosebesc în mod esențial de cele în care au trăit strămoșii noștri. Noi cheltuim mai puțină energie, deci, avem nevoie de bucate cu mai puține calorii. Însă necesitățile omului în principalele substanțe nutritive nu s-a redus, iar în unele chiar a crescut. De aceea este foarte important să fie îmbinate tradițiile cu realizările nutriției contemporane, care se bazează pe trei principii generale: caracterul moderat, diversitatea, caracterul echilibrat.

#### Principiile alimentației raționale:

- caracterul moderat;
- diversitatea;
- caracterul echilibrat.



Amintiți-vă de rețetele bucătăriei voastre naționale, despre care ați aflat de la rude, îndeplinind tema pentru acasă din p. 41. Discutați:

- ce produse conțin bucatele voastre;
- de care grupuri principale țin aceste produse (cerealiere și produse de panificație, legume, fructe, produse din carne și lactate)?



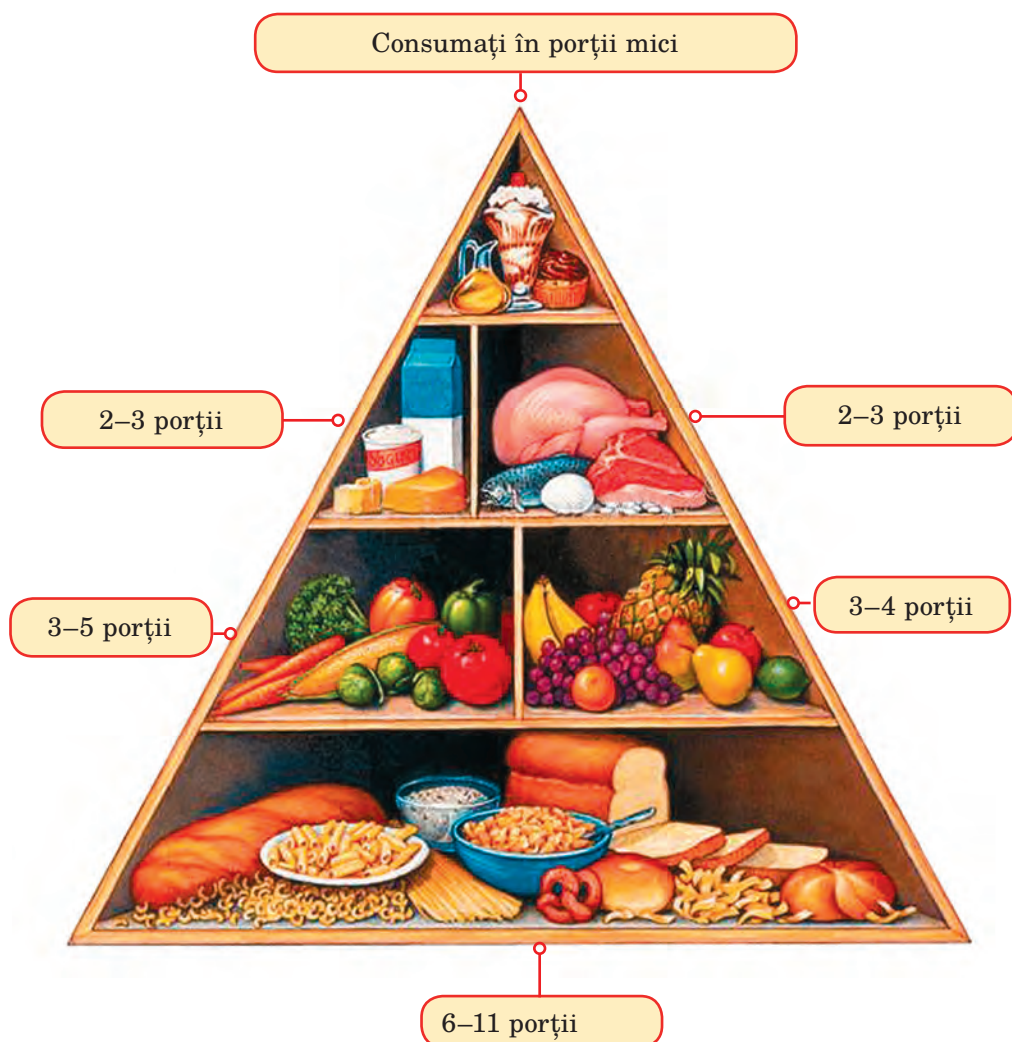


*Caracterul moderat prevede: cantitatea de calorii nu trebuie să depășească cheltuielile energetice ale organismului.*

*Diversitatea înseamnă necesitatea consumării produselor din toate grupurile principale (cerealiere și produse de panificație, legume, fructe, produse din carne și lactate).*

*Caracterul echilibrat înseamnă coraportul just între toate grupurile de produse.*

Aceste principii importante sunt ilustrate în piramida alimentației sănătoase (des. 10), elaborată în 1992 de către Institutul Agriculturii din SUA.



Des. 10. Piramida alimentației sănătoase



### Exemple de proporții:

- jumătate de chiflă, franzeluță, sau covrig;
- o farfurie de zarzavaturi crude (bunăoară, varză);
- un măr, pară, portocală sau banană,
- 1 pahar de lapte;
- 1 pârjoală sau 2 crenvurști mici.

Ilustrarea grafică a piramidei a fost aplicată în mai multe țări. Deși în China și Coreea în locul piramidei se folosește ilustrarea pagodei, în Marea Britanie și Mexic – farfuriei, iar în Australia și Suedia – a diagramei sectoriale, esența concepției alimentației sănătoase rămâne neschimbată: în rația sănătoasă prevalează cerealele, legumele și fructele, o parte din produse din carne și lactate este normată, iar produsele cu un conținut mare de grăsime și dulciurile sunt limitate în mod esențial.

Pentru produsele din fiecare grupă piramida indică cantitatea porțiilor consumate zilnic. Cea mai mică cantitate de porții este recomandată femeilor în vârstă, care duc un mod de viață pasiv, iar cea mai mare – băieților adolescenți foarte activi. Majoritatea oamenilor sănătoși respectă „mediocritatea de aur”.

În cazul respectării cantității și porțiilor recomandate, cantitatea de calorii a rației de zi va fi minimum de 1600 kcal. și maximul – de 2800 kcal.

## Atenție: diete la modă!

Cuvântul „dieta” provine de la elenul „diaita”, cea ce înseamnă „mijloc rațional de viață” – sens larg, care cuprinde rația alimentației și sistemul de eforturi fizice. De regulă, vorbind despre dietă, oamenii au în vedere numai alimentația. Desigur, ai auzit de dietele vegetariene, de alimentația separată, tratarea cu foamea, de dietele de Kremlin și de Hollywood. Moda la diferite diete vine și trece, însă pe toate le unește faptul de a pretinde de a găsi unicul principiu drept de alimentație, iar restul dietelor sunt numite inefficiente și chiar dăunătoare.

Majoritatea dietelor la modă limitează consumul anumitor grupuri de produse (bunăoară, de panificație și crupe) și încalcă principiul alimentației raționale. Aceasta poate cauza deficitul de substanțe nutritive și duce la așa-numitul „efect al pendulei”, când după o scădere rapidă din greutate omul la fel de repede acumulează cele pierdute și mai adaugă în greutate câteva kilograme în plus.



Asociați-vă în 4 grupuri și cu ajutorul *tabelului 5* analizați dacă în dietele respective a fost încălcat principiul alimentației raționale:

- grupul 1:* dieta vegetariană;
- grupul 2:* dieta de Kremlin;
- grupul 3:* tratarea prin foame;
- grupul 4:* alimentație separată.

Denumirea	Caracteristica	Urmările
<p>Dieta vegetariană</p> 	<p>Scoaterea definitivă sau parțială din rație a produselor de origine animalieră (carne, pește, ouă, produse lactate)</p>	<p>Poate cauza deficitul de substanțe nutritive (în deosebi, albumine și unele vitamine)</p>
<p>Dieta de Kremlin</p> 	<p>Scoaterea din rație a produselor bogate în hidrați de carbon (pâine, crupe, legume, fructe). Consumul nelimitat de carne, pește, ouă, produse lactate</p>	<p>Poate cauza deficitul de substanțe nutritive (în deosebi, hidrați de carbon, multe vitamine și substanțe minerale)</p>
<p>Tratarea cu foamea</p> 	<p>Reținerea de la alimentație pe un termen de la câteva ore până la 10 și mai multe zile</p>	<p>Foamea îndelungată stoorce organismul de puteri și este foarte periculoasă, în deosebi pentru adolescenți</p>
<p>Alimentația separată</p> 	<p>Se pune accentul pe compatibilitatea produselor. În special se recomandă consumul cărnii cu zarzavaturi (bunăoară, cu varză), dar nu cu cartofi, macaroane sau cu alte produse bogate în hidrați de carbon</p>	<p>Nu are contraindicații, însă eficiența acestei diete asupra controlului masei corpului n-a fost confirmată științific</p>

## Mituri și fapte despre dietă

**Mit.** Pentru a slăbi, trebuie redus până la minimum consumul de calorii.

**Fapte.** Dacă omul consumă mai puțin de 1000 de kcal pe zi, el „pune în funcțiune” regimul econom al schimbului de substanțe. Doar organismul nu știe dacă omul intenționează să slăbească sau a nimerit pe o insulă pustie. De aceea el economisește fiecare calorie.

**Mit.** Dacă vrei să slăbești, nu trebuie nicicând să consumi ceva adăugător.

**Fapte.** Pentru a nu adăuga în greutate, trebuie să înveți a deosebi simțul foamei de pofta de mâncare. Pentru aceasta se recomandă să iei la început jumătate din ceea ce dorești să mănânci. După aceasta, mâncând încet ceea ce ai luat, ascultă-ți simțurile. Dacă simți că nu ești sătul, ia ceva adăugător.

**Mit.** Dacă vrei să slăbești, nu trebuie să te lași condus de ispită.

**Fapte.** Uneori poate să apară dorința neînfrânată de a consuma un anumit produs (bunăoară, ciocolată sau înghețată). În asemenea cazuri medicii recomandă ca dorința să fie satisfăcută. Dar trebuie să consumi o porție mică.

**Mit.** Dacă vrei să slăbești, nu trebuie să mănânci nimic între dejun, prânz și cină.

**Fapte.** Din contra, acestea sunt gustări ușoare și suplimentare la dejun, prânz și cină și constituie cel mai bun regim de alimentație pentru acei, care nu doresc să simtă o foame puternică (care și stimulează supraalimentația).

**Mit.** Nu trebuie să iei dejunul, căci vei fi toată ziua flămând.

**Fapte.** Așa ceva se poate întâmpla, dacă vei servi la dejun bucate ușoare cu conținut bogat în hidrați de carbon (bunăoară, o franzelă cu ceai dulce). Iar dacă mai consumi și un produs care conține ceva albumine și grăsimi (bunăoară, iaurt sau brânză), te vei simți mult timp sătul. În afară de aceasta, luând dejunul, dai un „semnal” organismului să accelereze schimbul de substanțe.

**Mit.** Pentru a slăbi trebuie să devii vegetarian.

**Fapte.** Meniul vegetarian, ca și cel obișnuit, poate fi bogat în calorii, bunăoară, pe contul unei cantități mai mare de nuci. Iar lipsa în rație a produselor de origine animalieră deseori duce la deficitul de substanțe nutritive.

**Mit.** Pentru a slăbi trebuie să consumi numai produse negrase.

**Fapte.** Produsele negrase nu întotdeauna conțin o cantitate redusă de calorii. Multe dintre ele conțin o cantitate de calorii la fel ba chiar și mai mare decât produsele cu o cantitate de grăsime normală. Explicația e că pentru îmbunătățirea calităților gustative a produselor negrase, în ele se adaugă mult zahăr, amidon, alte ingrediente bogate în calorii. Cele mai eficiente diete nu interzic, ci doar limitează consumul grăsimilor, acordând prioritate uleiilor.

## La ce boli duce alimentația neechilibrată

Substanțele nutritive, care sunt produse în organismul omului, sunt de tot 40 la număr. Acestea sunt în mare parte acizi grași, 15 vitamine, 14 elemente minerale și 10 aminoacizi (albumine). Din aceste substanțe nutritive în organismul omului se formează circa 10 mii de diferiți compuși, necesari pentru susținerea sănătății. Lipsa uneia din substanțele nutritive duce la deficitul a sute de compuși necesari organismului. Și, ca urmare, este dereglat schimbul de substanțe și omul se îmbolnăvește.

Cei care se preocupă de diete, străduindu-se să atingă standarde de model nereale, riscă să capete *anorexie* – o boală din cauza căreia omul renunță la mâncare, considerându-se prea plin, chiar și atunci când greutatea corpului este mai mică decât norma (*des. 11, b*). Nu mai puțin riscă acel, care acordă prioritate produselor bogate în calorii și duce un mod de viață pasiv. El adaugă în greutate și deseori suferă de obezitate (*des. 11, a*), care este una din pricinile bolilor cardiovasculare, diabetului, artritei, multor probleme psihologice.

Nemulțumirea de constituția propriului corp reduce autoaprecierea și influențează asupra tuturor aspectelor vieții: învățământ, lucru, relații. De aceea este important să fie dezvoltată atitudinea pozitivă față de corpul propriu și, indiferent de statură, să fie ținută sub control masa lui.



1. Uneori oamenii prea mult se concentrează asupra neajunsurilor proprii și nu observă nici un moment pozitiv. Chibzuiți asupra posibilităților, pe care le primiți datorită propriului corp, plăcere de la o plimbare obișnuită, de la stropii ploii de vară de pe față. Pe rând continuați fraza: „Eu sunt mulțumit de propriul corp pentru că (alerg iute, am o vedere bună, păr minunat...)”.
2. Citiți miturile și faptele despre diete în *pag. 52*. Numiți și alte recomandări de nutriție. Analizați-le din punctul de vedere al securității sănătății.



Des. 11

## Adausuri alimentare

Bolile, cauzate de deficitul de substanțele nutritive, pot fi tratate, dacă în organism încă n-au avut loc schimbări ireversibile. La început medicii constată deficitul de care substanțe nutritive există în organism și, în corespundere cu aceasta, recomandă o dietă specială și adausuri alimentare pentru restabilirea echilibrului.

Unele adausuri alimentare sunt periculoase. Acestea sunt preparatele pentru slăbire și adausurile care conțin steroide. Deseori băieții consumă steroide pentru a avea o alură mai sportivă și a atinge anumite succese în sport. Însă consumul de steroide are și un efect secundar: agresivitate sporită, respirație neproaspătă, sudoare excesivă, căderea părului, dereglarea potenței. Steroidele, de asemenea, sporesc riscul infertilității, cancerului la ficat, bolilor cardiovasculare.



Asociați-vă în două grupuri (băieți și fete). Citiți și discutați situațiile descrise mai jos.

**Băieții.** Împreună cu prietenul v-ați înscris în secția de atletică grea. În garderobă unul dintre băieți a spus că în sportul contemporan fără steroide nu se înconjoară nici un atlet. El, de asemenea, gândește că numai băieții cu alură de sportiv le plac fetelor. De aceea a propus să cumpărați aceste tablete. Ce puteți spune în legătură cu aceasta?

**Fetele.** Nu demult ați atras atenția că una dintre colegile voastre a renunțat la mâncare, explicând că respectă dieta. Fata a slăbit foarte mult, iar ieri în prezența voastră ea și-a pierdut cunoștința. Cum veți acționa?

Locuitorii din țările dezvoltate nu suferă de foame. Dar și ei deseori simt deficitul de substanțe nutritive din cauza alimentației neechilibrate.

Oamenii care acordă prioritate produselor bogate în calorii și duc un mod de viață pasiv, deseori au o greutate exagerată și suferă de obezitate.

Cei care se preocupă de diete, tinzând să obțină rezultate nereale în lumea modei și show-business-ului, riscă să se îmbolnăvească de anorexie.



Nemulțumirea de constituția propriului corp reduce autoaprecierea și influențează asupra tuturor aspectelor vieții: învățământ, lucru, relații. De aceea este important să fie dezvoltată atitudinea pozitivă față de corpul propriu și, indiferent de statură, să fie ținută sub control masa lui și să fie îmbunătățită forma fizică.

Bolile, cauzate de deficitul de substanțe nutritive, pot fi tratate, dacă în organism încă n-au avut loc schimbări ireversibile. Adresați-vă medicului după ajutor, care vă va recomanda o dietă specială și adausuri alimentare.

## § 8. SECURITATEA ALIMENTAȚIEI



În acest paragraf:

- vei analiza ce influențează asupra alegerii de către tine a produselor alimentare;
- vei lua cunoștință de cauzele principale de intoxicație alimentară;
- te vei antrena să acorzi ajutor urgent în cazurile de intoxicație alimentară.

Sănătatea fizică, ce constituie baza dezvoltării intelectuale și bunăstării emoționale, este imposibilă fără o alimentație deplină. Populația majorității țărilor din lume nu suferă de foame. Însă oamenii foarte des simt un deficit de substanțe nutritive din cauza alimentației neechilibrate. Dispunând de un asortiment enorm de produse, ei nu întotdeauna acordă prioritate celor mai folositoare dintre ele.

Unii aleg aceea ce este frumos ambalat sau reclamat permanent. Iar alții se orientează după calitățile gustative ale produselor, neglijând faptul că la multe din ele producătorii folosesc aromatizatori ce intensifică aceste calități.

Unora le pare rău să cheltuiască mai mult pentru produse naturale, care uneori costă mai scump decât cele prelucrate. Însă trebuie să ținem minte că pentru produsele alimentare naturale omul plătește numai o singură dată, iar pentru cele prelucrate de mai multe ori – medicului, stomatologului, producătorilor de medicamente.



1. Scrieți pe o fișă factorii care influențează asupra alegerii de către voi a produselor (des. 12).
2. Puneți fișele în formă de triunghi. De asupra puneți fișa cu factorul, care după părerea voastră este cel mai important, iar sub ea fișa cu doi factori mai puțin importanți, iar sub aceasta – cu trei factori și mai puțin importanți.
3. Determinați care factor este cel mai important pentru majoritatea dintre voi. Cum considerați, de ce?

Gustul produselor

Publicitatea,  
mass-media

Tradițiile de familie

Posibilitățile materiale

Starea sănătății

Folositor pentru  
sănătate

Des. 12

## Intoxicația alimentară

### Intoxicația poate fi cauzată de produsele:

- cu termen de realizare expirat;
- afectate de putregai și mucegai;
- cu miros neplăcut și care și-au pierdut aspectul de marfă;
- din ambalaj deteriorat;
- cumpărate la piețele stihinice;
- cele păstrate și prelucrate cu încălcări ale regulilor respective;
- crescute pe teritoriile poluate;
- cele care conțin alcool.

*Intoxicația alimentară* este termenul care reflectă ceea ce se întâmplă cu omul în rezultatul consumului de produse alimentare necalitative, stricate sau infectate. De cele mai multe ori intoxicația alimentară este cauzată de bacterii sau de toxine.

*Botulismul* este cea mai periculoasă intoxicație alimentară. Consumarea chiar a unei cantități mici de produse infectate poate cauza un pericol fatal. Fiecare al patrulea caz se termină cu deces în prima săptămână a bolii. Simptomele botulismului apar peste 12–36 de ore după consumarea produsului infectat.

Omul se poate îmbolnăvi de botulism, consumând conserve necalitative sau produse alimentare păstrate cu încălcarea regulilor.

Nimerind în organism, bacteriile elimină toxine, care paralizează siste-

mele nervos și respiratoriu. Numai ajutorul medical urgent poate salva viața omului.

*Salmoneloză* este consecința consumării produselor crude, afectate de salmonelă. Cel mai des salmonela este depistată în ouă crude, carne, lapte, pește. Salmoneloză, de obicei, trece peste câteva zile, însă este periculoasă pentru copii, oameni de vârstă înaintată și pentru acei, care au boli cronice.

*Stafilococul aurii* este o boală cauzată de produsele păstrate la temperaturi joase insuficiente. Sursele stafilococului de cele mai multe ori sunt carnea, păsările, ouăle, laptele, prăjiturile și torta cu cremă, salatele cu maioneză. Simptomele apar peste 1–6 ore după consumarea produselor infectate și slăbesc peste 18 ore. Oamenii, de obicei, se însănătoșează în decurs de 1–3 zile.

*Bacteria E.coli* – unele feluri ale ei trăiesc în organismul omului și nu-i cauzează nici o daună. Unele sunt toxice și pot să nimerească în organism cu

apa sau cu produsele infectate, de cele mai multe ori cu carnea semicrudă din hamburger. Uneori la copiii până la 5 ani și la oamenii de vârstă înaintată apar complicații fatale.

În fiecare stat calitatea produselor este verificată de servicii speciale. În magazine, la piață și în pavilioanele comerciale toate produsele au certificate de calitate. Pe piețele stihinice nu există control și este un risc să cumperi produse acolo.



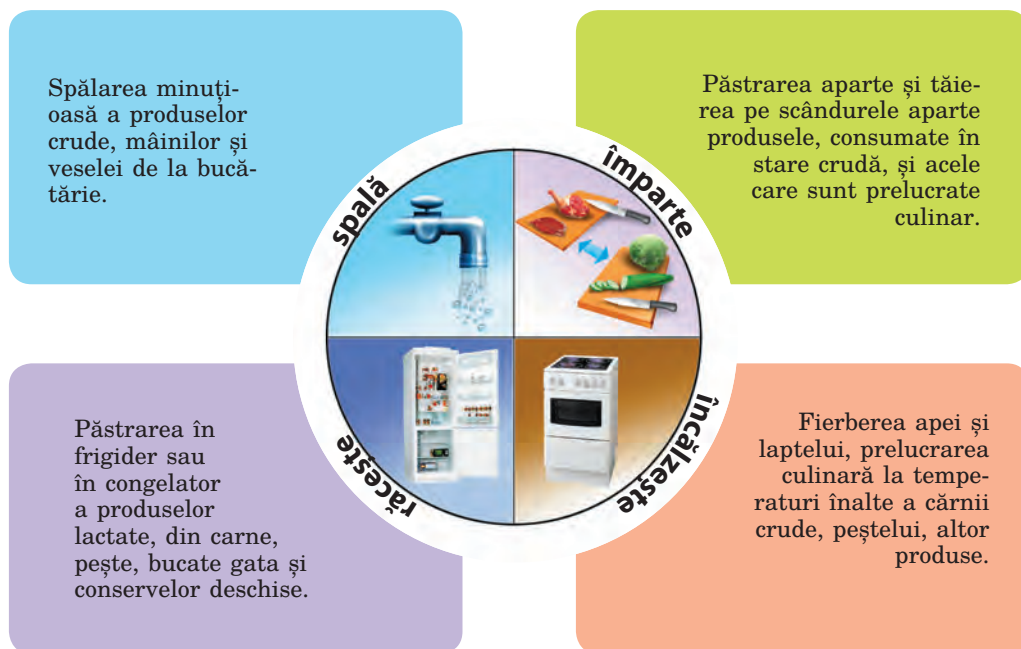


În ce condiții produsele pot provoca intoxicații alimentare? De cele mai multe ori acestea se întâmplă când sunt consumate:

- produse cu termenul de realizare expirat;
- produse care au fost păstrate și prelucrate cu încălcări;
- produsele cumpărate la piețele stihinice;
- produsele cu ambalaj deteriorat, afectate de putregai și mucegai;
- ciuperci și pomușoare toxice;
- conserve cu căpăcel umflat sau cu conținut tulbure;
- băuturi alcoolice.



Intoxicația alimentară este un fenomen destul de răspândit. Foarte des asemenea cazuri au loc vara din cauza temperaturii înalte și muștelor. Poluarea cu microbi a produselor se poate întâmpla și din cauza mâinilor murdare sau a veselei. Amintește-ți de acțiunile care ajută la evitarea poluării cu microbi a produselor: spălarea, separarea, păstrarea la frig sau încălzirea lor (*des. 13*).



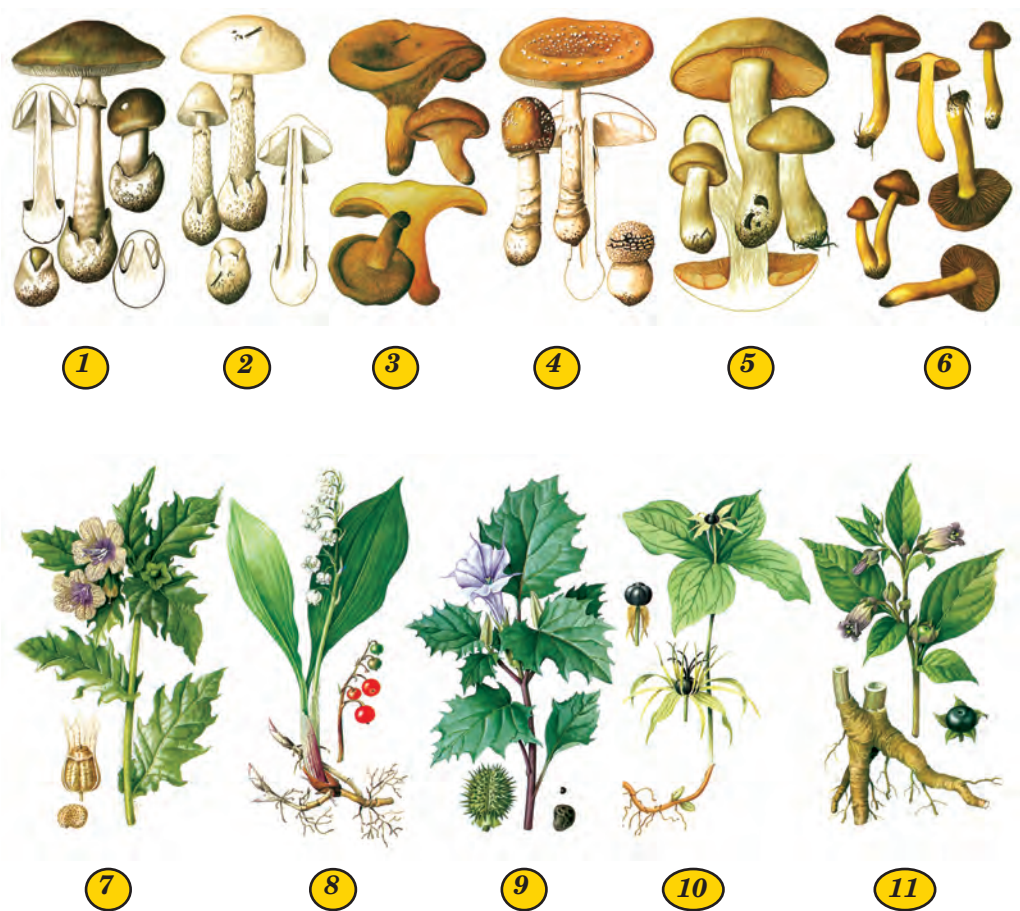
Des. 13. Regulile de prelucrare și păstrare a produselor alimentare

## Ciuperci și plante toxice

Cele mai grele intoxicații alimentare le cauzează ciupercile și plantele toxice. Periculoase mortal pot fi ciupercile bătrâne sau stricate, precum și ciupercile care și-au schimbat particularitățile și au devenit toxice. Din cauza poluării mediului ambiant în pădurile noastre se întâlnesc tot mai multe ciuperci toxice.

Pe cei care doresc să strângă ciuperci culegătorii cu experiență îi povățuiesc să învețe să deosebească nu numai ciupercile comestibile, dar și 20–25 de ciuperci toxice și necomestibile, care cresc prin locurile voastre.

Ciupercile și plantele, intoxicarea cu care poate fi fatală, sunt următoarele (des. 14): 1 – buretele viperei; 2 – burete peștiș; 3 – buretele porcesc; 4 – burete peștiș; 5 – ciuperca pieptănușului; 6 – cortinara de munte; 7 – măselărița; 8 – crinul; 9 – pronostica; 10 – boaba vulpii; 11 – mătrăgună.



Des. 14. Ciuperci și plante toxice

## Cum se procedează în cazul intoxicației alimentare

În cazul apariției simptomelor de intoxicație alimentară, trebuie chemat medicul. Până la sosirea lui, victimei i se dă să bea 5–6 păhăre cu apă fiartă pentru ca să vomite. Obligativ trebuie anunțați toți acei care au consumat același produs, mai ales dacă este vorba de ciuperci.

Dacă simptomele intoxicației sunt slabe, victima este lăsată acasă. Ea trebuie să bea mult pentru a fi prevenită deshidratarea. Întrebați medicul la care simptome trebuie atrasă atenția, doar unele dintre ele pot să apară la 36 de ore după intoxicare.

În cazul unor simptome puternice sau la afectarea sistemului nervos (vedere neclară, dereglări musculare, paralizare) se pune preț pe fiecare minut. Imediat trebuie chemată ambulanța. Dacă bolnavul a fost spitalizat, produsul suspect trebuie dat la analiză.

La spital, de regulă, pacientului i se introduce o substanță fiziologică pentru prevenirea deshidratării. Dacă pacientul s-a îmbolnăvit de botulism, el primește antitoxină specială, iar copiii – antibiotice. Medicii urmăresc cu atenție respirația bolnavului și în caz de necesitate îi dau oxigen sau îl reanimează.

### Simptomele intoxicației:

- dureri în burtă;
- greață și vomitare;
- respirație îngreunată;
- diaree (uneori cu sânge);
- temperatură mare a corpului;
- salivație, lăcrămație;
- transpirație;
- slăbiciune;
- amețeli;
- pierderea cunoștinței;
- schimbarea culorii pielii, în deosebi a buzelor, unghiilor;
- arsuri în gură, gât, stomac;
- dureri de cap;
- spasme, convulsii;
- miros neobișnuit din gură;
- vedere neclară;
- dereglarea auzului.

### Țineți minte!

- la primele semne ale intoxicației trebuie să vă adresați medicului sau să chemați ambulanța;
- dacă suspectați că intoxicația a fost cauzată de ciuperci, imediat chemați ambulanța, fiindcă e scump fiecare minut;
- până la sosirea medicului bolnavului trebuie să i se facă lavaj gastric și să i se dea să bea apă sau ceai fără zahăr;
- dacă victima și-a pierdut cunoștința, puneți-o pe partea stângă (*des. 15*). Când omul șede pe partea stângă, partea de jos a stomacului este orientat în sus. Aceasta încetinește pătrunderea otrăvii în intestinul subțire și se câștigă timp. În afară de aceasta, o astfel de poziție este convenabilă pentru vomitare.



Des. 15

## Lección práctica

### Ajutorul premedical în caz de intoxicație și infecții intestinale



Asociați-vă în grupuri câte 5–6 persoane și povestiți despre cazurile de intoxicație alimentară, cunoscute vouă. Discutați:

- Ce a cauzat intoxicația alimentară?
- Cum putea fi evitat acest caz?
- Victimei i s-a acordat așa cum se cuvine ajutorul premedical?

Bolile cauzate de deficitul de substanțe nutritive pot fi tratate, dacă în organism nu s-au produs schimbări ireversibile. Se solicită ajutorul medicului, care recomandă o dietă specială și adăsurii nutritive.



Consumul unui produs alimentar necalitativ, stricat și infectat poate cauza intoxicație alimentară. Cel mai des cauza intoxicației alimentare sunt bacteriile sau toxinele. Cele mai periculoase intoxicații alimentare sunt botulismul și intoxicația cu ciuperci.

La apariția primelor semne ale intoxicației alimentare trebuie să vă adresați medicului sau să chemați ambulanța.

## SARCINI DE TOTALIZARE LA CAPITOLUL 2



Vizionați filmul cu desene animate de umor „Dacă animalele s-ar hrăni cu fast-fad ...” <http://goo.gl/q2IkUF>.

Discutați de ce nu pot fi consumate produse fast-fad.



Asociați-vă în trei grupuri.

- Fiecare grup pregătește câte o placardă pentru a-i îndemna pe vârsteni să se alimenteze just.
- Demonstrați lucrările în clasă.



Plasați ghidurile create pe portalul învățământului preventiv:  
[www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)

## CAPITOLUL 3

# COMPONENTELE PSIHIK ȘI SPIRITUAL ALE SĂNĂTĂȚII



## § 9. DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII

În acest paragraf:

- vei afla despre natura biosocială a personalității și despre principalele etape ale dezvoltării ei;
- vei compara condițiile de dezvoltare a generației tale cu cele ale părinților sau tutorii tăi;
- vei conștientiza sarcina principală a dezvoltării psihosociale la vârsta adolescenței.

### Noțiunea de personalitate

Fiecare om are ambianța capacităților, trăsăturilor de caracter și altor calități umane caracteristice numai lui. Deci, fiecare dintre noi este o personalitate unică irepetabilă. În mare măsură, trăsăturile personalității sunt transmise prin ereditare, iar o parte sunt formate sub influența celor din preajmă. De aceea se spune, că procesul de formare a personalității este biosocial.



1. Luați foi de hârtie asemănătoare, îndoți-le și fără foarfece formați jumătăți ale conturului corpului omenesc (des. 16).
2. Desfaceți figurile și scrieți pe ele numele propriu și cinci calități personale (ingenios, romantic...).
3. Pe rând arătați și citiți ceea ce ați primit.
4. Cugetați, de ce din unele și aceiași foi de hârtie, potrivit uneia și aceiași instrucțiuni au apărut figuri diferite.



Des. 16

## Contextul dezvoltării

Contextul dezvoltării înseamnă mediul, în care se dezvoltă copilul: timpul, locul nașterii lui, situația economică și politică, sistemul de învățământ, tehnologiile, cultura



Unul dintre cei mai importanți factori, care influențează asupra dezvoltării personalității, sunt condițiile în care ea se dezvoltă – contextul dezvoltării. Anume prin contextul dezvoltării se explică faptul că copiii (în pofida asemănării genetice) cresc cu totul alți oameni decât părinții lor.

*Generația* este un grup de oameni, care s-au născut într-o anumită perioadă de timp (bunăoară, generația anilor 1990 s-a născut în perioada de la 01.01.1990 până la 31.12.1999). De obicei, generația în cadrul unei țări are un asemenea context de dezvoltare.



Asociați-vă în trei grupuri și comparați contextul dezvoltării generației voastre cu cel al generației părinților sau al tutorilor voștri:

*grupul 1:* condițiile economice;

*grupul 2:* situația politică;

*grupul 3:* învățământul, tehnologiile, mediul cultural.

## Stadiile procesului de dezvoltare

Dezvoltarea omului în decursul vieții este un proces treptat și destul de programat. La început copilul se învață să țină capul, apoi să șadă, să stea, să meargă. La fel se întâmplă cu dezvoltarea lui psihologică și socială. La început copilul învață să-i deosebească pe acei, care îngrijesc de el, zâmbește, spune primele sunete, silabe, cuvinte, propoziții scurte și așa mai departe.

Deci, în pofida faptului că fiecare are codul său genetic și se află sub influența îmbinării unice a factorilor externi, se poate observa ceea ce este comun pentru majoritatea oamenilor de aceeași vârstă (chiar dacă ei au trăit cu 100 sau 200 de ani în urmă).



Erik Erixon

Toate teoriile dezvoltării personalității recunosc că dezvoltarea fizică, psihologică, socială și morală a omului se desfășoară consecvent (după anumite stadii). Deși teoriile psihologice operează cu noțiunea „omul de statistică medie” (care în genere nu există), ele ajută la înțelegerea mai bună a posibilităților oamenilor și a particularităților de vârstă ale comportării lor.

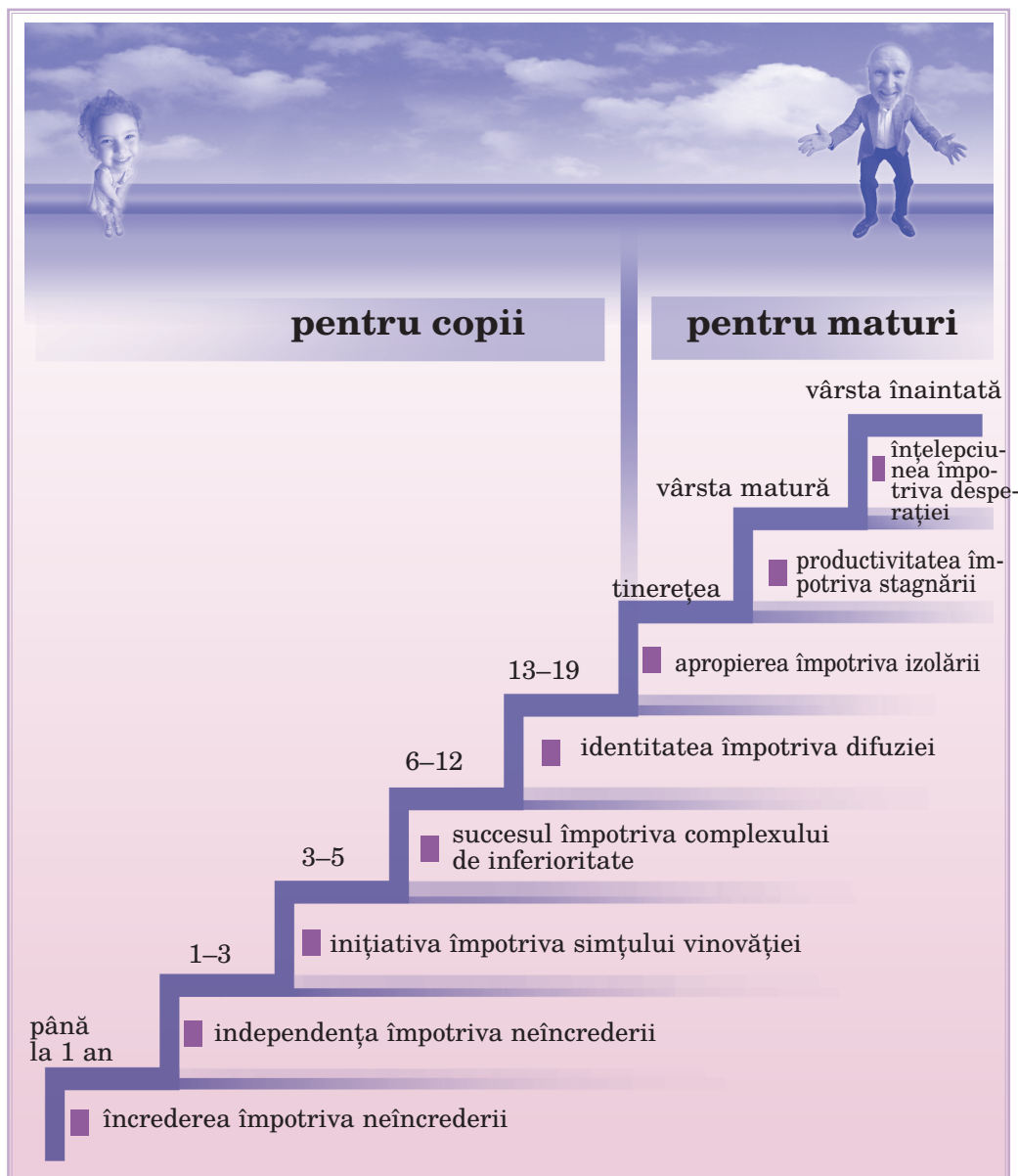
Una dintre cele mai interesante teorii de dezvoltare este învățătura despre dezvoltarea psihosocială a lui Erik Erixon (1902–1994). În corespundere cu teoria lui, dezvoltarea psihosocială a omului cuprinde 8 stadii. Din ele – 5 în copilărie, 3 – în perioada matură.

Stadiile cuprind cele mai importante sarcini, pe care omul trebuie să le îndeplinească într-o anumită perioadă de timp a vieții sale (*des. 17*).



E. Eriksen a determinat aceste sarcini pentru fiecare stadiu de dezvoltare și a demonstrat la ce duc succesul sau insuccesul în îndeplinirea acestor sarcini.

Rezolvând cu succes sarcinile actuale ale dezvoltării, ne îmbogățim personalitatea și trecem la următorul nivel. Dacă sarcina n-a fost rezolvată la o anumită etapă, aceasta influențează negativ asupra vieții în continuare. De obicei, rezultatul real se află între aceste două extremități.



Des. 17. Stadiile dezvoltării psihosociale (E. Eriksen, 1980)

### 1. *Încrederea împotriva neîncrederii (până la un an)*

Încrederea față de lumea înconjurătoare se formează în vârsta de până la 1 an și în cea mai mare măsură depinde de oamenii, care caută de micuț. Dacă copilului lumea îi pare imprevizibilă și periculoasă, el nu poate depăși criza, crește nervos și incredul.

### 2. *Independența împotriva neîncrederii (1–3 ani)*

La început copiii numai inconștient reacționează la factorii de iritare externi. Dar deja în al doilea an al vieții copilul treptat începe să acționeze din propria voință. Așa se formează la el simțul independenței. Dacă la această etapă copilul este limitat și păzit peste măsură, el va crește neîncrezător în sine.

### 3. *Inițiativa împotriva simțului vinovăției (3–5 ani)*

Acest stadiu constituie perioada dezvoltării creativității, cercetarea activă pe sine și a mediului înconjurător. La această vârstă este foarte important asigurarea copilului cu diverse jucării, materiale pentru pictare și lipire. Sunt folositoare preocuparea cu muzica, dansurile, gimnastica. Insuccesul la această etapă dă naștere complexului de vinovăție.

### 4. *Succesul împotriva complexului de inferioritate (6–12 ani)*

Acest stadiu cuprinde primii ani de învățământ. Sarcina lui constă în cunoașterea calităților sale puternice și slabe, formarea iscusinței de a învăța și de a obține succese. Dacă la această etapă activismul copilului nu este stimulat, se formează o apreciere redusă și complexul de inferioritate.

### 5. *Identitatea împotriva difuziei (13–19 ani)*

Este perioada formării auto-identității, dezvoltarea conștiinței, determinării a ceea ce dorești să fii. Adolescentul „își potrivește” diferite roluri sociale, profesii, își formează scara sa de valori, reperele morale. Deseori adolescentul nu se poate „aduna pe sine” ca să se simtă o personalitate integră.

### 6. *Apropierea împotriva izolării (tinerețea)*

Sarcina acestei etape a vieții este crearea familiei, nașterea și educarea copiilor.

### 7. *Productivitatea împotriva stagnării (maturitatea)*

În acest stadiu predomină tendința omului spre autorealizare, munca productivă întru binele familiei, societății. Este rezolvat conflictul intern între egocentrism (la fel ca și la adolescenți) și posibilitatea de autorealizare întru binele altora.

### 8. *Înțelegerea împotriva deserației (vârsta înaintată)*

Rezolvarea sarcinilor precedente îi oferă omului simțul autostimei, sensului deplin al vieții. Problemele nerezolvate ale dezvoltării pot duce la nemulțumirea de viața sa, disperarea în fața morții inevitabile.

Deci, adolescenții se află la stadiul determinării propriei identități. În această etapă a vieții tale este important să înțelegi cine ești tu și pentru ce ai venit în această lume.



Chibzuieste asupra următoarelor întrebări:

- Ce fel de studii dorești să obții – medii sau superioare?
- Ce fel de prieteni vrei să ai?
- De care companie aparții?
- Ce este pentru tine cel mai important?
- Pentru ce ești gata să lupți?
- Ce tinzi să obții în viață?

Te poți gândi că nu ai o alegere deosebită, bunăoară, din cauză că părinții tăi sau tutorii nu sunt înstăriți, sau din altă pricină. Însă crede: problema constă nu în aceea că nu ai alegere, dar în aceea că alegerea este foarte largă.

Indiferent unde trăiești, în oraș sau în sat, într-o familie bogată sau nevoiașă, ești băiat sau fată, posibilitățile tale sunt practic nelimitate. Chestiunea constă în aceea de vrei sau nu să te folosești de ele. Fondatorul Companiei auto Henri Ford a spus odată: „Dacă credeți că sunteți capabili de așa ceva, aveți dreptate. Dacă considerați că nu sunteți capabili, de asemenea aveți dreptate”.



Citiți faptul din biologie de mai jos. Chibzuiți:

- Ce exemple cunoașteți când oamenii au obținut succes în pofida circumstanțelor de viață complicate (bunăoară, șerbul Taras Șevcenko a devenit o personalitate cu renume mondial)?
- Cum înțelegeți zicala: „Greutățile te călesc”?

Cercetând condițiile de dezvoltare a amibelor, oamenii de știință le-au pus în două vase diferite. Într-un vas temperatura era constantă, umiditatea și alte condiții erau menținute la nivelul optim. În cel de al doilea vas ele erau schimbate permanent.

În rezultatul experimentului, amibe din primul vas au murit mai repede decât cele din celălalt vas. Savanții au ajuns la concluzia că atunci când organismul trebuie să depună eforturi și să se acomodeze la condițiile complicate ale mediului înconjurător, aceasta stimulează creșterea și dezvoltarea.





Pentru lecția următoare după modelul dat scrie pe o foaie aparte zece valori ale vieții cele mai importante pentru tine.

*Valorile vieții cele mai importante pentru mine*

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

Personalitatea constituie o asociere unică a capacităților, trăsăturilor de caracter, alte capacități umane. Dezvoltarea personalității este biosocială.



Un rol esențial în dezvoltarea personalității îi revine contextului dezvoltării: locul, timpul nașterii și mediul ei de viață.

Dezvoltarea omului în decursul vieții este treptată și destul de programată. Ea are loc într-o anumită consecutivitate (stadii).

În dezvoltarea lor psihosocială adolescenții se află în stadiul determinării identității lor.

## § 10. FORMAREA SISTEMULUI DE VALORI



*În acest paragraf:*

- îți vei aduce aminte de valorile tale cele mai importante;
- vei analiza componentele dezvoltării tale spirituale;
- îți vei antrena deprinderile de a pune și a atinge scopului.

Vârsta adolescenței este o etapă importantă de dezvoltare spirituală a omului: se formează sistemul de valori personal, moralitatea, conștientizarea priorităților necesităților spirituale, determinarea scopului vieții.

*Valorile* constituie ceea ce este mai important pentru om, cu ajutorul cărora el apreciază și verifică orice în viața sa, determină prioritățile proprii.

Există câteva zeci de valori, comune pentru toți oamenii, indiferent de faptul în ce cred ei și unde trăiesc. Acestea sunt iubirea, prietenia, optimismul, toleranța, finețea, încrederea, autostima etc. Ele sunt numite valori înalte sau general umane.



1. Asociați-vă în perechi și discutați cum s-au schimbat în decursul anului valorile voastre. Care valori în prezent sunt cele mai importante pentru voi?
2. Amintiți-vă ce avantaje are omul care împărtășește valorile general romantice.

Moralitatea înseamnă închipuirea personală despre bine și rău, acceptabil sau inacceptabil.

Sunt trei niveluri ale dezvoltării morale:

- În copilărie omul deosebește binele de rău după reacția celor maturi. Dacă autoritățile morale acceptă ceva – înseamnă că aceasta este bine, iar dacă nu – aceasta este rău. Autoritățile morale sunt oamenii, care au puterea de a pedepsi, care trebuie ascultați (părinții, educatorii, profesorii).
- Mai târziu omul începe să se orienteze la principiile morale, care există în societate. Este bine ceea ce încuviințează anturajul său social și nu intră în contradicție cu legea.
- Cei care ating nivelul trei al dezvoltării morale se orientează la principiile etice universale. Sunt considerate exemple de înaltă moralitate cele care corespund valorilor general umane (chiar dacă ele intră în contradicție cu legile țării de aflare).

Din păcate, nu toți cei maturi ating nivelul trei al dezvoltării morale și nu toți se orientează la valorile general umane. E păcat, doar valorile majore, care stau la baza vieții, stimulează sănătatea, atenuează stresurile, adaugă încredere în sine, stabilitate în viața în comun a soților, îl fac pe om să simtă mai puternic autoaprecierea și sensul vieții.

Dezvoltarea spirituală este legată nemijlocit de satisfacerea necesităților înalte ale omului. *Necesitățile* constituie ceea, de care omul are nevoie pentru o viață normală și dezvoltare. Ele influențează asupra dorințelor, deciziilor și comportării noastre.



1. Ți este deja cunoscută teoria necesităților a lui Abraham Maslow. Amintește-ți care sunt necesitățile fiziologice, sociale și spirituale.
2. Care dintre ele sunt necesități ale deficitului, și care – necesități ale dezvoltării? Ce înseamnă aceasta?

NECESITĂȚILE DEZVOLTĂRII

NECESITĂȚILE DEFICITULUI



Des. 18. Piramida necesităților (după A. Maslow)



A. Maslow

Mulți oameni nu conștientizează însemnătatea dezvoltării spirituale pentru toate sferile vieții. Ei se concentrează numai la necesitățile fiziologice și sociale și nu au grijă de necesitățile lor spirituale (cognitive, estetice, necesitatea în autorealizare).

A. Maslow considera că majoritatea oamenilor, aidoma personajului biblic Iov, renunță la posibilitatea de a se dezvolta și autorealiza. Și drept rezultat, noi nu suntem atât de omenoși și fericiți, așa cum am putea fi, doar nivelul bunăstării este legat nemijlocit de nivelul satisfacerii necesităților majore.

## Cum poate fi atins scopul vieții

Cineva nu se gândește la viitorul său și plutește după valurile vieții. Asemenea oameni ne amintesc de personajele schiței umoristice a lui Ostap Vyșnia, care nu depuneau nici un efort pentru a influența asupra situației, dar le plăceau să spună „Cumva va fi”. Iar pe urmă aceștia au ajuns să se scarpine la ceafă și să zică: „Și am știut că așa va fi”.

Cu mult mai bine ar fi, dacă în viața ta nu te vei baza pe principiul „cumva va fi”, ci te vei conduce după formula olimpică a succesului:

### Succesul = Viziune + Ardoare + Acțiune

Fiecare element al acestei formule este foarte important. Dacă ai viziune și ardoare, dar lipsește acțiunea, ești un visător. Când ai viziune și acționezi, dar nu ai ardoare, ești un om de rând. Dar când ai ardoare și acționezi, poți obține ce dorești, dar vei înțelege că visul tău a fost greșit.

#### 1. Viziunea: imaginează-ți linia de finiș a scopului

Trebuie să începi de la formarea viziunii, de la linia de finiș a scopului. Sportivii, antrenându-se, întotdeauna privesc înainte, derulând în imaginația lor rezultatul dorit și calea spre victorie. Procedează și tu la fel. Încearcă să-ți imaginezi viitorul tău ideal, bunăoară, în formă de film. Chibzuiește:



1. Cine ești tu în acest film – eroul principal sau actor secundar?
2. Au trecut 20 de ani. Te înconjoară cei mai importanți oameni în viața ta. Cine sunt ei? Ce faci tu?
3. Ai fost nevoit să riști cu prețul propriei vieți pentru alți oameni. Cine sunt aceștia: rudele tale, cei mai apropiați prieteni, oameni străini pentru tine?
4. Despre tine au scris la ziar și le-au solicitat interviuri persoanele care te cunosc. Ce au spus acești oameni despre tine?
5. La sfârșitul filmului des răsună muzica, care subliniază ideea lui principală. Ce muzică sau care cântec răsună în filmul tău?

#### 2. Ardoarea: susține motivația

Punându-ți un scop, niciodată nu pierde încrederea în forțele proprii pentru a-l atinge. După cum a spus inventatorul tuturor timpurilor și popoarelor, Thomas Edison: „Mulți dintre păgubașii în viață sunt oamenii, care n-au putut real să conștientizeze, cât de aproape s-au aflat ei de succesul lor, înainte de a lăsa totul baltă”. El însuși a întreprins zece mii de experimente nereușite cu acumulatorul, dar când prietenii lui au început să-l compătimizească cu acest prilej, Edison s-a mirat: „Aceasta nu este o înfrângere. Eu am descoperit chiar zece mii de încercări, care nu dau efectul dorit!”

#### 3. Acțiunea: pas cu pas să mergi spre scopul tău

Analizează ce trebuie să faci pentru a-ți realiza visul și care scopuri poți atinge în această etapă a vieții. Bunăoară, dacă visezi să devii diplomat, trebuie de pe acum să înveți limbi străine. Întocmește planul visului tău și îndeplinește-l, zilnic apreciind rezultatele.





În aceasta te va ajuta proiectul autoperfecționării. Cei care l-au îndeplinit, spun că aceasta trezește pasiunea – de a-ți trasa un vis concret și treptat să-l atingi. Inițiază proiectul auto perfecționii, folosind recomandările expuse mai jos.

#### *Cum se alege visul:*

- Alege ceea ce dorești să obții în viitorul apropiat.
- Alege ceea pentru care ai anumite resurse. Nu merită să tinzi spre ceea ce costă prea mult și cere timp.
- Alege ceea ce se poate atinge cu pași mici – de la o victorie la alta.
- Alege ceea, unde progresul poate fi apreciat cu note, kilograme, centimetri, pagini.
- Alege ceea ce într-adevăr dorești, ce-ți va aduce satisfacție și te va apropia de scopului principal.

#### *Pe calea spre vis:*

- Fii predispus la succes. Crede, că aceasta e în puterile tale.
- Gândește-te de la cine poți primi ajutor (părinții, medicul). Adresează-te lor.
- Zilnic apreciază-ți rezultatele.
- Nu te teme de greșeli și nereușite. Dacă ceva nu se primește, schimbă planul sau încearcă încă o dată.
- Felicită-te cu prilejul fiecărui succes. Primește aceasta ca o distincție cuvenită pentru munca, răbdarea și voința ta. Gândind despre sine de rău, amintește-ți ce ai reușit și pentru ce ai fost lăudat.

Valori sunt cele necesare pentru om, cu ajutorul cărora el verifică și apreciază orice în viața sa, determinând prioritățile proprii.

Vârsta adolescenței este o stare importantă a dezvoltării spirituale a omului: formarea principiilor morale, sistemului personal de valori, conștientizarea priorităților necesităților spirituale, determinarea scopului vieții.

Pentru a atinge scopul, folosește-te de cunoscuta formulă olimpică a succesului: imaginează-ți linia de finisă a scopului, susține motivarea, mergi pas cu pas spre scopul tău.





## § 11. FRUMUSEȚEA ȘI SĂNĂTATEA



În acest paragraf:

- vei chibzui asupra aspectelor externe și interne ale frumuseții;
- vei urmări schimbarea idealului frumuseții;
- vei afla despre posibilele pericole ale chirurgiei plastice, piercing-ului și tatuajului;
- vei discuta care calități personale și trăsături ale caracterului îi face pe oameni atrăgători.

Autoidentificarea prevede căutarea imaginii proprii. În aceasta adolescenții sunt esteți. Îi atrage tot ce este frumos, stilistic. Ei pot ore în șir să se admire în oglindă, cad în disperare la apariția unei bubulițe, zeci de ori își potrivesc îmbrăcămintea.



1. Asociați-vă în două grupuri (băieți și fete) și numiți aspectele externe și interne ale frumuseții sexului opus.
2. Chibzuiți dacă toți oamenii au una și aceeași închipuire despre frumusețe.

### Idealurile frumuseții și sănătății

Idealurile frumuseții s-au schimbat în decursul procesului istoric (*des.* 19 din pag. 74). Venera din Willendorf este cea mai veche sculptură, care întruchipează idealul frumuseții femeii din perioada preistorică: piept mare, coapse, pânțele rotunjite.

În epoca clasică din Grecia (secolele V–IV î.e.n.) frumusețea era un obiect de cult. Statuia zeului Apollo era prezentă în multe case, deoarece gazdele credeau că urmașii lor vor moșteni frumusețea lui divină. Filozoful Platon considera că fiecare om trebuie să aibă trei dorințe: să fie sănătos, frumos și să se îmbogățească în mod cinstit.

În diferite epoci etaloane ale frumuseții feminine au fost: Afrodita de Praxitel (anul 330 î.e.n.), Venere de Milos (anii 130–100 î.e.n.), Venere de Sandro Botticelli (anii 1482–1486), chipurile de femei de pe pânzele lui El Greco, Michelangelo, Rubens.

Idealurile frumuseții depindeau de condițiile istorice și îi ajutau pe oameni să se acomodeze la ele. Bunăoară, în „în anii de foamete” era prețuită rotunjimea. Aceasta atesta despre capacitatea omului de a găsi produse alimentare și de a se asigura pe sine și pe urmașii săi cu toate cele necesare pentru supraviețuire.

În timpurile noastre, când problema foametei în majoritatea țărilor nu există, o statură suplă și sportivă atestă despre posibilitatea de a se menține în formă sportivă bună. Doar se știe că obezitatea este legată de mai multe boli, de care oamenii tind să se ferească pe sine și copiii lor.



Venera de Willendorf  
(secolul XX î.e.n.)



Praxitel.  
Afrodita de Cnidos  
(anul 330 î.e.n.)



Leohar.  
Apollo Belvedere  
(anii 330–320 î.e.n.)



Venera de Milos  
(anii 130–  
100 î.e.n.)



Michelangelo.  
David  
(anii 1501–1504)



Leonardo de Vinci.  
Mona Liza  
(anul 1503)



El Greco.  
Maria Magdalena,  
căindu-se (anul 1589)



Rubens. Toaleta  
de dimineață a Venerei  
(anii 1612–1615)



Sandro Botticelli.  
Nașterea Venerei  
(anii 1482–1486)



Actrița  
Marilyn Monroe  
(anii 1926–1962)



Actrița  
Angelina Jolie  
(născută în anul 1975)

Des. 19. Idealurile frumuseții în diferite timpuri și la diferite popoare





1. Prin metoda brainstorming numiți ce fac oamenii pentru a fi frumoși (se țin de modă, își vopsesc părul, fac machiaj, tatuaj, piercing, țin dieta, practică sportul, se încumetă la operație plastică...).
2. Ce din această listă poate fi periculos pentru sănătate?

## Frumusețea și moda

Idealurile contemporane ale frumuseții sunt formate sub influența modei și a mijloacelor de informare în masă, în deosebi a cinematografului. Posibil să vă mirați, dar frumusețea și moda sunt două lucruri diferite. Frumusețea este o noțiune estetică, iar moda – comercială. Bunăoară, în prezent la modă sunt pantalonii cu talia joasă. Însă cu cât mai mulți preferă acest fason, marfa respectivă este întrebată tot mai puțin, iar modelierii, venitul cărora depinde de volumul vânzărilor, îl consideră învechit și propun un nou model de pantaloni, bunăoară, cu talia înaltă.

Din an în an industria modei se dezvoltă tot mai mult. Televiziunea, publicitatea, show – business-ul propagă chipuri ideale de femei și bărbați și mii de mărfuri și servicii, care, chipurile, îl ajută pe fiecare să se apropie de ele.

Oare merită orbește să te gonești după modă? În primul rând, riști de fiecare dată „să întârzi cu cinci minute”. În al doilea rând, care-i sensul să îmbraci o haină ultramodernă, dacă ea nu ți se potrivește? În al treilea rând, goana după modă cere cheltuieli însemnate. Aceștia nu sunt numai banii familiei tale, care ar putea fi folosiți cu mai mare folos. Acestea sunt și resursele naturale, cheltuite la producerea noilor mărfuri și utilizarea a tot ce a ieșit din modă.

În cele din urmă, modelele, vedetele de cinema și show – business-ului corespund idealurilor modei datorită eforturilor depuse de o armată întreagă de stilisti, make-up artiști, designeri, histologi, maseuri, frizeri, iluminatori, fotografi și chiar de pictori, care perfecționează fotografia gata la calculator. Iată de ce zâmbesc de pe ecranele televizoarelor, placardelor de publicitate și de pe copertele revistelor oameni de o frumusețe ireală. Uneori ni se pare că ei într-o mică măsură sunt nenaturali. Și în aceasta este un pic de adevăr, doar printre aceștia sunt mulți clienți ai chirurgilor plasticieni: unul își schimbă forma nasului, al doilea – și-a netezit pielea feții, al treilea și-a mărit sau și-a micșorat volumul etc.

## Din istoria chirurgiei plastice

Ea își are începuturile în India. În vechime (prin anii 600–700 î.e.n.) acolo prizonierilor li se tăia nasul. Medicii ingenioși au reușit să refacă nasul. Pentru aceasta ei tăiau din partea centrală a frunții o bucată de piele, o întorceau la 180 de grade și o coseau acolo, unde înainte era nasul. Nările erau confecționate din lemn.

Deoarece războaiele între triburile indiene nu se potoleau, erau mulți pacienți la asemenea operații. Când colonizatorii englezi au cucerit India, ei au rămas încântați de realizările indușilor în acest domeniu al medicinei.



Să repete o astfel de operație europenii s-au încumetat abia în 1814. Când chirurgul Joseph Carpue din Londra a ridicat peste trei zile bandajul de pe fața pacientului și acela a exclamat: „Doamne, oare acesta este într-adevăr nas!”. Noul nas se aseamăna cu acel firesc, iar rana de pe fruntea pacientului s-a cicatrizat după trei luni.

În 1898 chirurgul Jacques Joseph a efectuat la Berlin prima operație de corectare a formei nasului. El a scurtat lungimea nasului unui tânăr, care, din cauza acestui defect, se rușina să iasă din casă.

În timpul Primului război mondial au fost create centre speciale, unde chirurgii tratau rănilor de pe față. În perioada interbelică în asemenea centre a fost elaborată metoda majorității operațiilor plastice contemporane. Chirurgii s-au învățat să trateze fracturi complicate, sectoare afectate de arsuri, ger, nervi afectați. Cu timpul dezvoltarea tehnologiilor a permis crearea metodelor revoluționare de corecție a defectelor înnăscute și a traumelor complicate.

## Pericolele chirurgiei plastice

Deci, principala sarcină a chirurgiei plastice este corectarea defectelor înnăscute și ajutorarea victimelor cu traume complicate. Însă la finele secolului al XX-lea serviciile chirurgiei plastice au început să fie folosite în scopul întineririi și perfecționării aspectului exterior. A apărut moda la operațiile plastice. Însă orice operație este legată de un anumit risc, mai ales dacă ea este efectuată cu anestezie totală. În timpul operației și după operație sunt posibile complicații.

Astfel, potrivit statisticii oficiale, 9 din 10 operații de mărire a sânilor s-au soldat cu ruperea implanturilor de silicon în decurs de 10 ani. La începutul anilor 90 ai secolului al XX-lea mii de femei au comunicat despre asemenea cazuri, soldate cu infectarea și afectarea țesuturilor conjunctive. Aceasta a dus la falimentul celui mai mare producător de implanturi din SUA.

Cu toate că calitatea implanturilor cu timpul s-a îmbunătățit, termenul maxim pentru următoarea operație, pe care poate conta femeia, până în prezent nu depășește 10–12 ani. Dar nici o clinică nu garantează că implanturile nu vor fi scoase înainte de termen. În orice moment pot apărea complicații. Bunăoară, sânișii își pierd elasticitatea nu la 10, ci la 3 ani după operația plastică. Vom accentua că o astfel de operație costă 3 mii de dolari.

Nu mai puține probleme sunt legate de operațiile la față. Pielea întinsă, nasurile deformate, buzele umflate – iată doar câteva consecințe pentru acei care încearcă să se întrecă cu natura. O cunoscută prezentatoare de la televiziune, care a avut de suferit în urma unei „injecții pentru frumusețe” necalitative, a creat un film despre alte jertfe ale chirurgiei estetice. Iată ce a declarat ea: „Nu vă puteți închipui în ce îl poate transforma pe om preparatele necalitative! Comunic cu multe femei, fața cărora a fost schimbată strașnic. Ele se aseamăna cu niște creaturi înfricoșătoare. Una dintre personajele mele de trei ani se teme să iasă din casă din cauza înfățișării strașnice”.



Priviți consecințele operațiilor plastice nereușite la personalități vestite, adresa: <http://doseng.org./stars/9467-neudachye-plasticheskie-operacii-html>

## Piercing-ul și tatuajul

Spre fericire, fără acordul părinților adolescenții nu pot fi supuși operațiilor plastice. Însă ei deseori aleg alte metode acceptabile de a-și „perfectiona” corpul: piercing-ul și tatuajul (*des. 20*).

Piercing-ul înseamnă găurirea diferitelor părți ale feței și corpului. Să aveți în vedere, că în locul găuririi poate apărea inflamație, iar la scoaterea de pe corp a obiectelor din metal, în locul găuririi deseori apar cicatrice. La mulți oameni ele sunt vizibile și practic nu pot fi tratate.

Tatuajul înseamnă introducerea cernelii în stratul dermic. De ce organismul, care are capacitatea de a elimina totul ce e străin pentru el, nu elimină cerneala? De aceea, că ea conține foarte multe particule cu care celulele sistemului imunitar nu se poate lupta.

Fiecare adolescent cu piercing și tatuaj afirmă că i le-a făcut la specialist și cu instrumente sterile. Dar și până în prezent sunt înregistrate cazuri de infectare în timpul acestor proceduri cu hepatita C, dar și riscul HIV-infecției nu poate fi exclus.

Este important să ținem minte că tatuajul rămâne pentru toată viața. Iar peste câțiva ani îți poți schimba părerea despre frumusețe. Desenul de pe corp nu poate să placă fetei sau băiatului tău, nemaivorbind de părinți. A scăpa de tatuaj e cu mult mai complicat, decât a-l face. Coastă această procedură foarte scump și operația respectivă este efectuată numai la clinică.



Des. 20

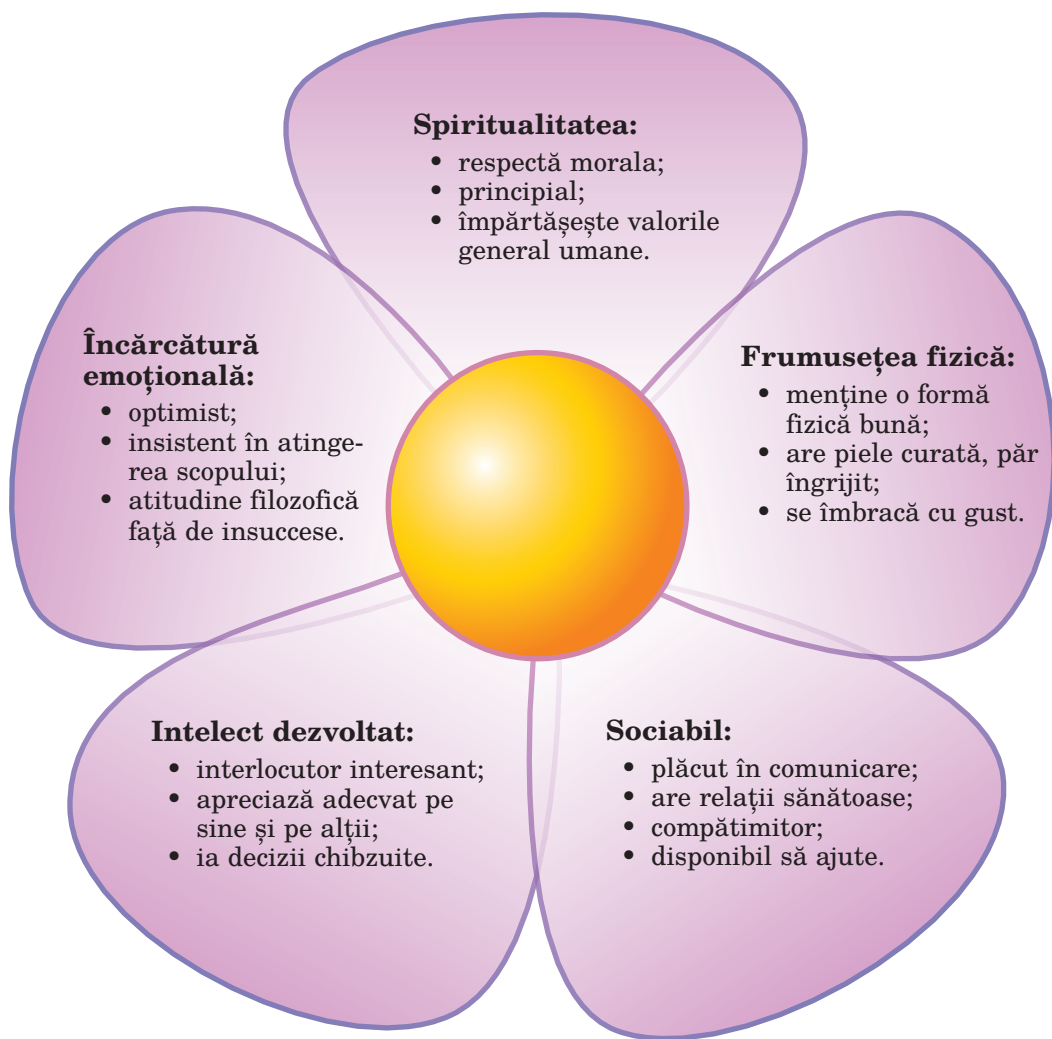


1. Numiți din ce pricini oamenii fac piercing și tatuaj (consideră că aceasta e la modă, este o posibilitate de autoafirmare, unii procedează așa pentru a nu se deosebi de prieteni, alții, din contra, pentru a se deosebi...).
2. Chibzuieste, cum altfel pot fi atinse aceste scopuri.

## Cum să devii frumos

Încrederea în propria frumusețe este foarte importantă, în deosebi pentru tineri. Însă frumusețea ta o determină nu numai trăsăturile feței și proporțiile corpului. Privește în jur și, neapărat, vei observa pe cineva frumos la înfățișare, dar el nu trezește simpatii, și chiar nici nu ai despre ce vorbi cu acesta. Și, din contra, amintește-ți de mulți muzicanți, actori, politicieni cunoscuți, care la înfățișare nu sunt fotomodele. Dar aceasta nu i-a împiedicat să devină populari, să fie atrăgători și să fie plăcuți altora.

Frumusețea este armonia spiritualității, frumuseții fizice, sociabilității, intelectului dezvoltat și încărcăturii emoționale (*des. 21*).



Des. 21. Semnele frumuseții omenești



1. Examinați *des. 21*, adresați-vă rezultatelor sarcinii de start și totalizați care trăsături ale personalității și trăsături ale caracterului îi fac pe oameni atrăgători.
2. Asociați-vă în perechi și pe rând spuneți ce vă place cel mai mult la partenerul vostru. Începeți de la cuvintele „Ivane (Katea), îmi place că tu...”

Idealurile frumuseții externe se schimbă în dependență de condițiile istorice.

În așa-numiții „ani ai foametei” se aprecia rotunjimile. Pe timpurile noastre frumoasă este considerată statura subțire și sportivă.

Industria modei exploatează tendința omului spre frumusețe. Goana nechibzuită după modă duce la înrăutățirea stării materiale a familiilor și epuizarea resurselor planetei.



Sarcina principală a chirurgiei plastice este îndreptarea defectelor înnăscute și ajutorarea victimelor cu traume complicate. Operațiile plastice sunt legate de multe riscuri, de aceea folosirea lor pentru perfecționarea înfățișării exterioare deseori are consecințe inverse.

În timpul efectuării piercing-ului și tatuajului există riscul contaminării cu infecții care se transmit prin sânge. Tatuajul rămâne pe corpul omului pe toată viața, doar procedura înlăturării lui este foarte costisitoare și puțin accesibilă.

Adevărata frumusețe este un semn al bunăstării fizice, psihologice și sociale.

## § 12. ISCUSINȚA DE A ÎNVĂȚA



În acest paragraf:

- te vei convinge de necesitatea de a învăța în decursul întregii vieți;
- îți vei aminti cum funcționează creierul tău;
- te vei convinge că dispui de toate posibilitățile pentru dezvoltarea propriilor capacități;
- vei analiza ce împiedică învățământul eficient;
- vei afla ce te ajută să te concentrezi.

Înainte vreme oamenii învățau la școală și la institut pentru a obține un anumit volum de cunoștințe pentru a se folosi de el în decursul întregii vieți. În lumea contemporană numărul informației se dublează la fiecare zece ani. În prezent nu poți să-ți faci o „rezervă de cunoștințe”, căci peste câțiva ani majoritatea informației se învechește.

Lumea contemporană le cere oamenilor complet alte deprinderi intelectuale. Acum este foarte important să fii disponibil pentru schimbări și predispus să înveți în decursul întregii vieți. Chiar dacă ai hotărât să nu-ți continui studiile după absolvirea școlii medii, vei fi nevoit să înveți permanent – de sine stătător sau la diverse cursuri. De aceea este important să afli cum funcționează creierul tău și să însușești metodele contemporane: de memorizare eficientă, de concentrare a atenției, de pregătire către examene.



Citiți istorioara despre adolescentul, care datorită folosirii metodelor eficiente din elev mediocru a devenit eminent și și-a realizat visul.



Multe lucruri interesante poți afla din cărțile lui Tony Buzan (des. 22). În unele țări ele sunt obligatorii pentru cei care vor să învețe la universitate.



Des. 22



## „Voi primi cea mai mare notă!”

Era odată un adolescent britanic, Edward Hugs. El frecventa o obișnuită școală medie. Când a împlinit 15 ani, a susținut examenele (ai domă celor pe care le vei susține în clasa a 9-a) și a primit o notă satisfăcătoare, ca de obicei. Nimeni nu s-a mirat de aceasta, numai băiatul a rămas foarte nemulțumit. El visa să învețe la Colegiul din Cambridge și a înțeles – cu asemenea note nu va avea nici o șansă.

Între timp tatăl său citea cartea lui Tony Buzan „Învață-te să gândești!”. El i-a explicat fiului cum funcționează creierul, cum este mai bine să înveți și să memorizezi. Toamna Edward a revenit la școală cu marea dorință de a învăța. El a declarat că intenționează să obțină cele mai mari note la toate obiectele și dorește ca documentele lui să fie trimise la Cambridge\*.

Reacția profesorilor a fost reținută. „Cum poți să vorbești despre aceasta serios, când notele tale nu corespund cerințelor de la Cambridge”, i s-a spus lui Edward. La început nici nu vroiau să includă numele lui în lista candidaților de a fi înmatriculați la Cambridge, dar peste un timp oarecare, totuși, s-au învoit și totodată au anunțat la Cambridge că acest abiturient, în opinia lor, nu va putea susține examenele pentru a fi admis la Colegiu.

În timpul convorbirii la Cambridge lui Edward i-au adus la cunoștință opinia profesorilor săi de la școală și i s-a spus că sunt de acord cu ea. I-au apreciat insistența, însă i-au explicat că pentru a fi admis Edward trebuie să primească la examenele de absolvire cel puțin două note „foarte bine” și una „bine”.

Nici după aceasta băiatul n-a cedat. El a elaborat „fișele memoriei” (vezi pag. 88–89) la fiecare obiect, iar în unele cazuri – la fiecare capitol. În fiecare săptămână (iar înainte de examen mai des) desena aceste fișe din memorie și le compara cu cele etalon. De două-trei ori pe săptămână se ocupa cu alergările și se străduia cât mai des să se afle la aer liber.

Edward Hugs a susținut patru examene. Trei pentru a fi admis la Colegiu și unul (geografia în scris) – pentru obținerea bursei. Iată rezultatele lui:

- geografia (oral) – cea mai înaltă notă;
- istoria medievală – cea mai înaltă notă;
- business – cel mai bun elev;
- geografia (în scris) – cea mai mare notă.

În ziua când despre rezultatele lui au aflat la Cambridge, i-au comunicat lui Edward că a fost înmatriculat la Colegiu. Cu timpul el a spus: „Am fost un elev mediocru, înainte de a deveni eminent. Am făcut aceasta. Și fiecare poate face”.

\* În Marea Britanie școala trimite lista candidaților la colegiile alese de aceștia, și sunt admiși în baza rezultatelor examenelor de absolvire și convorbirii.

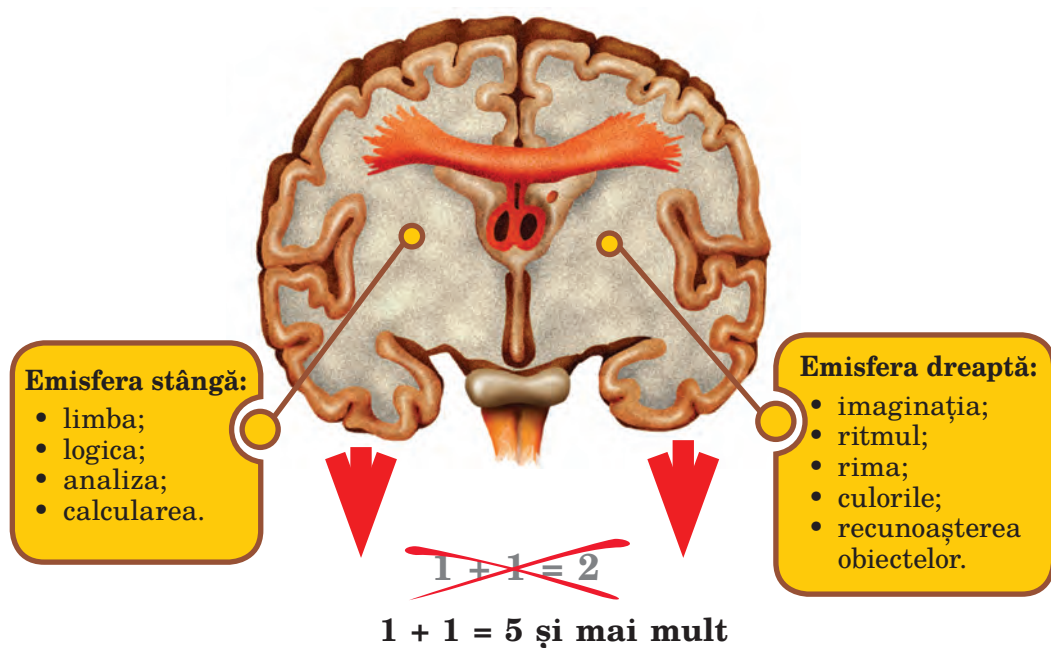
## Posibilitățile creierului și dezvoltarea capacităților

Cu două mii de ani în urmă omenirea nu știa nimic despre creier. Oamenii considerau gândurile și sentimentele drept produse ale sufletului – o substanță fără corp. Abia cu 500 de ani în urmă oamenii au conștientizat că de conștiință și gândire răspunde „ceea ce se află în cap”.

La mijlocul secolului al XX-lea domina convingerea că creierul este un calculator în care se introduc informațiile, iar el le păstrează „pe rafturi”. Matematicienii cu entuziasm s-au apucat să creeze un intelect artificial. În ultimul sfert de veac savanții au înțeles că intelectul omenesc este un instrument cu mult mai complicat. Matematicienii, care au creat chiar modelul Universului, așa și n-au reușit să elaboreze modelul tuturor proceselor care zilnic au loc în creierul fiecărui om. Nu în zadar se spune că cel mai necunoscut teritoriu este cel dintre urechile noastre.

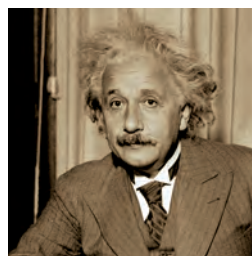
În prezent omenirea se află în pragul descoperirilor revoluționare în cunoașterea funcționării creierului. Se elaborează metode care ajută să sporească de multe ori eficiența lui. În clasa a 7-a ai învățat construcția creierului și știi că el se compune din două emisfere, fiecare dintre ele răspunde de anumite funcții (*des. 23*). Interacțiunea emisferelor este asigurată de corpul calos.

Recent a fost stabilit: cu cât mai mult omul se folosește numai de o singură emisferă, cu atât mai puțin el se poate servi de cealaltă în situațiile când aceasta este necesară. Dacă emisfera „slabă” va fi stimulată permanent și pusă în funcțiune cu cea „puternică”, efectul creierului va crește de două, ba chiar de 5–10 ori (*des. 23*). Acest fenomen este numit sinergie (de la englezul „syn” – „puternic” și „energy” – „energie”).



Des. 23

Astfel, unul dintre cei mai eminenți fizicieni-teoreticieni din toate timpurile și ai tuturor popoarelor, Albert Einstein, la școală n-a putut susține examenul la franceză, iar cele mai preferate ocupații ale sale erau vioara, pictura și sportul cu vele. Chiar teoria relativității a fost descoperită de el datorită funcționării ambelor emisfere ale creierului său. Într-o zi de vară, stând pe vârful unei coline, Einstein și-a închipuit cum se poate călători prin Univers cu razele solare. Aceasta l-a ajutat să elaboreze o nouă teorie științifică.



Albert Einstein

Pictorul cu renume mondial, Pablo Picasso, și-a creat capodoperele nu numai cu ajutorul imaginației. El a analizat detaliat fiecare pas: „M-am trezit la ora 6 dimineața. Am amestecat patru părți de vopsea oranj cu două părți de culoare galbenă și cu această combinație de culori am zugrăvit colțul de sus din partea stângă a pânzei, care creează o contragreutate vizuală structurilor în formă de spirală din colțul drept de jos al pânzei și contribuie la percepția armonioasă”.



Pablo Picasso

Fiecare dintre noi în mod potențial este un savant eminent și un artist talentat. Și dacă la un anumit moment unele capacități de ale noastre nu s-au manifestat, s-a întâmplat numai din cauza că nu le-am dezvoltat.



După exemplul din *des. 24* verifică dacă îți dezvolti echilibrat capacitățile. Pentru aceasta în decursul săptămânii notează toate felurile de activitate și cât timp ai cheltuit pentru ele. Totalizează rezultatul pentru fiecare fel de activitate și aproximativ coraportul activismului emisferelor stângă și dreaptă. Chibzuiește ce schimbări în viața ta va ajuta să echilibrezi funcționarea creierului.

Felurile de activitate	timpul (ore)	stângă : dreaptă (%)	stângă : dreaptă (ore)
Lecțiile de matematică, fizică...	35 ore	80 : 20	28 : 7
Jocuri la calculator	4 ore	60 : 40	2,4 : 1,6
Ocupație arta	5 ore	20 : 80	1 : 4
Lectura	4 ore	50 : 50	2 : 2
Lecțiile de literatură, trening	4 ore	50 : 50	2 : 2
În total:	52		35,4 : 16,6

#### Totalizare:

emisfera stângă a lucrat 68 % din timp (35,4 ore x 100 % : 52 ore);  
emisfera dreaptă – 32 % (16,6 ore x 100 % : 52 ore).

## Creierul și capacitatea de a învăța

1. Creierul este compus din celule minuscule – neuronii. La început se credea că intelectul omului este determinat de masa creierului și, deci, de cantitatea de neuroni în el. Cu timpul profesorul Universității din Moscova, Piotr Anohin, a demonstrat că intelectul depinde nu de numărul celulelor creierului, ci de legăturile dintre ele. În ultimul an al vieții sale el a calculat numărul legăturilor, pe care le poate conține creierul omului. Acest număr este impresionant. El este egal cu 1 urmat de zece milioane kilometri de zeruri tipărite standard!

2. Se consideră că posibilitățile intelectuale ale omului și capacitatea lui de a învăța se înrăutățesc odată cu vârsta. Însă stimularea permanentă a activității celulelor creierului, ele creează un număr enorm de noi legături, de aceea capacitățile intelectuale ale creierului cresc indiferent de vârsta omului. Aceasta demonstrează nu numai știința, dar și un număr mare de fapte. Savantul cu renume mondial, Boris Paton, în pofida vârstei înaintate, conduce Academia Națională de Științe a Ucrainei. Eminentul chirurg, Mykola Amosov, a lucrat fructuos până la circa 90 de ani. Până la o vârstă înaintată, de asemenea, au creat Pablo Picasso și Michelangelo.

### Barierile învățării eficiente:

- lipsa de somn;
- alimentația incorectă;
- supraîncărcarea mintală;
- activism intelectual insuficient;
- stresurile psihologice;
- depresia;
- folosirea metodelor ineficiente de memorizare;
- consumul de medicamente, care influențează asupra memoriei.

3. Oamenii folosesc doar o parte mică de tot a potențialului creierului lor. Majoritatea problemelor noastre intelectuale au apărut nu din cauza posibilităților limitate ale creierului, dar din cauza că nu luăm în considerare faptul cum creierul primește informația, o memorizează, o prelucrează și o recrează.

Unul din cele mai strălucite exemple de perfecționare a memoriei a demonstrat Solomon Șerșevski. El a fost un jurnalist obișnuit. Odată la ședința colegiului de redacție el a fost întrebat, de ce nimic nu-și notează. Șerșevski a răspuns că nu are nevoie de nici un fel de notițe, căci poate să memorizeze

totul despre ce s-a vorbit la ședință și, cuvânt cu cuvânt, a repetat ceea ce a vorbit redactorul. În următorii 30 de ani memoria lui Șerșevski a fost studiată de psihologul sovietic, Aleksandr Lauria. În opinia sa, Șerșevski nu a fost un fenomen. Pur și simplu, în tinerețe a descoperit pentru sine principiile memorizării și a început să le folosească. „Când aud cuvântul „verde”, îmi închipui o vază verde cu flori; „roșu” – un om în cămașă roșie. Chiar și cifrele îmi amintesc de unele chipuri... Iată „1” – de un om subțire și mândru; „2” – de o femeie veselă; „3” – de un om posomorât, nu știu de ce” (citată din cartea lui A. Lauria „Carte mică despre memoria mare”).



A. Lauria

## Memoria și atenția

Psihologii consideră că există două feluri de memorie: *de scurtă durată (de lucru) și de lungă durată*. Memoria de lucru reține informația nu mai mult decât de 30 secunde. În memoria de lungă durată nime-rește doar ceea ce îți atrage atenția.

Bunăoară, călătorești cu autobuzul și întâmplător ascuți convorbirea dintre doi oameni, care șed alături de tine. Dacă obiectul convorbirii lor pentru tine este neinteresant, nu-l memorizezi. Dar dacă ei discută o temă sau o persoană importantă pentru tine, memorizezi bine această convorbire. În acest caz concentrarea atenției nu cere eforturi. Dar uneori trebuie să te concentrezi și să memorizezi ceea ce nu este atât de interesant. Piedicile pot fi următoarele:

### Ce te ajută să te concentrezi:

- liniștea;
- buna organizare;
- motivația înaltă;
- bagajul bogat de cuvinte;
- citirea rapidă;
- pauzele regulate.

1. *Alte sunete*. Televizorul, plânsul copilului mic, chiar gălăgia cauzată de transport îți sustrag atenția. Dacă la televizor este demonstrat un serial îndrăgit, atunci cu mult mai bine memorizezi conținutul acestei serii, decât ceea ce ai reușit să citești între pauzele pentru publicitate.
2. *Organizarea necuvenită a locului de muncă*. Înainte de a începe lucru, verifică dacă la locul de muncă este totul de ce ai nevoie: pix, creioane etc.
3. *Motivația redusă*. Deseori ea este urmarea lipsei unui scop clar. Iar dacă îți amintești pentru ce ai nevoie de aceasta (nota, lauda profesorului, părinților, motivația de a intra la o instituție de învățământ superior), motivația crește. Dacă materialul pare că nu este necesar, gândește-te critic și te concentrează la căutarea unui folos cât de mic din el. Aceasta, de asemenea, poate servi drept stimul.
4. *Un bagaj sărac de cuvinte*. Uneori atenția se epuizează dacă în text sunt multe cuvinte necunoscute. Pentru citirea și memorizarea eficientă este important să menții un ritm egal de primire a informației. De aceea subliniază cuvântul necunoscut și citește mai departe. De obicei, înțelesul acestui cuvânt reiese din context. Dacă nu, terminând lectura, află însemnăta-tea cuvintelor necunoscute din dicționar sau întreabă de părinți, profesor.
5. *Citirea prea lentă*. Deseori copiilor, care însușesc un material complicat, li se spune: „Citește încet și atent”. Dar cu cât omul citește mai încet dispare atenția. Deoarece în memoria de scurtă durată informația se păstrează nu mai mult de 30 secunde, în această perioadă de timp este bine ca propoziția să fie citită până la capăt, ba chiar și întregul aliniat. Aceasta ajută la înțelegerea gândului autorului și la deciderea – această informație merită păstrată sau nu în memoria de lungă durată.
6. *Lipsa pauzei*. Majoritatea oamenilor, care au probleme cu concentrarea atenției, afirmă că ea scade brusc după 30–40 de minute de la începerea lucrului. Însă ceea ce ei consideră un neajuns, în realitate este un fenomen normal: creierul are nevoie, din când în când, de o mică pauză, pentru a „analiza” informația primită. De aceea, în loc să lucrezi peste măsură, fă o mică pauză de 5–15 minute.



1. Apreciază pe scara de 5 puncte iscusința proprie de concentrare la îndeplinirea temei pentru acasă la diferite obiecte.
2. Analizează rezultatele și scrie ce poți face pentru ați îmbunătăți capacitatea de concentrare a atenției.

Lumea contemporană le cere oamenilor să învețe toată viața.

O bună parte din cunoștințele despre creier a fost aflată de omenire în ultimul sfert al secolului al XX-lea. Metodele contemporane ajută la sporirea de multe ori a posibilităților intelectuale ale omului.

Memoria constituie un proces de păstrare și recreare a informației. Există memorie de scurtă durată și memorie de lungă durată. Memoria de scurtă durată reține informația nu mai mult de 30 secunde. În memoria de lungă durată nimereste doar ceea ce atrage atenția.

Capacitatea de concentrare a atenției este o cheazășie a învățării cu succes.



## § 13. DEZVOLTAREA MEMORIEI ȘI ATENȚIEI



În acest paragraf:

- vei lua cunoștință cu principiul memorizării eficiente și concentrării atenției;
- te vei antrena la întocmirea fișelor memoriei;
- vei afla cum e mai bine să te pregătești de examene.

### Principiul memorizării

Tainele memoriei întotdeauna au atras atenția cercetătorilor. Astfel, filozoful grec Platon (secolul IV î.e.n.) considera că memoria este asemănătoare cu o placă de ceară, pe care se creează amprenta obiectelor solide. La fel cum suprafața plăcii de ceară cu timpul se netezește, așa și urmele diferitelor evenimente se șterg din memorie odată cu trecerea timpului.

Grecii considerau că memoria este ceva divin și în mitologia lor a apărut chiar zeița memoriei – Mnemosina. De la numele ei provine noțiunea „procedeele mnemonice”, adică procedeele unei memorizări mai eficiente

Procedeele mnemonice vechi și contemporane se bazează pe principii simple:

1. *Sinestezia* – pentru dezvoltarea memoriei trebuie permanent să-ți antrenezi toate organele de simț (vederea, auzul, mirosul, gustul, pipăitul). Majoritatea oamenilor, pe care natura i-a înzestrat cu o memorie fenomenală, și acei, care singur și-a dezvoltat asemenea capacități, au organe de simț dezvoltate și capacitatea de a crea chipuri minunate în baza informației primite.
2. *Asociația* – creierul nostru are un cortex asociativ. De aceea, aflând ceva nou, străduiește-te s-o combini cu ceea ce de acum știi.
3. *Ordinea, logica, numerotarea* – memorizarea a ceva subordonat logic, numerotat te ajută să-ți amintești mai repede de informația necesară.
4. *Umorul, exagerarea* – crearea chipului pentru memorizare se poate și prin mărirea dimensiunilor lui, ca într-o caricatură, schimbându-i forma și culoarea.
5. *Pozitivul* – oamenii cu nedorință își amintesc de ceea ce le trezește sentimente neplăcute. Informația negativă, chiar dacă pentru memorizarea ei au fost folosite toate principiile importante, poate fi blocată de creier, deoarece amintirea despre ea este neplăcută.
6. *Imaginația* – cel mai eficient instrument de memorizare, care ajută la folosirea principiilor enumerate mai sus.



Prin metoda brainstorming propuneți procedee de memorizare eficientă.

Discutați, pe ce principii se bazează ideile voastre.

## Fișele memoriei

În timpul pregătirii către examen ești nevoit să însușești un volum mare de material didactic. De obicei, în acest scop se fac conspecte, care conțin citate, date, liste etc. În conspectare de cele mai multe ori sunt folosite principiile de memorizare, ele fiind legate de activitatea emisferei stângi, care răspunde de limbă, logică, alcătuirea listelor, operațiile cu numere și nu ia în considerare astfel de principii ca asociativitatea, imaginația, umorul, exagerarea etc.

Psihologul Tony Buzan propune în locul conspectelor clasice elaborarea fișelor memoriei (*des. 25*). Ele antrenează ambele emisfere ale creierului. Fișele memoriei ajută la crearea aspectului integru al materialului didactic – noțiunile-cheie și legăturile reciproce între ele.

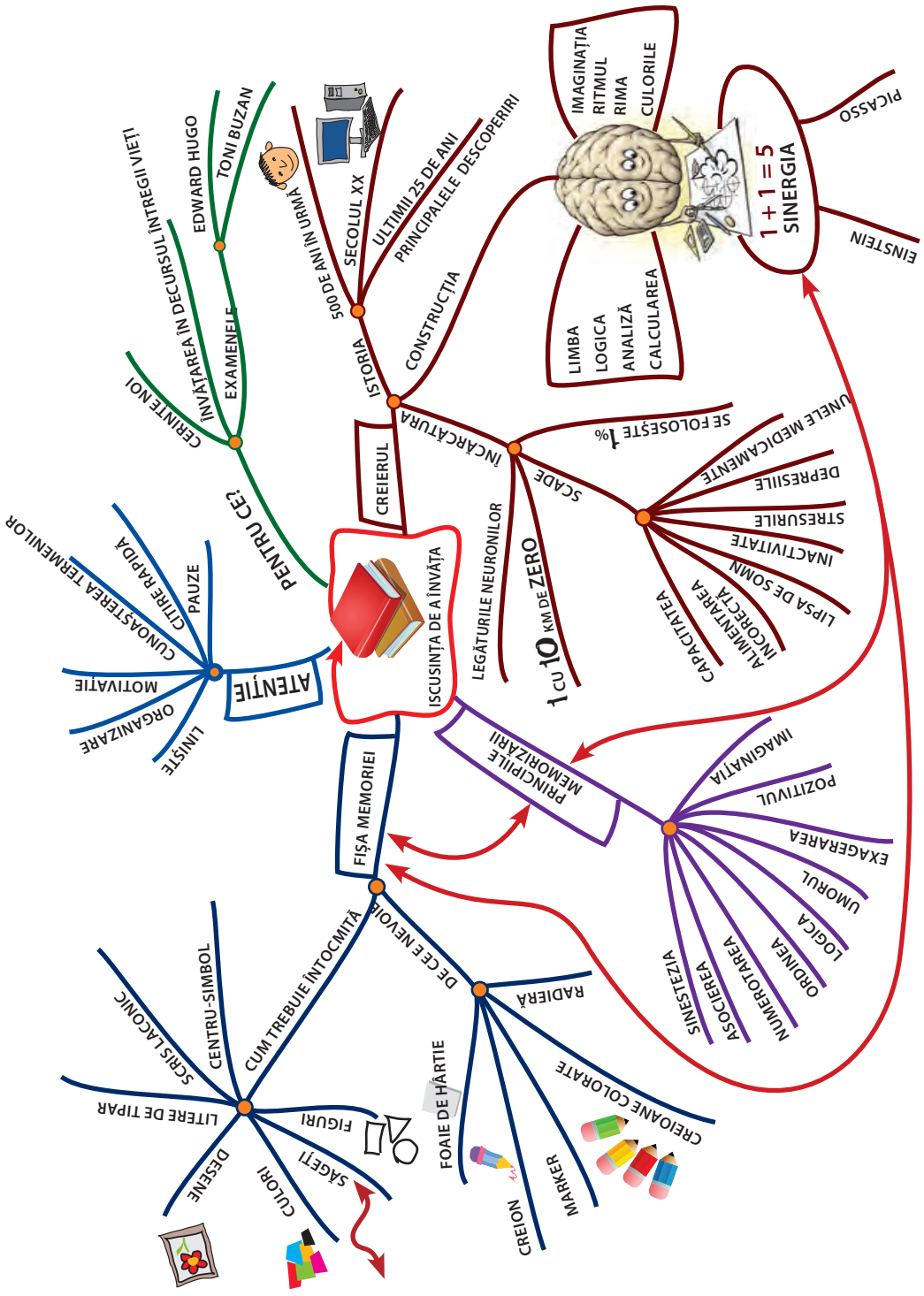
*Pentru a crea fișa memoriei, ai nevoie de:*

- foaie curată de hârtie;
- creion simplu sau pix;
- creioane colorate;
- marker sau cariocă

*Cum se face:*

1. În centru desenează (emisfera dreaptă) simbolul temei.
2. De la centru simbolului trage linii, de asupra cărora scrie (emisfera dreaptă) noțiunile-cheie referitoare la temă.
3. Scrisul trebuie să fie laconic (două-trei cuvinte).
4. Mai bine e să scrii cu litere de tipar, astfel textul se citește și se întipărește mai ușor.
5. Fiecare linie trebuie să aibă ramificații necesare pentru explicația noțiunii concrete.
6. Pentru crearea fișei folosește diferite culori (emisfera dreaptă) – aceasta ajută la memorizare, stimulează alte procese cerebrale.
7. În timpul creării fișei poți conștientiza că unele noțiuni sunt legate nu numai de tema centrală, dar și între ele (emisfera stângă). Asemenea legături se cer indicate cu săgeți de diferite culori și forme (emisfera dreaptă).
8. Folosește sublinierile, figurile geometrice (dreptunghiuri, ovale) pentru evidențierea noțiunilor, care se repetă sau cărora vrei să le acorzi atenție.





Des. 25. Fișa memoriei acestui paragraf

## Lecție practică

### Pregătire pentru examen: dezvoltarea memoriei și atenției

La anul viitor vei susține examene la câteva obiecte. Uneori se întâmplă că elevul, care tot timpul a învățat bine în decursul mai multor ani, la examene nu poate rezolva un exercițiu simplu, iar profesorul este nevoit să-i pună o notă mică. Aceasta se explică prin faptul că elevul n-a putut să-și organizeze pregătirea, s-a folosit de metode neeficiente sau nu și-a putut stăpâni emoțiile la examene.

Pregătindu-te de examene, străduiește-te să eviți greșelile răspândite:

- să lași pregătirile pentru ultimele zile;
- să înveți mecanic materialul;
- să te pregătești cu televizorul conectat sau ascultând și muzică răsunătoare;
- să te concentrezi la fapte mărunte, pierzând simțul materialului integrat;
- să te pregătești fără a lua în considerare forma examenului (oral, în scris, testare).



Pentru o obține un rezultat înalt garantat, vă povățuim să începeți pregătirea pentru examene de cu timp. Asociați-vă în 5 grupuri. Cu ajutorul *tabelului 6* pregătiți comunicări despre algoritmul pregătirilor pentru examene:

*grupul 1:* în vacanța de vară;

*grupul 2:* în decursul anului de învățământ;

*grupul 3:* cu câteva săptămâni înainte de examen;

*grupul 4:* în ajunul examenului;

*grupul 5:* în ziua examenului.

*Tabelul 6*

*În vacanța  
de vară*



- Începi de la principalul – de la pregătirea psihologică. Primește examenul ca o șansă de a te afirma și a fi răsplătit pentru truda depusă. În fiecare dimineață și înainte de somn fii predispus la succes – imaginează-ți cum te vei simți după ce vei primi notă mare, cum se vor bucura pentru tine prietenii, cum te vor lauda părinții.
- Ia testele la obiectele respective (întreabă la elevii din clasa a zecea sau cumpără-le în magazin).
- Examinează întrebările și răspunsurile la ele. Care din ele îți sunt cunoscute? Amintește-ți de materialul învățat: răsfoiește manualele vechi, clarifică ceea ce nu-ți este clar.
- Întocmește fișe de memorizare la fiecare obiect.

În decursul anului  
de învățământ



- Păstrează totul ce poate să-ți fie de folos: scheme, tabele.
- Notează ceea ce este important pe fișe (evenimente, date etc.).
- Întocmește fișele memoriei pentru fiecare capitol.

La câteva  
săptămâni



- Aflând data examenului, vezi programa și alcătuiește planul de pregătire.
- Împarte egal încărcătura. Mai bine învață o oră în fiecare zi decât trei zile la rând înainte de examen.
- Determină locurile slabe ale cunoștințelor tale.
- Completează golul de cunoștințe, învățând singur sau cu ajutorul cuiva.
- Convinge-te că ai însușit bine noțiunile-cheie. Desenează fișele memoriei și verifică-le cu cele etalon.
- Întocmește fișele memoriei de generalizare pentru fiecare obiect și înseamnă pe ele ceea ce ai învățat deja.
- Revede însemnările tale în caiete și pe fișe. Completează cu datele care lipsesc. Poartă fișele cu tine. Examinează-le în clipele libere.

În ajunul examenului



- Nu sta până târziu. Pentru o gândire clară e nevoie de somn.
- Înainte de somn spune: „Am făcut ceea ce am putut. Mai mult de mine nu depinde nimic. În caz de eșec, îmi va părea rău, dar voi trece și peste aceasta” (formula gândirii pozitive).

În ziua examenului



- Dimineața nu uita să iei dejunul.
- Ia cu tine o bomboană. Îți va prinde bine ca să nu retrăiești.
- Panica este molipsitoare. Nu comunica cu cei care se inervează.
- Nu repeta materialul până în ultima clipă. Pentru a te relaxa, gândește-te că totul va fi bine după examen.



Participă la jocuri pentru dezvoltarea memoriei și atenției, iar vara – împreună cu prietenii. Numărul participanților la ele nu este limitat – cu cât mai mulți, cu atât mai bine.

*Jocul „Bulgărele de zăpadă”.* Dezvoltă atenția și memoria. Fiecare participat își inventează alt nume și prenume. Toți stau în cerc și pe rând se prezintă. Primul spune numele său, al doilea – numele precedentului participat, apoi al său, al treilea – numele celor doi participanți precedenți, apoi al său, ș.a.m.d. În loc de nume pot fi numite cuvinte străine, denumiri de orașe, mărci de automobile

*Jocul „Transmite obiectul”.* Dezvoltă atenția și creativitatea (gândirea creativă). Formați un cerc și transmiteți din mână-n mână un obiect oarecare – minge sau marker, bunăoară. Fiecare participat trebuie să inventeze un alt procedeu de transmitere.

*Jocul „Unu, doi, trei...”.* Ajută la dezvoltarea atenției. Participanții stau în cerc. La comanda prezentatorului „Unu...” fiecare începe să execute o anumită mișcare, de dorit necomplicată. La comanda „Doi” participanții încetează să execute mișcările lor și încep să execute mișcările vecinilor din dreapta. La comanda „Trei” toți schimbă mișcările pe cele care au fost executate de vecinii din dreapta. Jocul se termină atunci când prezentatorul numește cifra egală cu numărul participanților, arunci mișcările revin la cei ce le-au inventat. Atrageți atenția dacă au fost schimbate mișcările pe care le-ați inventat în procesul jocului. Ce a ajutat la redarea exactă a mișcărilor partenerilor, iar ce a împiedicat?



Asociați-vă în cinci echipe. La lecția de totalizare împărțiți între voi paragrafele § 9–13 din manual și alcătuiți fișele memoriei pentru fiecare dintre ele.



Învățarea cu succes se bazează pe metodele contemporane de memorizare eficientă, de concentrare a atenției, pregătirii către examene.

Pentru a susține cu succes examenele trebuie: să fie bine organizată pregătirea, folosite metodele eficiente și învățați-vă să depășiți retrăirile prea mari.

## SARCINI DE TOTALIZARE LA CAPITOLUL 3



Pe rând faceți prezentări și demonstrați fișele memoriei pregătite întocmite de echipe în baza materialului din § 9–13 ale manualului.

§ 9.  
*Dezvoltarea  
personalității*

§ 10.  
*Formarea sistemului  
de valori*

§ 11.  
*Frumusețea  
și sănătatea*

§ 12.  
*Iscușința de a învăța*

§ 13.  
*Dezvoltarea  
memoriei și atenției*



Generalizați principalul din cele învățate din materialele capitolului 3.

## CAPITOLUL 4

# COMPONENTA SOCIALĂ A SĂNĂTĂȚII

## Subcapitol 1. Bunăstarea socială



## § 14. SEXUL ȘI ROLURILE SEXUALE



În acest paragraf:

- vei învăța să deosebești noțiunile de sex și gender;
- vei afla despre rolurile gender și stereotipuri.

### Ce este sexul

„Băiat sau fată?” – este prima întrebare despre tine, apărut numai ce pe lume, deși sexul tău a fost determinat cu mult mai înainte – în momentul zămâslirii.

**Sexul** determină dacă omul este bărbat sau femeie. El este condiționat de structura genelor și este o noțiune biologică.

De sex depinde structura organelor sexuale, posibilitatea de a deveni mamă sau tată, precum și alte caracteristici: proporțiile corpului (înălțimea, lățimea umerilor, volumul coapselor), distribuția țesuturilor grase, cantitatea de păr pe corp și pe față, particularitățile maturizării sexuale, forța mușchilor, rezistența, trăsăturile feței, timbrul vocii, chiar mimica și mersul.



1. Asociați-vă în două grupuri: băieți și fete.
2. Ambele grupuri notează răspunsurile la întrebările:
  - „Ce avantaje au băieții?”
  - „Ce avantaje au fetele?”
3. Comparați răspunsurile fetelor și băieților. Discutați, ce este asemănător în răspunsuri, și ce – diferit.

### Ce înseamnă gender

**Gender (rolul sexual)** este o noțiune culturală și socială. Ea determină trăsăturile caracterului și particularitățile de comportare, caracteristice pentru bărbați și femei într-o anumită societate.

Bunăoară, femeile dispun de asemenea trăsături de caracter ca străduința de a fi grijulie, conformistă, emoțională, iar bărbații tind să dețină pozițiile de lider, să fie reținuți.

Comportarea unui om concret poate corespunde normelor primite în societate, dar poate, din contra, fi considerată caracteristică pentru sexul opus. Astfel, bărbații pot fi și viteji și grijulii, iar femeile – gingașe și energice. În aceasta nu este nimic rău. Din contra, se consideră că îmbinarea în comportarea unui om a calităților caracteristice bărbaților și femeilor face personalitatea lui deplină și foarte activă, care alege stilul de comportare în dependență de situația concretă, dar nu se limitează la ceea ce este prevăzut pentru sexul său.



Citiți faptele expuse mai jos. Comentați de care semne ele țin: de sex sau de gender? Care faptă va mirat mai mult?

### Semnele sexului:

- apar singure de la sine (fără influență din afară);
- sunt universale, nu țin de o anumită țară, cultură, religie (bunăoară, numai femeile nasc copii);
- niciodată nu se schimbă în procesul istoric;
- caracteristice numai pentru un anumit sex.

### Semnele gender:

- este o tradiție culturală;
- deosebiri esențiale în diferite țări și chiar într-o singură țară (în dependență de localitate sau de pătura socială);
- se pot schimba cu timpul;
- caracteristice oamenilor de diferite sexe.

1. În Egiptul antic femeile se ocupau cu afacerile de familie, iar bărbații – cu gospodăria casnică.
2. Femeile nasc copii, bărbații – nu.
3. În multe țări femeilor li se plătește pentru una și aceeași muncă mai puțin decât bărbaților.
4. La vârsta adolescenței timbrul vocii la băieți se schimbă, iar la fete – nu.
5. La unele culturi bărbații întotdeauna gătesc mâncarea, iar femeile repară casele.
6. În majoritatea țărilor îmbrăcămintea tradițională pentru bărbați sunt pantalonii, iar în Scoția – fusta.
7. Înainte femeile purtau numai fustă, iar în prezent deseori îmbracă pantalonii.
8. Femeile pot hrăni copiii cu sânul, iar bărbații – nu.
9. În multe țări, dacă familia are nevoie de ajutor, fetele, mai des decât băieții, lasă învățătura.
10. Bărbaților le crește barbă și mustăți, dar femeilor – nu.



## Rolurile gender și stereotipurile

Chiar de la naștere părinții își educă copilul în corespundere cu sexul lui. În legătură cu aceasta în toate țările există multe tradiții. Bunăoară, fetițelor le cumpără îmbrăcăminte de culoare roză, iar băieților – albastră, fetițelor le dăruiesc păpuși, iar băieților – automobile. Fetițelor le împletesc părul în coșițe și ele poartă rochițe, iar pe băieți îi tund scurt și îi îmbracă în pantaloni.

Părinții îl stimulează pe copil ca el să știe cum trebuie să se comporte băiețelul și fetița. Formarea rolurilor gender are loc sub influența altor factori ai mediului social – educatorilor, învățătorilor, bisericii, vecinilor, televiziunii, altor mijloace de informare în masă.



Asociați-vă în trei grupuri („îmbrăcăminte”, „îndatoriri”, „distracții”). Scrieți pe o foaie de hârtie exemple de roluri gender în formă de tabel.

Băieți	Fete	Orice sex
Îmbrăcăminte		
.....	.....	.....
Îndatoririle casnice		
.....	.....	.....
Distracții (jocuri, hobby, genuri de sport)		
.....	.....	.....

Închipuirile despre aceea cum trebuie să se comporte oamenii de diferite sexe, ce haine trebuie să poarte și cu ce să se ocupe, sunt numite *stereotipuri gender* (des. 26).

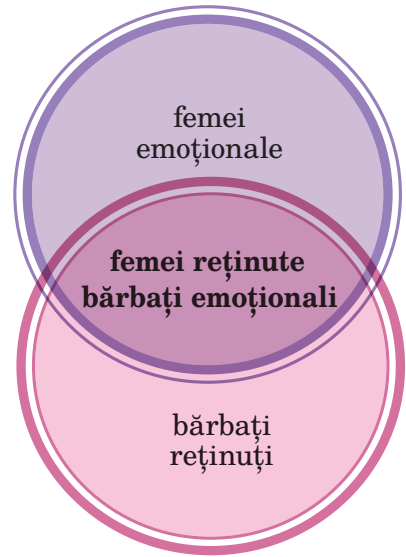


Des. 26

Majoritatea stereotipurilor gender le ajută băieților și fetițelor să se pregătească de rolurile sociale, pe care ei le vor îndeplini în viața matură – de mamă sau de tată, de soț sau de soție.

Însă unele stereotipe gender s-au format pe timpurile de demult, în alte condiții istorice și sociale. Multe din ele s-au învechit și des limitează posibilitățile oamenilor în lumea contemporană.

De asemenea, este important să ținem minte că stereotipurile gender oglindesc ceea ce este caracteristic pentru majoritatea oamenilor de un sex sau de altul, și nu iau în considerare particularitățile individuale. Bunăoară, manifestarea emoțiilor se consideră ca o trăsătură a femeilor, iar capacitatea de a se reține – a bărbaților. Însă sunt mulți bărbați emoționali și femei reținute (des. 27).



Des. 27



1. Asociați-vă în 2 grupuri: băieți și fete. Determinați în grup poziția puternică față de aceste afirmații:
  - Băieții trebuie să fie energici și viteji, iar fetele – frumoase și conciliante.
  - Sportul e mai important pentru băieți, decât pentru fete.
  - Fetele trebuie să găsească un bărbat bun, iar băiatul – un loc de muncă bun.
  - Fetele doresc să se căsătorească, iar băieții – nu.
  - Îngrijirea de copii este o obligație pur feminină.
  - Băiatul, căruia îi place să gătească, nu este în măsură deplină curajos.
  - Femeile sunt predispuse la compătimire, iar bărbații – nu.
  - Fetele nu au aptitudini pentru științele exacte.
  - Pentru fată nu este chiar atât de important să obțină studii superioare, cum pentru un băiat.
  - Fetele trebuie să poarte fuste, iar băieții – pantaloni.
  - Femeilor nu le este locul la volanul automobilului.
2. Care din aceste stereotipuri gender le considerați ca fiind învechite? Comparați pozițiile băieților și fetelor.
3. Asociați-vă în câteva grupuri mixte după sex și discutați ideea egalității gender (bunăoară, argumentați de ce sportul este la fel de important pentru băieți și fete).



Pe rând continuați fraza: „Eu sunt fericit (ă), că sunt băiat (fată), de aceea că...”

Sexul determină dacă omul este bărbat sau femeie. El este condiționat de structura genelor și este o noțiune biologică.

Gender determină trăsăturile caracterului și particularitățile comportării, care sunt considerate caracteristice pentru bărbați și femei într-o anumită societate. Este o noțiune culturală și socială.

Dezvoltarea gender a omului se desfășoară sub influența familiei, educatorilor, învățătorilor, mass-media.



## § 15. RELAȚIILE ÎNTRE SEXE



În acest paragraf:

- îți vei aminti cum se dezvoltă relațiile între sexe;
- vei învăța să te porți încrezut în timpul comunicării cu prietenii și cu cei de sex opus.

### Cum se dezvoltă relațiile între sexe

Relațiile între oamenii de diferite sexe se formează începând din copilărie și decurg în câteva etape.

*Copilăria.* Urmărindu-i pe micuți, poți observa că băieții și fetițele cu plăcere se joacă împreună. Imediat cu încheierea procesului de conștientizare a sexului și rolurilor gender, copiii încep să acorde prioritate sexului său: fetițele se joacă cu fetițele, băieții – cu băieții.

*Vârsta adolescenței.* Odată cu începerea maturizării sexuale totul se schimbă. Fetele și băieții manifestă interes unul față de altul, încep să prietenească, să asculte împreună muzica, să vizioneze filme. Comunică mai mult în grupuri, în companii. Se odihnesc împreună, mai mult află unul despre altul. Fetele conștientizează cât de credincioși prieteni pot fi băieții. Băieții învață să aprecieze susținerea emoțională a fetelor.

*Tineretea.* Băiatul sau fata simt o simpatie față de cineva de sex opus. Dacă această simpatie este reciprocă, tinerii au visuri, concepții și interese asemănătoare, între ei apare o apropiere emoțională, care cu timpul se poate transforma într-un sentiment profund și frumos – în dragoste.

*Maturitatea.* Odată cu atingerea maturității biologice și sociale, îndrăgostiții pot crea familia lor.



## Relații egale în drepturi și comportare încrezută

Necesitatea în comunicarea cu vârstenii și relațiile de prietenie cu sexul opus sunt pe deplin firești pentru vârsta ta. Însă este foarte important ca aceste relații să fie egale în drepturi. Primul pas pe calea stabilirii unor relații egale în drepturi este iscusința de a deosebi diferite metode de comportare (*des. 28*): pasivă, agresivă și fermă.

*Oamenii se comportă pasiv dacă:*



- nimic nu întreprind pentru a-și apăra drepturile;
- îi consideră pe alți oameni mai sus decât pe sine;
- cedează din dorințele sale;
- nu vorbesc despre ceea ce îi preocupă;
- tot timp își cer scuze.

*Oamenii se comportă agresiv dacă:*



- își apără drepturile, fără să țină cont de alții;
- se gândesc numai la sine;
- se comportă cu violență;
- tind să biruiască prin orice metode.

*Oamenii se comportă cu încredere (cu demnitate, asertiv) dacă:*



- se apără pe sine, fără să încalce drepturile altora;
- se stimează pe sine și pe alții;
- știu să asculte și să vorbească;
- își exprimă sincer sentimentele;
- sunt încrezuți în sine, însă nu „exercită presiune” asupra oponentului.

Des. 28



1. Treci prin clasă și te salută cu colegii, demonstrând la început o comportare pasivă, apoi agresivă și, în sfârșit, încrezută.
2. Scrie pe tablă semnele verbale și neverbale ale diferitelor tipuri de comportare (poziția corpului, privirea, expresia feței, gesturile, felul cum vorbește, vocea).
3. Scrie consecințele diferitelor feluri de comportare (cum oamenii iau decizii, ce simt, ce atitudine au față de alții, cum alții se comportă cu ei).
4. Verifică rezultatele cu cele de pe *tabelul 7* din *pag. 102*.






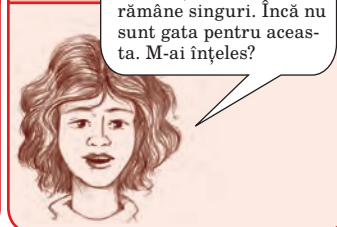
Tabelul 7

**Semnele și consecințele diferitelor modele de comportare**

	Pasivă	Agresivă	Încrezută
<b>Semne verbale și neverbale</b>			
Poziția corpului	umerii și capul lăsați în jos	încordat, amenințător	umerii dreupți, capul ridicat
Privirea	jalnică	pătrunzătoare	deschisă
Expresia feții	absentă	încordată, sprâncenele încruntate	prietenoasă, degajată
Gesturile	rugătoare, de apărare	pumnii strânși, mâinile în părți	liniștite, ferme
Cum vorbește	tot timpul își cere scuze, se îndreptățește	amenințător, înjură, își bate joc	binevoitor
Vocea	liniștită, neîndrăzneată	supărată, peiorativă	tare, de intensitate medie
<b>Consecințele</b>			
Cum ia decizii	alții decid pentru el	numai în interesele proprii	pe cale negocierilor
Ce simte	neputință, obidă, neliniște, retrăire	ură, înstrăinare, teamă de răsplată	stimă față de sine, încredere, satisfacție
Ce atitudine are față de alți oameni	îi apreciază pe alții, nu se apreciază pe sine	se apreciază pe sine, nu-i apreciază pe alții	se apreciază pe sine și pe alții
Care-i atitudinea față de ei	nu se contează pe părerea lui	pe el nu-l iubesc, dar se tem	cu el prietenesc, pe el în apreciază



1. Citește dialogurile de pe *des. 29*.
2. Determină maniera de comportare a lui Slavko, Jenea și Tanea.
3. Chibzuiește ce te-a ajutat să te determini: ce cuvinte, intonația vocii, mimica, mișcările, poziția corpului?

<p>Slavko e îndrăgostit în Jenea</p>  <p>- Ce te ții de mine ca un scai?</p>	<p>El încearcă să-i spună despre sentimentele sale:</p>  <p>- Știu că gândești că am înnebunit, însă...</p>	<p>Jenea l-a întrerupt pe Slavko, se apropie de el foarte aproape și-i spune, ținând mâinile în părți:</p>  <p>- Ești un nătăfleată!</p> <p>Lăsând capul în jos, Slavko s-a împăcat cu eșecul.</p>
<p>Taras a invitat-o pe Tanea în ospeție când părinții nu erau acasă. Aceasta a infuriat-o și ea a hotărât să vorbească cu el deschis:</p>  <p>- Taras, putem undeva vorbi?</p>	<p>Trecând în altă cameră, Tanea s-a așezat, ținând mâinile înainte. Ea se uită la Taras drept în ochi și-i spune calm, dar dur:</p>  <p>- M-am gândit la propunerea ta, însă mă alarmează ceva.</p>	<p>- Tu, într-adevăr, îmi plăci, însă cred că trebuie să devenim prieteni apropiați, înainte de a rămâne singuri. Încă nu sunt gata pentru aceasta. M-ai înțeles?</p> 

Des. 29

Relațiile între oamenii de diferite sexe se formează în copilărie. La vârsta adolescenței fetele și băieții încep să comunice mai mult între ei, între ei se stabilesc relații de prietenie.

Este important să-ți formezi relații egale în drept cu persoana de sex opus și să te porți încrezut în timpul comunicării cu prietenii.



## § 16. RISCURILE MATURIZĂRII SEXUALE



În acest paragraf:

- vei afla despre influența substanțelor psihologic active asupra dezvoltării sexuale;
- vei analiza pricinile și urmările comportării sexuale riscante;
- vei lua cunoștință de semnele și pericolul infecțiilor care se transmit pe cale sexuală;
- îți vei aminti de condițiile dezvoltării HIV-infecției;
- te vei antrena să-ți exprimi simpatia fără relații intime.

### Maturizarea sexuală

La vârsta adolescenței are loc maturizarea sexuală (pubertate) – procesul de transformare a băieților și fetițelor în tânăr și tânără. Unele schimbări fiziologice și psihologice la băieți se deosebesc de cele ce au loc la fete, dar sunt și schimbări comune pentru ambele sexe.



1. Asociați-vă în 2 grupuri: băieți și fete. În grupuri numiți semnele fiziologice și psihologice ale maturizării sexuale a sa și a sexului opus.
2. Discutați care schimbări sunt comune pentru ambele sexe.
3. Numiți manifestările comportării riscante, caracteristice pentru perioada maturizării sexuale (fumatul, consumul de alcool, experimentele cu droguri, începutul timpuriu a vieții sexuale...).

### Influența substanțelor psihologic active asupra dezvoltării sexuale



Unii dintre adolescenți sunt convinși că fumatul și consumul de băuturi spirtoase îi fac mai maturi și mai atrăgători pentru persoanele de sex opus. În realitate, substanțele psihologic active încetinesc procesul de maturizare sexuală și foarte repede duc la dependența de ele.

Deoarece organismul adolescentului se dezvoltă încă, aceste substanțe acționează asupra lui altfel, decât asupra organismului omului matur. Ele pot cauza încetinirea dezvoltării și cauza chiar defecte. În deosebi aceasta se referă la sistemul reproductiv, care cel mai activ se dezvoltă la vârsta adolescenței.



Cele mai răspândite urmări ale consumului de alcool de către băieți sunt slăbirea la ei la vârstă matură a atracției sexuale și a impotenției, precum și ciroza ficatului: acest organ începe să producă albumină, care leagă testosteronul (hormonul masculin). În același timp crește nivelul hormonilor feminini, care, de asemenea, sunt în organismul bărbatului. Sub influența acestor hormoni la bărbați apar trăsături feminine: se produce atrofia genitală, a mușchilor, se schimbă după tipul feminin distribuția celulelor de grăsime, se măresc sânii.

Influența substanțelor psihologic active asupra organismului fetei e și mai puternic. Este vorba nu numai de sănătate, dar și de viața și sănătatea viitorilor copii. În rezultatul consumului de substanțe psihologic active se nasc copii cu defecte ale dezvoltării fizice și mintale, sindromul alcoolismului fetal etc.

## Comportarea sexuală riscantă

Relațiile sexuale intime constituie o parte a vieții depline a majorității oamenilor maturi. Ele permit să fie îndeplinite suprema menire a omului – să devină tată sau mamă, să dăruiască viața altui om. Dar uneori aceste relații duc la consecințe negative: traume psihice, condamnări din partea altor oameni, graviditate nedorită, infecții transmise pe cale sexuală, inclusiv HIV.

Comportarea sexuală, care poate avea asemenea consecințe, este numită riscantă. Exemple ale unei astfel de comportări sunt începutul timpuriu a vieții sexuale, schimbarea permanentă a partenerilor sexuali, relațiile intime în stare de ebrietate sau sub influența drogurilor, sex pentru bani sau pentru un alt câștig etc.

Unele stereotipuri gender îl poate îndemna pe băiat sau pe fată la o comportare sexuală riscantă. Doar aceste stereotipuri influențează nu numai asupra faptului cum bărbații și femeile se îmbracă și cu ce se ocupă, dar și asupra relațiilor lor, inclusiv asupra celor sexuale. Stereotipurile gender determină cum fetele și băieții trebuie să se comporte până la căsătorie, cine dintre ei trebuie să fie inițiatorul relațiilor, cine răspunde de posibilele consecințe negative (bunăoară, sarcina).



Dați exemple cum unele stereotipuri gender îi poate îndemna pe adolescenți la comportări sexuale riscante:

„Bărbatul trebuie să fie inițiatorul relațiilor intime, iar femeile – să joace un rol pasiv”.

„Dacă fata îl iubește pe băiat, ea trebuie în totul să se bazeze pe el”.

„Băiatul trebuie să însușească cât mai multă experiență sexuală până la căsătorie”.

„Dacă fata rămâne gravidă, vinovată este ea însăși”.

## Pricinile și consecințele relațiilor sexuale timpurii

Majoritatea vârstenilor tăi doresc să aibă un prieten apropiat de sex opus. După cum a spus o fată, ea dorește să găsească un om, cu care să-i fie interesant să discute, să meargă la film, să-și împărtășească problemele și sentimentele, dar nu mai mult...

### De ce adolescenții se încumetă la relații intime:

- pentru ca să fie populari în rândurile vârstenilor;
- ca să nu se deosebească de alții („așa procedează toți”);
- nu știu (sau nu se gândesc) despre posibilele consecințe;
- caută să-și demonstreze dragostea;
- vor s-o țină pe persoana iubită;
- fac aceasta pentru bani sau pentru cadouri;
- sub influența alcoolului sau a drogurilor.

Spre deosebire de apropierea emoțională, la care visează majoritatea vârstenilor tăi, apropierea fizică până ce pentru ei nu este actuală. De ce adolescenții se încumetă la apropierea fizică, deși nu sunt gata pentru ea?

Una din pricinile ponderabile este propagarea insistență de unele filme a cultului relațiilor sexuale. Sub influența televiziunii multora li se creează impresia că toți adolescenții se gândesc numai la sex. Însă nu da crezare a tot ceea ce vezi. Aceasta se face numai cu un singur scop comercial, deoarece s-a observat mai demult că asemenea filme au un auditoriu mare și, deci, publicitatea în timpul demonstrării lor este cea mai eficientă.

O altă pricină este consumul de substanțe psihologice active. În stare de ebrietate fata sau băiatul poate cădea de acord la un contact sexual întâmplător sau devini jertfă a violenței.

Urmările tragice ale acesteia pot fi traumele psihice, sarcina nedorită, infecțiile transmise pe cale sexuală.



Asociați-vă în trei grupuri. Discutați posibilele urmări ale relațiilor sexuale:

*grupul 1:* pentru băieți;

*grupul 2:* pentru fete;

*grupul 3:* pentru ambele sexe.

## Graviditatea la vârsta adolescenței

Straniu, dar pricina majorității cazurilor de graviditate la vârsta adolescenței este lipsa de cunoștințe despre aceea „de unde apar copiii”. Fetele gravide (vârsta medie a lor fiind de 16 ani) pur și simplu n-au crezut că așa ceva se poate întâmpla cu ele. Ziceau că nu pot să aibă copii, fiind ele însăși copii. Însă dacă omul psihologic nu este pregătit pentru a purta sarcina, aceasta încă nu înseamnă că organismul lui nu este gata pentru a zămisli. Statistica atestă că 40 la sută dintre fete rămân gravide în decursul primelor două luni de la începutul vieții sexuale. Multe dintre ele – chiar după primul (unicul) contact sexual.

Majoritatea cazurilor de graviditate la vârsta adolescenței se termină cu avort. Însă întreruperea artificială a sarcinii, indiferent de termen, este legată de riscuri mari și complicații – timpurii (sângerări uterine, afectarea peretelui uterin cu instrumente ginecologice, procese de inflamație a organelor genitale) sau târzii (complicații în timpul următoarelor sarcini, traume psihologice grave și pierderi morale). Întreruperea primei sarcini mărește cu 40 la sută riscul sterilității la femei.

## Infecțiile transmise pe cale sexuală (ITCS)

Unele din posibilele urmări ale comportării sexuale riscante sunt ITCS. Unele dintre ele sunt transmise și prin altă metodă (bunăoară, prin sânge), însă calea principală de infectare este cea sexuală.

Aceste infecții sunt cele mai răspândite în rândurile tineretului activ sexual și duc la complicații periculoase:

- ITCS măresc riscul infectării cu HIV de zeci de ori.
- ITCS pot avea consecințe serioase pentru sănătatea reproductivă a bărbaților și femeilor (bunăoară, problema sarcinii, sterilității, cancerul de col uterin).
- ITCS pot cauza afectarea inimii, creierului și chiar moartea.
- Unele dintre ele sunt deosebit de periculoase pentru sugacii, născuți de o mamă infectată.

Agenții patogeni ai majorității ITCS sunt bacteriile și virușii.

*ITCS bacteriene* creează probleme serioase pentru oamenii infectați, și pentru nou-născuți. Cele mai răspândite ITCS bacteriene sunt gonoreea, chlamydia și sifilisul.

*ITCS virale* sunt cele mai periculoase, deoarece nu există medicamente care ar elimina virusul din organism. Se întâmplă că virusul distruge sistemul imunitar (cum ar fi, bunăoară, îmbolnăvirile de gripă). Iar deseori el rămâne în organism pentru toată viața. Cei mai răspândiți agenți patogeni ai ITCS sunt virusul herpesului, virusul papilom uman (VPU), virusul deficitului imunitar al omului (HIV).

ITCS se deosebesc prin semne, forme de evoluare, posibilele urmări și prin metode de tratament. Unele dintre ele sunt incurabile, deseori cauzează patologii grele și chiar moartea. Altele pot fi tratate. Dar în majoritatea cazurilor medicamentele distrug agenții patogeni, însă nu pot depăși consecințele afectării. De aceea la apariția primelor semne ale ITCS trebuie imediat să vă adresați medicului. Este bine să fie tratați ambii parteneri, altfel este posibilă infectarea unul de la altul.

### Semnele generale ale ITCS:

- eriteme, ulcere, bule, negei în jurul organelor genitale;
- mâncărime și arsuri ale organelor genitale;
- urinare frecventă, uneori însoțită de dureri și arsuri;
- dureri în partea de jos a pântecului (la femei);
- eliminări neobișnuite din organele genitale;
- miros neplăcut al acestor eliminări;
- creșterea temperaturii corpului;
- inflamația ganglionilor limfatici.



Află prin Internet, unde în localitatea voastră (în cea vecină) sunt oferite consultări în problemele sănătății reproductive.

## Condițiile de infectare și dezvoltarea HIV-infecției

### Substanțe periculoase de infectare cu HIV:

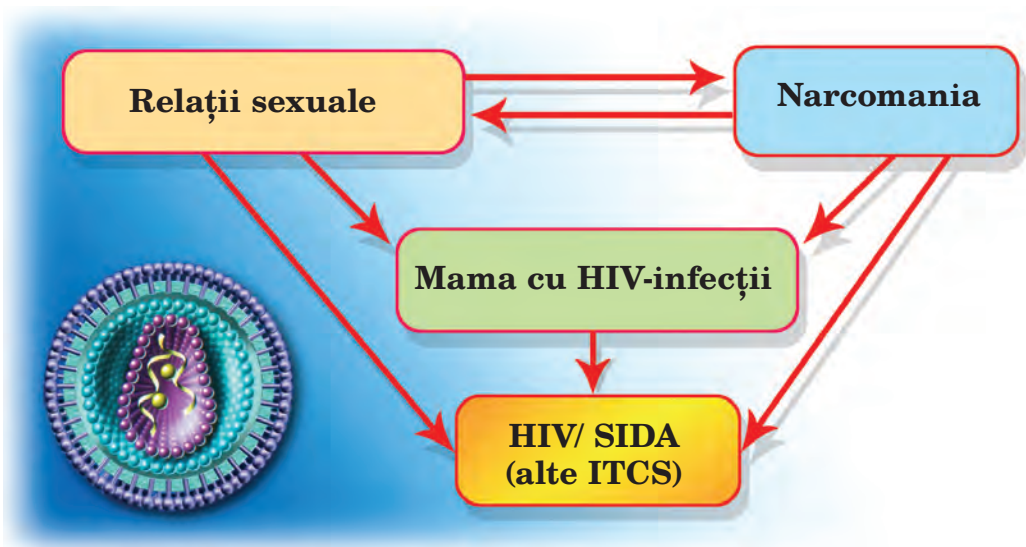
- sângele;
- eliminările din organele genitale;
- laptele matern.

HIV este o infecție perfidă și periculoasă. În același timp este un virus foarte nestabil. El poate exista numai în anumite substanțe lichide ale organismului. De fiecare dată, când aceste lichide infectate pătrund în sângele sau în substanța mucoasă a altui om, există pericolul infectării acestuia. Pielea, de obicei, este o barieră de nădejde în calea pătrunderii HIV, dar numai cu condițiile că ea este întreagă, nu are tăieturi, găuri, răni, ulcere.

S-au constatat trei căi principale de infectare cu HIV (*des. 30*):

1. Sexuală – în timpul contactelor sexuale neapărate.
2. Prin sânge:
  - în timpul introducerii medicamentelor prin injecții sau a drogurilor cu o seringă comună;
  - la transfuzia cu sânge infectat;
  - timpul manipulațiilor medicale, cosmetice sau igienice cu instrumente nesterile, cu care se sparge sau se taie.
3. De la mama infectată la copil – în timpul sarcinii, nașterii, hrănirii copilului cu pieptul.

Infecțiile, care se transmit pe cale sexuală, sunt numite „porți pentru HIV-infecții”, iar pentru cea care au ITCS, riscul HIV-infecției este de zeci de ori mai mare. De aceea că în apropierea de substanța mucoasă sunt concentrate celulele sistemului imunitar vulnerabile pentru HIV.



Des. 30. Principalele căi de infectare cu HIV

Dezvoltarea îmbolnăvirilor de HIV-infecții depinde de vârsta omului, starea generală a sănătății lui, de condițiile și modul de viață. Și, ceea ce este mai important, de medicamentele care frânează înmulțirea virusului în organism. Aceste medicamente sunt numite preparate anti retro virotice (ARV). Ele dau posibilitate să fie prelungită esențial viața omului. În țările, unde ARV primesc toți cei care au nevoie de ele, HIV-infecția este considerată o boală nu mortală, ci cronică.

## Protecția garantată contra HIV/ITCS

O protecție sigură contra HIV și ITCS este reținerea de la relațiile sexuale la vârsta adolescenței și credibilitatea reciprocă a partenerilor sexuali neinfecțați (soții). Doar nici un preparat contraceptiv nu garantează o protecție sută la sută, deși la alegerea și folosirea lor justă riscul infectării se reduce esențial.

De asemenea, este important să fie evitate căile de contact cu sângele altor oameni, pentru a face imposibilă transmiterea infecției prin sânge. Cât despre unele ITCS, care uneori se transmit prin contacte obișnuite (bunăoară, sifilisul), trebuie să fie respectate regulile igienei personale (să dispună de un prosop personal etc.).



Tinerii dispun de multe posibilități de a-și exprima sentimentele fără relații intime și să evite riscul sarcinii nedorite și infectării de HIV/ITCS.

1. Asociați-vă în 2 grupuri (băieți și fete) și discutați posibilitățile de a vă exprima simpatiile și atașamentul (dăruirea florilor, scrierea SMS, invitație la dans..).
2. Asociați-vă în perechi (băiat și fată) și pe rând demonstrați aceste posibilități.

În perioada maturizării sexuale este bine să evitați experimentele cu substanțe psihologic active și comportarea sexuală riscantă.

Substanțele psihologic active încetinesc maturizarea sexuală și duc la apariția dependenței și a dereglărilor sănătății reproductive.

Comportarea sexuală, care poate cauza traume psihice, sarcina nedorită, infectarea de HIV/ITCS este numită riscantă.

Una din consecințele comportării riscante sunt infecțiile care se transmit pe cale sexuală. Unele dintre ele pot deveni o pricină a patologiilor grele și chiar a morții. După primele semne ale ITCS trebuie neapărat să vă adresați medicului.

Există trei căi de infectare de HIV: sexual, prin sânge, de la mama infectată la copil.

Cea mai sigură protecție de HIV și ITCS este reținerea de la contacte sexuale la vârsta adolescenței și credibilitatea reciprocă a partenerilor sexuali neinfecțați (soții).



## § 17. RENUNȚAREA LA PROPUNERI PERICULOASE



În acest paragraf:

- vei discuta de ce trebuie să te reții de la relații sexuale la vârsta adolescenței;
- îți vei antrena deprinderile de a refuza propunerile nedorite;
- vei învăța să te opui insistențelor sexuale și să refuzi propunerile periculoase în condițiile presiunii și amenințarea cu violența.



Există pricini ponderabile pentru amânarea în timp a relațiilor sexuale. Unele din ele sunt prezentate în situațiile oglindite în *des. 31*. Discutați:

1. Care din pricinile de amânare în termen a relațiilor intime, în opinia voastră, sunt corecte, iar care – nu?
2. Alegeți patru cele mai importante (acceptabile pentru toți).
3. Numiți și alte pricini de refuzare. Prin ce cuvinte puteți exprima aceasta?

### Cum puteți refuza la propunerea nedorită

Pentru o comunicare egală trebuie să te înveți să refuzi politicos, dar cu fermitate și fără simțul vinovăției la ceea ce ție nu-ți convine (bunăoară, la relațiile nedorite sau la cadouri nepotrivite). Psihologii au elaborat recomandările, care vă vor ajuta să refuzați politicos la propunerea nedorită. Ele sunt compuse din patru pași:

#### **Pasul 1. Explică sentimentele tale**

Spune ceea ce gândești și simți în legătură cu această propunere.

#### **Pasul 2. Cere să-ți faci un serviciu**

Formulează propunerea sau cerința ta în formă politicoasă.

#### **Pasul 3. Interesează-te de părerea interlocutorului**

Întreabă-l pe interlocutor ce gândește el despre aceasta: „Nu ai nimic împotriva?“, „Aceasta te satisface?“, „Ne-am înțeles?“.

#### **Pasul 4. Demonstrează respect**

Ascultă cu atenție răspunsul lui. Dacă el te satisface, mulțumește-i pentru înțelegere: „E bine“, „Mulțumesc pentru înțelegere“.

E prea tânăr(ă) sau, pur și simplu, nu este gata:



„Sunt prea tânără”.  
„Eu nu sunt încrezut”.  
„Nu sunt gata”.

Valorile religioase sau morale proprii și convingerea



„Relațiile sexuale în afara căsătoriei sunt un păcat”.  
„Pentru mine relațiile sexuale în afara căsătoriei sunt neacceptabile”.

Tendința spre o apropiere emoțională:



„Nu trebuie să ne grăbim”.  
„Pentru aceasta avem mult timp înainte”.

Posibil să te condamne părinții, rudele, comunitatea:



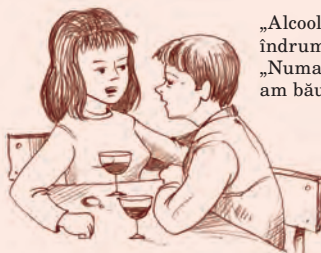
„Aceasta nu poate fi ascunsă”.  
„Nu-mi cunoști părinții”.

Sarcina nedorită, riscul infectării:



„Nu doresc să devin mamă (tată)”.  
„Nu există un remediu de protecție absolut”.  
„HIV și alte infecții sunt transmise pe cale sexuală”.

Stare de ebrietate:



„Alcoolul este un rău îndrumător”.  
„Numai nu acum când am băut”.

Necesitatea în dragoste:



„Scuză, dar eu nu te iubesc”.

Propunerea nedorită sau presiune:



„Mie aceasta nu-mi place”.  
„Nu mă impune”.  
„Nu, eu nu vreau”.



Asociați-vă în două grupuri (fete și băieți) și, folosindu-vă de regula celor patru pași și de ghidul „Cum să te opui insistenței sexuale”, scrieți un scenariu referitor la refuzul în situațiile care urmează.

*Situația 1.* Te-ai întâlnit cu Andrei. El ți-a adus un mic cadou și te invită la film. Dar tu nu dorești să continui aceste relații, deoarece Andrei nu este pe placul tău. Ai decis să refuzi la cadou și la invitație.

*Situația 2.* Vă plimbați cu prietenii, și ei povestesc despre „realizările lor” în relațiile cu personale de sex opus. Prietenii râd de tine și întrebă când vei avea și tu o fată. Ai decis să pui capăt acestor pălăvrăgeli.



Înscenați situația prin metoda „stop-cadru”, oprind scenele la fiecare etapă pentru a comenta ceea ce face fiecare personaj.

## Sarcină practică: refuzarea propunerilor periculoase în condițiile presiunii și amenințării cu violența

Oamenii nu întotdeauna cad de acord cu tine, chiar dacă îți exprimi poziția cu stimă față de ei. Cineva va încerca să te convingă, să te întrerupă, să te abată de la temă, să te roage. De aceea este foarte important să te înveți a te opune presiunii, în deosebi în cazul, când încearcă să te atragă la relații intime.



1. În *des. 32* (pag. 113) sunt oglindite mai multe mijloace de presiune. Luați cunoștință de ele și discutați care din acestea pot fi aplicate.
2. Citiți cu atenție ghidul „Cum să te opui hărțuirii sexuale”.

### Ghidul: „Cum să te opui hărțuirii sexuale”

Te întrerupt, încercă să te convingă, te abat de la temă?



*Revină la temă:*

„Te rog, ascultă”  
„Dă-mi voie să termin”  
„Eu știu, tu te gândești...dar permite-mi să spun”

Te conving sau te provoacă?



*Refuză și, în caz de necesitate, pleacă:*

„Nu, eu așa am decis”  
„Mulțumesc, dar nu”  
*Încearcă să trăgănezi timpul, amână decizia:*  
„Eu încă nu sunt gata”  
„Vom vorbi despre aceasta mai târziu”  
„Trebuie să mă consult cu medicul (cu prietena)”

*Propune un compromis:*

„Hai mai bine...”  
„Eu nu voi face aceasta, însă noi am putea...”



Atrăgându-te la relații sexuale, vor încerca să te:

1. Provoace:

– Tu, pur și simplu, te temi!



2. Convingă:

– De ce nu? Doar toți procedează așa.



3. Amenințe:

– Dacă nu ești de acord, eu te voi lepăda. Vrei ca eu să te impun?



4. Roage:

– Bazează-te pe mine. Nu se va întâmpla nimic rău.



5. Prezeze:

– Îmi ești datorare. Doar mi-ai promis.



6. Ia cu vorba, să te abată de la temă:

– Ce ochi frumoși ai! Îmi place când te superi.



Des. 32



Asociați-vă în perechi. Completați dialogul în situația „După petrecere” (des. 33 din pag. 114). Discutați:

- Nu vi se pare că în cazul dat cel mai bine să refuzați și să plecați?
- Dar sunteți departe de casă, iar afară e întuneric. Ce puteți face?
- Cum puteți evita o astfel de situație?

## Situația „După petrecere”

După petrecere prietenii s-au împrăștiat, lăsându-te în doi cu prietenul tău la el în locuință. Tu îți dai bine seama că este târziu, transportul nu mai circulă, dar până la casa ta este foarte departe. De obicei prietenul tău se comportă frumos cu tine. Dar astăzi el a băut bere și a devenit agresiv – încearcă să te impună la relații sexuale. Când i-ai explicat că nu dorești așa ceva, el te întrerupe și caută cu orice preț să te convingă. Tu refuzi cu fermitate, târăgănezi timpul sau îi propui un compromis.

1. Explică în ce constă problema, spune despre sentimentele tale:



2. Încearcă să te abată de la temă:

3. Revină la temă:

4. Pune o condiție:



5. Interesează-te de părerea interlocutorului:



6. Încearcă să-l convingi:



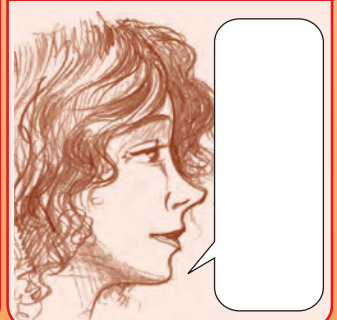
7a. Refuză:



7b. Tărăgănează timpul:



7c. Propune un compromis:





Pregătește o comunicare despre situațiile în care se amenință cu violența sexuală.

Există pricini ponderabile pentru a prelungi în timp relațiile sexuale până când nu vei fi matur.

Psihologii au elaborat regulile, care vă vor ajuta să refuzați la ceea ce nu vă convine în comunicarea cu prietenii și cu cei de sex opus.

Oamenii nu întotdeauna ușor cad de acord cu tine, chiar dacă îți exprimi poziția cu stima față de ei. De aceea este important să ai deprinderi de a refuza propunerile periculoase în condițiile presiunii și amenințărilor cu violența.



## § 18. ÎMPOTRIVIRE LA VIOLENȚA SEXUALĂ

În acest paragraf:

- vei învăța să eviți situațiile care amenință cu violență sexuală;
- vei analiza semnele comportării când însăși victima provoacă infracțiunea;
- vei afla despre răspunderea penală pentru crimă cu caracter sexual.

### Pericolul violenței sexuale

Violența sexuală face parte din categoria crimelor destul de periculoase. Ea conține indicii ai violenței fizice și psihice, ea cauzează o traumă psihologică profundă, este condamnată drastic de societate și este pedepsită aspru de lege. Riscul violenței sexuale poate fi redus, dacă veți ști să prevedeați situațiile periculoase, să le evitați și să opuneți în caz de pericol.



1. Citiți situațiile și pronosticați dezvoltarea lor. Ele prezintă pentru fete pericolul hărțuirii sexuale și violenței?

*Situația 1.* Trei fete făceau băi de soare pe plajă. În apropiere a ancorat o șalupă și patru tineri le-au propus să se plimbe cu ei.

*Situația 2.* Ludmila se întorcea acasă seara târziu. Încă în vagonul de metrou ea a observat un bărbat care n-o scăpa cu privirea. Când fata a ieșit din metrou, a observat că bărbatul îi calcă pe urme.

2. Dați și alte exemple de circumstanțe provocatoare și favorabile pentru violatori.

Este răspândită părerea că violul este săvârșit numai de persoane necunoscute în locuri întunecoase. Însă aproape jumătate din actele de viol au fost săvârșite de cunoscuți sau de rude ale jertfei.



Cu ajutorul ghidului „Cum poate fi evitată violența sexuală” chibzuieste ce poți face atunci, când:

- îți fac propuneri necuviincioase;
- există pericolul violării.

## Ghidul „Cum poate fi evitată violența sexuală”

1. Cât e posibil evitați situațiile, care amenință cu violență sexuală

1. Nu vă plimbați seara singure, mai ales în haine extravagante. Evitați locurile unde nu puteți conta pe ajutorul cuiva.
2. Nu mergeți la discotecă sau la petreceri fără prieteni.
3. Evitați călătoriile autostop.
4. Nu vorbiți cu persoane în stare de ebrietate sau necunoscuți în locuri neconvenabile (la stații, în transport, în parc).
5. Nu intrați în casa sau în apartamentul cuiva, unde mai mult nu este nimeni.
6. Nu luați bani și cadouri de la persoane puțin cunoscute.

2. Țineți-vă cu demnitate

Rețineți-vă, mai ales cu persoane mai puțin cunoscute, de la ceea ce poate fi înțeleasă ca o comportare ușuratică și disponibilitate pentru relații sexuale (a flirtezi, a face aluzii cu mai multe înțelesuri, a privi suspect etc.).

3. Cu încredere și univoc reacționați la încercările de a vă impune la relații sexuale

Dacă vorbiți cu o persoană, care încearcă să vă impună la relații sexuale fără aplicarea forței fizice (prin rugăminte, provocări, abatere de la temă, presiune, amenințări), dați dovadă de o comportare încrezută. Bunăoară, insistați asupra părerii proprii și spuneți că aceasta pentru voi este neinteresant. Fiți împreună cu prietenul (prietenă). După posibilități telefonați de urgență rudelor sau prietenilor și comunicați-le unde sunteți și cu cine. Dacă ei au automobil, rugați-i să vină să vă ia.

4. Apărați-vă cu înverșunare, dacă cineva încearcă să vă impună cu forța la sex

Dacă cineva încearcă să aplice forța, apărați-vă cu înverșunare: strigați, zgâriați-l, mușcați-l, loviți-l pe violator în regiunea inghinală, scăpați din mâinile lui și fugiți. În caz de pericol pentru viața voastră târăgănați timpul în dependență de situație, spuneți că sunteți bolnavă, că, probabil, sunteți infectată de SIDA.

## Comportarea când însăși victima provoacă infracțiunea

Psihologii și criminaliștii consideră că multe infracțiuni sunt provocate de însăși victimele. Bunăoară, dacă cineva pleacă de acasă și lasă cheia sub covorașul din prag, prin aceasta el singur provoacă prădarea casei sale.

A apărut chiar o știință aparte – victimologia (din engleză „victim” – „victimă” și greacă „logos” – „știință”). Victimologii deosebesc lucruri, gesturi și comportări cauzate de însăși victimele. Unele dintre ele sporesc riscul de a deveni victime ale crimelor sexuale.



- *lucruri cauzate de însăși victima* – fusta prea scurtă, decolteul adânc, machiajul extravagant pot crea despre voi o impresie falsă și-l poate provoca pe violator;
- *gesturile cauzate de însăși victima* – flirtul, aluziile neunivoce, privirile cu mai multe înțeleșuri, atingerea pot crea impresia că nu sunteți împotriva relațiilor intime;
- *comportare cauzată de însăși victima* – călătoria „autostop”, convorbirea cu persoane puțin cunoscute și în stare de ebrietate, acceptarea propunerii de plimbare în parc sau de a intra la cineva acasă, când acolo nu este nimeni, primirea de la necunoscuți și de la persoane puțin cunoscute a banilor și cadourilor.

## Crime cu caracter sexual

De ele țin violul și acțiunile cu caracter sexual asupra minorilor.

### 1. Violul (art. 152 al CP al Ucrainei):

relații sexuale cu aplicarea violenței fizice, amenințări de aplicare a ei sau folosirea stării neajutorate a persoanei victime (când victima se află în stare de șoc, ebrietate alcoolică, narcotică sau a altor feluri, sau adusă în starea când ea nu este în stare să-și exprime nedorința la actul sexual).

### 2. Acțiunile cu caracter sexual asupra minorilor (art. 156 CP al Ucrainei):

atentat la pudora al persoanei, care a împlinit vârsta de 16 ani, față de persoana până la vârsta de 16 ani. În cazul dat nu are importanță cine este inițiatorul

acestor relații, precum și caracteristica persoanei victime (are experiență sexuală etc.).

Crimele sexuale includ în sine violența fizică și cea psihologică. Ele duc la traume psihologice profunde, prezintă riscuri pentru sănătatea fizică a jertfei, sunt condamnate drastic în orice societate și pedepsite aspru de lege.

În Ucraina pentru săvârșirea lor este prevăzută răspunderea penală sub formă de privare a libertății pe un termen îndelungat.



Asociați-vă în cinci echipe. Pentru lecția de generalizare împărtășiți între voi paragrafele 14–18 și întocmiți fișele memoriei pentru fiecare dintre ele.

Violența sexuală este un tip de crimă foarte periculoasă. Ea întrunește semne ale violenței fizice și celei psihice. Riscul violenței sexuale poate fi redus, dacă știi să prevezi pericolul și să fii gata de a da o ripostă în situația periculoasă.

Cunoașterea semnelor comportării cauzate de însăși victima ajută la evitarea situației, care amenință cu violență sexuală.

Pentru crimă cu caracter sexual în Ucraina este prevăzută responsabilitatea penală sub formă de privare a libertății pe un termen îndelungat.



## SARCINI DE TOTALIZARE LA SUBCAPITOLUL 1 AL CAPITOLULUI 4



1. Pe rând faceți comunicări și demonstrați fișele memoriei pregătite de echipe pentru § 14–18 din manual.

2. Generalizați ceea ce ați învățat din subcapitolul 1.



\* În componența aceluiași echipe creați placarda „Stop violenței!”. Pentru aceasta:

- În fiecare echipă alegeți o situație concretă care amenință cu violența (aduceți-vă aminte sau găsiți în Internet).
- Pentru situația aleasă compuneți ghidul cu ilustrații și sfaturi pentru a acționa just.
- Prezentați elaborările voastre în clasă.



Postați ghidurile create pe portalul învățământului preventiv [www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua).



## Subcapitolul 2. Securitatea traiului și mediului înconjurător



## § 19. ORGANIZAREA CIRCULAȚIEI RUTIERE



În acest paragraf:

- îți vei aminti de Regulile de circulație;
- vei afla cine are prioritate pe drum.

Pe drum vezi de toate! Și transport (autobuze, troleibuze, tramvaie, trenuri, limuzine și autocamioane, motocicletele, biciclete), și chiar animale. Ele au gabarite, manevrare și viteză de circulație diferită. Aceasta creează obstacole și incomodități în calea lor, deci – și situații periculoase.

Participanții la circulația rutieră sunt persoanele care participă la mișcarea rutieră ca pietoni, șoferi, pasageri sau persoana care răspunde de animale.

Organizarea circulației rutiere prevede un complex de măsuri ingineresti și organizatorice care asigură condițiile de circulație a transportului și pietonilor pe străzi și drumuri fără întreruperi și fără accidente. Una din primele măsuri ale organizării circulației rutiere a fost împărțirea părții carosabile în două fâșii pentru a separa circulația în sensuri opuse. În Ucraina, ca și în multe țări ale lumii, este acceptată circulația pe partea dreaptă. Amenajarea drumurilor și construcția automobilelor sunt adaptate anume la un astfel de sistem.



Desenați modelul securității circulației rutiere în formă de triunghi – „Drumul”, „Omul”, „Mijlocul de transport”.

Discutați în ce condiții circulația rutieră poate fi sigură pentru toți participanții la ea.

### Regulile de circulație rutieră

Cel mai important mijloc de organizare a circulației rutiere sunt Regulile de circulație rutieră. În Ucraina acționează Regulile de circulație rutieră, elaborate cu luarea în considerare a acordurilor internaționale.

Regulile de circulație rutieră determină drepturile și îndatoririle participanților la mișcarea rutieră: conducători auto, pasageri, șoferi ai motoretelor și bicicliști, căruțași și păstori.



Acest document descrie reglementarea circulației cu ajutorul semnelor rutiere, marcajelor rutiere, semafoarelor și agenților de circulație.

El conține regulile de circulație:

- pe autostrăzi, în localități, în zonele locative și pentru pietoni;
- privind stațiile, locurile de parcare, depășirea mijloacelor de transport și alte manevre;
- trecerea intersecțiilor de drum, trecerilor pentru pietoni și trecerile peste liniile de cale ferată;
- folosirea mijloacelor de iluminare și semnalelor luminoase;
- transportarea pasagerilor, încărcăturilor și remorcarea;
- mersul instructiv.

Regulile de circulație, de asemenea, prevăd cerințe referitoare la starea tehnică și echiparea mijloacelor de transport și alte cerințe, de care depinde securitatea circulației rutiere.

## Reglarea circulației rutiere

Mișcarea rutieră este reglată cu ajutorul agentului de circulație, semaforului, semnelor de circulație și marcajelor rutiere. Se întâmplă că aceste mijloace sunt folosite concomitent și se creează o situație contradictorie.

Bunăoară, la intersecția drumurilor funcționează și semaforul, și lucrează agentul de circulație. A cui indicații trebuie respectate? Sau alături de semnul permanent „Curba la dreapta interzisă” a fost fixat un semn temporar „Circulație la dreapta” (care indică direcția ocolirii segmentului de drum deteriorat). Ce trebuie să faci? Memorizează prioritățile mijloacelor de organizare a circulației rutiere (*des. 34*):

1) semnalele agentului de circulație;



2) semnele rutiere temporare;



3) semnalele semaforului;



4) semnele rutiere permanente;



5) marcajul drumului.



Des. 34

## Semnalele agentului de circulație

Atunci când este necesar să fie schimbat de urgență organizarea circulației rutiere, a ieșit din funcțiune semaforul sau au apărut alte circumstanțe, circulația este regulată de agentul de circulație (colaborator al poliției, serviciului de exploatare rutiere, omul de serviciu de la trecerea căii ferate sau a trecerii cu podul plutitor). Pe timp cu vizibilitate redusă agentul de circulație se folosește de bastonul de semnalizare luminiscent.

Poziția agentului de circulație corespunde semnalelor semaforului (circulația interzisă, circulația permisă).

1. Dacă agentul de circulație este întors către participanții la trafic cu spatele sau cu fața și cu mâinile lăsate în jos sau cu partea dreaptă și cu mâna dreaptă întinsă înainte, șoferii autovehiculelor trebuie să oprească. Din partea dreaptă a agentului de circulație circulația continuă.



2. Dacă agentul de circulație se află cu părțile laterale către participanții la trafic și cu bastonul lăsat în jos sau cu partea stângă și cu mâna dreaptă întinsă, circulația transportului (și a pietonilor din spatele agentului de circulație) este permisă.



3. Dacă agentul de circulație a ridicat mâna în sus, toți participanții la trafic trebuie să se oprească.

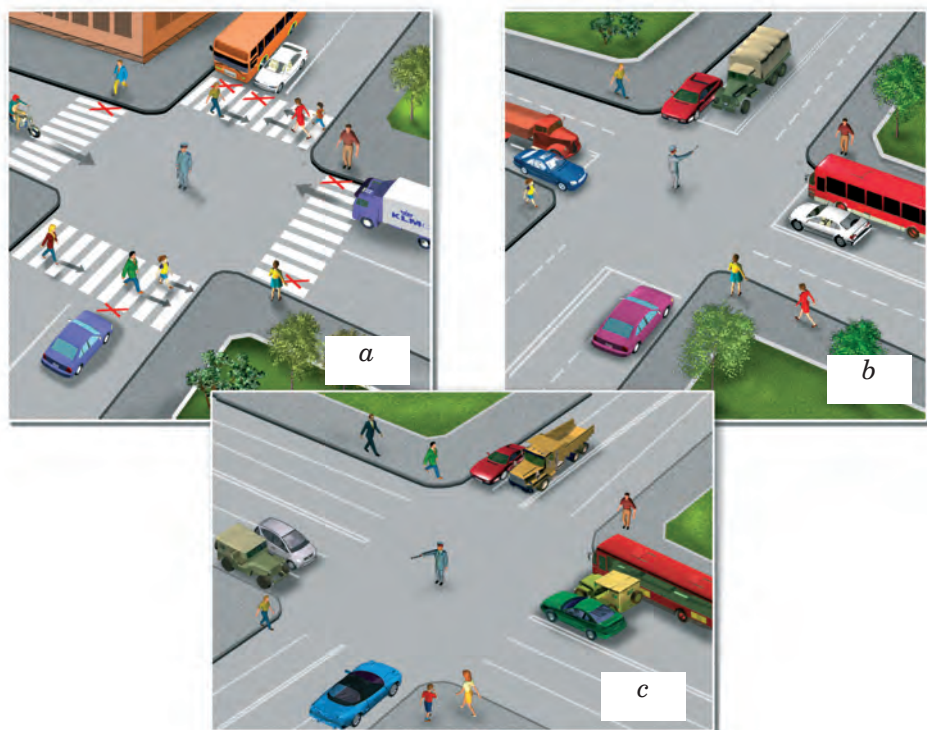




Examinați situația din *des. 35*.

Care dintre participanții la trafic din *desenele 35 b, 35, c* au dreptul la circulație, iar cine nu?

Îndeplinește sarcina după modelul din *des. 35, a*.



Des. 35

## Priorități în circulația rutieră

Urmărind circulația transportului în segmentele complicate de drum (mai ales la intersecție), deseori te miri cum de șoferii știu cine trebuie să se miște, și cine să stea în loc. Pentru aceasta și există Regulile de circulație rutieră, care stabilesc ordinea trecerii intersecțiilor, segmentelor înguste și complicate ale drumului. Principalele dintre ele sunt:

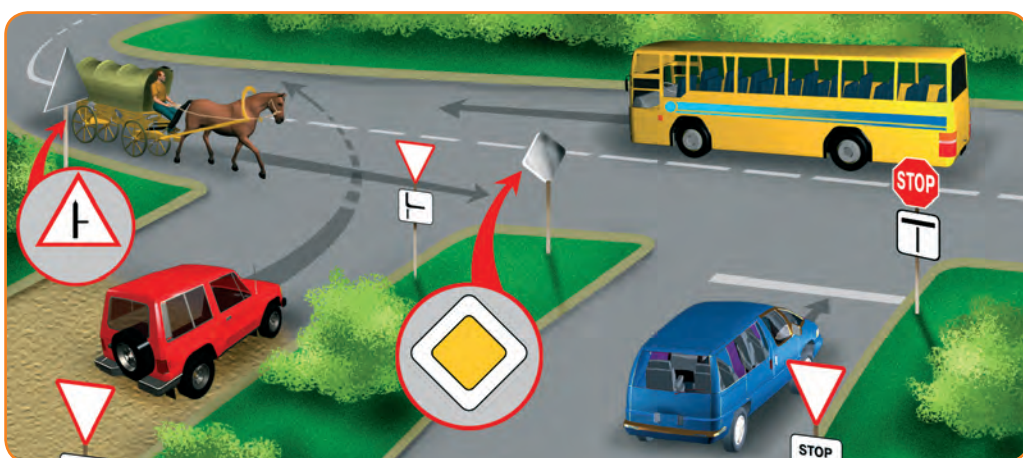
- Transportul pe șine (trenul, tramvaiul) are drept prioritar la trecerea în fața automobilelor și pietonilor.
- La intersecțiile neregulate, unde este indicată trecerea de pietoni, pietonii au dreptul prioritar de trecere în fața automobilelor. Însă pietonul trebuie să se convingă dacă toate automobilele s-au oprit și-i permit să treacă.
- Transportul de pe drumul principal are prioritate față de transportul de pe drumul secundar (*des. 36 din pag. 126*).

- Ambulanțele, autospeciarele cu sirena de semnalare inclusă și cu lumina albastră de avertizare au prioritate la trecere. Fiecare șofer, văzând un astfel de transport, trebuie să le cedeze drumul. Semnalul roșu de avertizare atestă că toate automobilele trebuie să cedeze drumul acestui transport, oprindu-se la marginea din dreapta a drumului. Autospeciarele (în mare parte ale Serviciului de exploatarea rutiere) cu semnale de culoare galben-oranj nu au prioritate la circulație.



Distribuiți rolurile șoferilor mijloacelor de transport, redată în des. 36, și înscenați situația. Să aveți în vedere că:

*drumul principal* – este drumul, indicat cu semnul ”Drum principal”, sau drum cu înveliș relativ de grund;  
*drum secundar* – este drumul însemnat prin semnele „Cedați drumul” sau „Trecere fără oprire interzisă”.



Des. 36



Organizarea circulației rutiere include un complex de măsuri, care asigură condiții pentru circulația neîntreruptă și fără accidente a transportului și pietonilor.

Cel mai important mijloc de organizare a circulației rutiere sunt Regulile de circulație rutieră. Ele determină drepturile și îndatoririle participanților la trafic, descriu mijloacele de organizare a lui (semafoare, marcări etc.), conțin regulile de trecere, oprire, transportare a pasagerilor și de echipare a mijloacelor de transport.

## § 20. MOTOCICLETA ȘI SECURITATEA



În acest paragraf:

- vei discuta avantajele și dezavantajele motocicletei;
- vei lua cunoștință cu regulile pentru șoferul motocicletei și pasagerilor motocicletei;
- îți vei antrena deprinderile de a refuza propunerile periculoase.

### Motocicleta și securitatea

*Motocicleta* este un mijloc de transport cu două roți, cu motor cu regim de lucru de circa 50 cm<sup>3</sup>. Motocicletele sunt foarte populare, mai ales în rândurile tinerilor. În același timp motocicleta este unul dintre cele mai periculoase mijloace de transport.



Asociați-vă în două grupuri. Numiți avantajele și dezavantajele motocicletelor. Explicați alegerea voastră:

- capacitatea mare;
- lipsa în jurul șoferului și a pasagerilor a salonului ca protecție exterioară;
- viteza mare de circulație;
- grad înalt de manevrare (capacitatea de a trece cu ușurință pe drumurile rele și prin aglomerația de automobile);
- masa relativ mică;
- rezistența nu prea mare;
- un preț comparativ nu prea mare;
- folosirea în timpul sezonului.

Unele din aceste puncte, desigur, nu vă trezește nici o îndoială: bunăoară, prețul comparativ mic sau capacitate de manevrare a motocicletei sunt, fără doar și poate, avantajele ei. La fel ca și lipsa salonului cu mijloacele pasive de protecție și rezistența nu prea mare a acestui mijloc de transport cu două roți sunt dezavantajele lui. Un neajuns esențial este și acela că în perioada rece a anului motocicletele aproape că nu se folosesc, iar motocicliștii își pierd deprinderile de a conduce cu siguranță.

Dar cum rămâne cu capacitățile? Pe de o parte, atrăgătoare este capacitatea de a dezvolta o viteză mare în scurt timp. Iar pe de altă parte, aceasta poate duce la ridicarea roții din față de drum, la răsturnarea motocicletei.

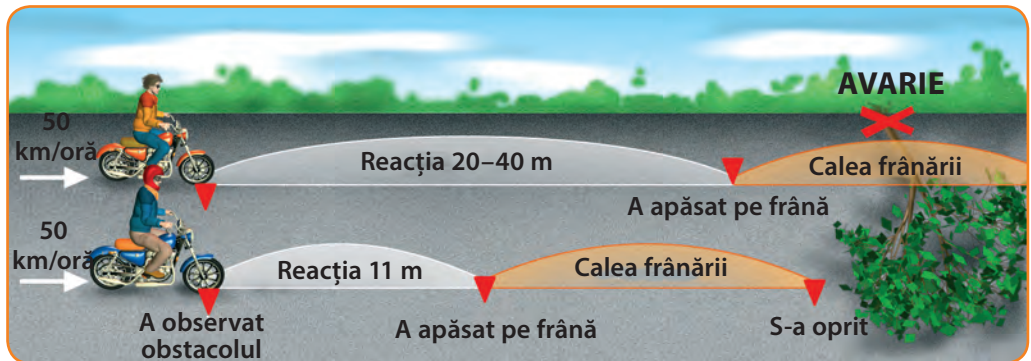


## Motocicleta și alcoolul

Destul de periculoasă este situația, când la cârma motocicletei se așează un șofer în stare de ebrietate. Între motocicliști, care au cauzat accidente, aproape jumătate (43 %) se aflau în stare de ebrietate.

Explicația este foarte simplă. Alcoolul dereglează funcția aparatului vestibular și capacitatea omului de a menține echilibrul, chiar stând pe picioare, nemaivorbind de cei care concomitent trebuie să mențină echilibrul pe motocicletă și să urmărească situația rutieră.

În afară de aceasta, alcoolul încetinește simțitor reacția. Astfel, 100 g de băuturi spirtoase cel puțin de două ori mărește perioada de timp, care trece din momentul când șoferul a observat obstacolul și până în momentul când el va apăsa pe frână sau va începe să manevreze. Cu viteza de 50 km/oră un șofer treaz în această perioadă de timp va parcurge 11 metri, iar cel care a consumat alcool – de la 20 până la 40 de metri (*des. 37*).



Des. 37

## Cine poate conduce motocicleta

Conducerea motocicletei se permite de la vârsta de 16 ani. Desigur, nu pe drum, ci pe un stadion pustiu. E cel mai bine să te înscrii la cursurile speciale de pe lângă școlile auto, cluburile moto.

Permisul de conducere a motocicletei se eliberează începând de la vârsta de 16 ani. Iar pentru aceasta trebuie să treci testele medicale, să studiezi programa de profilaxie a abuzului consumului de alcool și drogurilor în rândurile șoferilor mijloacelor de transport, de acordare de ajutor victimelor accidentelor rutiere.

Pentru obținerea permisului de conducere, de asemenea, trebuie să frecventezi cursurile teoretice și practice pentru pregătirea șoferilor de categoria „A” și să susții examenele.

Persoanelor, care au susținut cu succes examenele, li se înmânează permisul de conducere de model unic (*des. 38*).



Des. 38. Permis de conducere național



## Regulile de circulație rutieră pentru motocicliști



Unele caracteristici ale motocicletelor sunt asemănătoare cu cele ale bicicletelor, iar unele – cu ale automobilelor. Află despre aceasta mai multe din test-cross.

1. Se permite ca motocicletele cu două roți să fie parcate într-un singur (5) sau în două rânduri (6)?
2. Grupul de motocicliști trebuie să circule pe drum unul după altul (7) sau în două rânduri (8)?
3. Oare trebuie ca motociclistul să echipeze mijlocul de transport cu trusă de prim ajutor și cu semnul oprire de urgență, la fel ca și automobilistul (10), sau el nu este obligat să facă aceasta (9)?
4. Motocicliștii trebuie să facă curba stângă și U-turnul pe drum ca bicicliștii (11) sau ca șoferii automobilelor (12)?
5. Ai pentru aceasta încă o șansă (1).
6. Parcarea motocicletei fără ataș se poate face în două rânduri (2).
7. Pe drum motocicliștii trebuie să circule unul după altul (3).
8. Deși se permite parcarea motocicletelor în două rânduri, circulația a două motociclete alături (la fel ca și bicicletele) poate crea obstacole pentru alt transport (2).
9. Motocicleta este tipul de transport periculos, de aceea ea trebuie echipată cu trusă de prim ajutor și cu semnul oprire de urgență (3).
10. Just. În caz de accident rutier motociclistul este obligat să însemne locul accidentului, să acorde ajutorul premedical victimelor, să cheme ambulanța și să înștiințeze poliția (4).
11. Biciclistul nu are dreptul să facă curba la stânga sau să U-turnul pe drum. El trebuie să ajungă la intersecție, să coboare de pe bicicletă și să treacă în cealaltă parte a drumului ca pieton. Șoferul motoretei trebuie să procedeze la fel, iar motociclistul nu este obligat să facă aceasta (4).
12. Motoreta face curba stângă și U-turnul ca bicicleta, iar motocicleta execută aceste manevre ca automobilul (13).
13. Bravo! Ai ajuns la finiș.



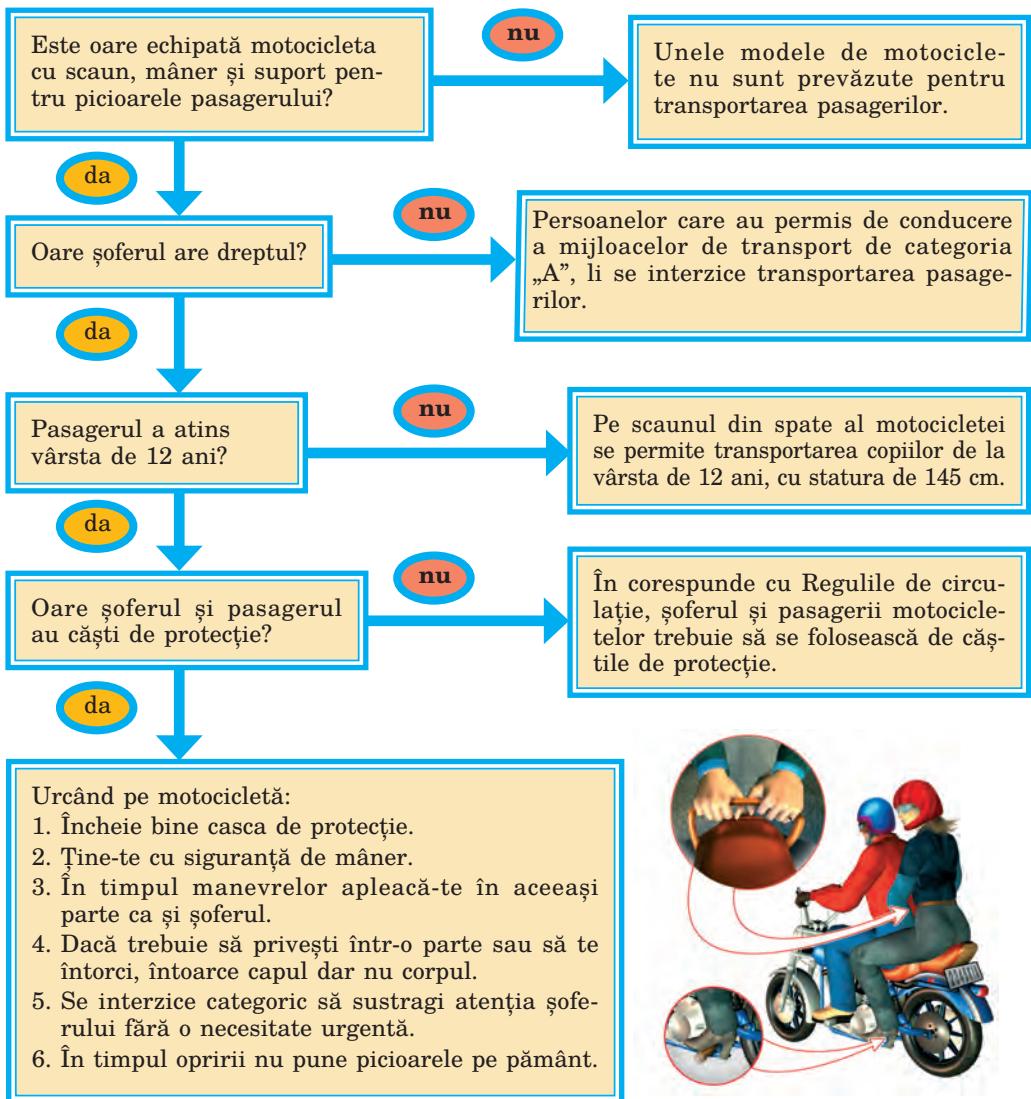
1. Cum biciclistul execută U-turnul, curba stângă și dă semnalul manevrei (curba dreaptă, depășirea obstacolului din stânga, oprirea)? Demonstrați aceste semnale.
- 2\*. Șoferii căror mijloace de transport sunt obligați:
  - La executarea curbei stânga sau a U-turnului pe drum trebuie să ajungă la intersecție și să treacă transportul în cealaltă parte a drumului ca pieton?
  - Să aibă cu sine permisul de conducere și trusa de prim ajutor?
  - Să circule pe drum într-un singur rând, dar să se parcheze în două rânduri?


## Regulile pentru pasagerii motocicletei

Mulți oameni s-au ales cu emoții negative de la prima călătorie cu motocicletă. Bunăoară, un cunoscut propune o călătorie cu motocicletă, motocicletă pornește brusc din loc și pasagerul trăiește câteva clipe de groază. După o astfel de „călătorie” cineva mult timp evită motocicletă. De aceea, înainte de a accepta o astfel de propunere, cercetați-l bine pe șofer. Un motociclist fără experiență sau ușuratic poate fi cunoscut de odată. El pornește brusc din loc și tot brusc frânează. E mai bine să renunți la propunerea lui de a călători.



Cu ajutorul bloc-schemei ia cunoștință de regulile pentru pasagerii motocicletei.



<p><b>1. Face o propunere:</b></p> <p>– Mergem, băiatule!</p> 	<p><b>2. Explică în ce constă problema:</b></p> <p>– Ai băut, iar eu vreau să trăiesc.</p> 	<p><b>3. Sustrage atenția, insistă:</b></p> <p>– Te-ai speriat. Totul va fi tip-top.</p> 
<p><b>4. Revine la temă. Înaintează cerințe. Întreabă ce gândește el despre aceasta:</b></p> <p>– Te rog ascultă. Aceasta e periculos. Mergem pe jos. Ce zici?</p> 	<p><b>5. Exerciță presiune:</b></p> <p>– Eu cred că am tras un pui de somn, până mi-ai ros urechile cu întrebările tale. Urcă și taci.</p> 	<p><b>6 a. Renunță cu fermitate și-l convinge pe fratele:</b></p> <p>– Eu nu voi merge, și tu nu vei merge. Tata se va supăra, dacă mă vei lăsa singur.</p> 
<p><b>6 b. Sau amână rezolvarea problemei:</b></p> <p>– Te rog, așteaptă. Hai să vorbim.</p> 	<p><b>6 c. Sau propune o alternativă:</b></p> <p>– Poate mergem cu Saško, cu mașina? El nu este împotriva.</p> 	

Des. 39. Algoritmul refuzului propunerii periculoase

## Trening pentru deprinderile refuzării propunerilor periculoase

Antrenați-vă să luați decizii corespunzătoare referitoare la propunerile de a călători cu motocicletă.



Asociați-vă în 2 grupuri. Citiți și cu ajutorul regulii a patru pași (pag. 110) și algoritmului refuzului propunerii periculoase (*des. 39* din pag. 131) înscenați situațiile prin metoda „stop-cadru”.

*Situația 1.* În ziua când a împlinit 16 ani Denis a primit de la părinți cadoul multășteptat – o motocicletă. Băiatului i s-a părut că este foarte ușor să-o conduci, și în ziua următoare el i-a propus colegei sale de clasă să călătorească împreună. Fata a refuzat.

*Situația 2.* Părinții lui Ivan au plecat la odihnă și au lăsat acasă motocicleta. La băiat au venit prietenii, și careva dintre ei a propus să călătorească cu motocicleta. Ivan a decis să le refuze.




Motocicleta este un mijloc de transport cu două roți, cu motor cu o capacitate de lucru de circa 50 cm<sup>3</sup>.

Motocicleta este unul dintre cele mai periculoase feluri de transport. Foarte periculoasă devine situația, când la cârma motocicletei se așează un șofer în stare de ebrietate.

Permisul de conducere al motocicletei se poate primi la vârsta de 16 ani.

Șoferii și pasagerii motocicletelor trebuie să-și cunoască drepturile și îndatoririle și să respecte Regulile de circulație rutieră pentru motocicliști.

## § 21. PROBLEMA APEI CURATE



În acest paragraf:

- vei aprecia securitatea ecologică din localitatea ta;
- vei afla cum este epurată apa potabilă;
- vei analiza pericolul scaldatului în rezervoarele poluate.

Tu, probabil, că deseori auzi cuvintele „ecologie”, „situația ecologică”, „probleme ecologice”, „securitatea ecologică”. La început ecologia era o ramură a biologiei, care studia legăturile reciproce între organismele vii și mediul natural. În timpurile noastre acest termen determină știința despre influența reciprocă a omului și naturii și despre principiile folosirii raționale a resurselor naturale.



1. Numiți problemele ecologice ale localității voastre.
2. Apreciați securitatea ecologică a ei. Pentru aceasta trageți în clasă o linie convențională. La un capăt al ei stau acei, care consideră că în orașul sau în satul vostru securitatea ecologică este lipsită de pericol, iar în celălalt capăt – acei care consideră că situația ecologică amenință viața și sănătatea oamenilor. Iar restul – la mijloc sau mai aproape de un capăt sau altul. Doritorii pot să explice poziția lor.

### Poluarea și sănătatea omului

Oamenii, ca și toate ființele vii, trebuie să aibă în mediul înconjurător totul ce este necesar pentru activitatea vitală: apă curată, sol fertil, aer nepoluat. Altfel, viața și sănătatea lor sunt în pericol.

Însă poluările nu întotdeauna sunt depistate repede. Uneori substanțele dăunătoare se acumulează în organism în decursul unui timp îndelungat ca apoi să cauzeze bolile. Însă se știe foarte bine, că în locurile cu un grad sporit de poluare oamenii se îmbolnăvesc tot mai des.

Supraviețuind în mai multe catastrofe ecologice, oamenii conștientizează că relieful, solul, apele de la suprafață și subterane, plantele și animalele sunt strâns legate între ele. Schimbarea unui singur element (bunăoară, poluarea atmosferei) poate duce la schimbări neprevăzute la celelalte elemente – poluarea apelor de la suprafață și cele subterane, solului și a produselor alimentare crescute pe el. Toate acestea influențează negativ asupra sănătății oamenilor, înrăutățește calitatea vieții lor.

## Problema apei curate



Apa este o componentă inerentă a vieții. Plantele sunt compuse în proporție de 90 % din apă, iar animalele – în proporție de 75 %. Fără apă omul poate trăi doar câteva zile, iar în decursul anului el consumă circa o tonă de apă. Dar oamenii folosesc apa nu numai pentru a o bea și a găti mâncarea, ci și pentru alte necesități: a se spăla și a-și spăla rufe, în alte scopuri menajere, în producția industrială și agricolă.

Bunăoară, pentru creșterea 1 kilogram de grâu este nevoie de 1,5 tone de apă, pentru producerea 1 kilogram de masă plastică – circa 1 tonă, iar pentru 1 kilogram de hârtie – 100 tone de apă.

Distribuirea resurselor acvatice pe planetă este neuniformă. Sunt regiuni, unde nu se simte necesitatea apei potabile, iar în unele acestea este principala problemă de supraviețuire.

### *Știți oare că...*

Pământul este numit planeta albastră de aceea că marea parte a ei este acoperită cu apă. Însă omenirii îi vine foarte greu să-și satisfacă necesitățile în apă. Și iață de ce.

Circa 97 % din toată apa pe Pământ o constituie cea a oceanelor, mărilor și lacurilor cu apă sărată. Ea nu poate fi folosită pentru băut. 2,5 % îi revine apei potabile, însă 75 % din rezervele ei sunt gheața de lângă poluri. Deci, numai 0,5 % din resursele acvatice ale Pământului oamenii le pot folosi pentru necesitățile lor. Dar o bună parte din această apă este poluată în așa măsură, încât este neconvenabil să fie epurată. Numai 0,0035 din resursele de apă de pe planetă sunt bune pentru a fi folosite pentru necesitățile oamenilor, industriei și agriculturii.



## Influența activității omului asupra resurselor acvatice

Resursele acvatice ale planetei, folosite cel mai mult de oameni, sunt râurile, lacurile și apele subterane. Anume ele și suferă cel mai mult de influența activității economice a omului. Dezvoltarea vertiginoasă a acestei activități, creșterea necesităților menajere au dus la aceea că resursele acvatice ale planetei s-au redus considerabil – apa în râuri a scăzut cu 12%. Însă cele mai mari pierderi sunt cauzate de poluare (*des. 40*).

## Epurarea și epurarea repetată a apei potabile

Ce pericol poate cauza apa potabilă necalitativă? Bunăoară, din robinet curge apă turbure. Aceasta este o mărturie a faptului că ea este poluată cu microorganisme. În apă turbure, după toate probabilitățile, există și microbii unor boli. Totodată, apa turbure mai atestă și faptul că ea conține mai mult fier, mangan sau zinc, care nimeresc în apă de la țevile ruginite, sau în urma accidentului la conducta de apă, în rezultatul căruia s-au ridicat depunerile. În orice caz, nu bea această apă, află care sunt pricinile.

În casele vechi țevile de la apeduct erau din plumb. În prezent majoritatea din ele au fost înlocuite. Dacă acest lucru n-a fost făcut, trebuie să se aibă în vedere că plumbul cauzează la copii dereglarea coordonării mișcărilor și reținerea dezvoltării. De aceea locatarii din aceste case trebuie în fiecare dimineață să deschidă robinetul pe câteva minute și să dea drumul la apă, iar înainte de a o folosi pentru băut și gătit și mâncării s-o treacă suplimentar prin filtrul menajer.

Și totuși procesul principal de epurare a apei potabile are loc la stațiile de epurare a apei, căci de aceasta depinde sănătatea populației. El cere cheltuieli materiale însemnate și activitate a omului.

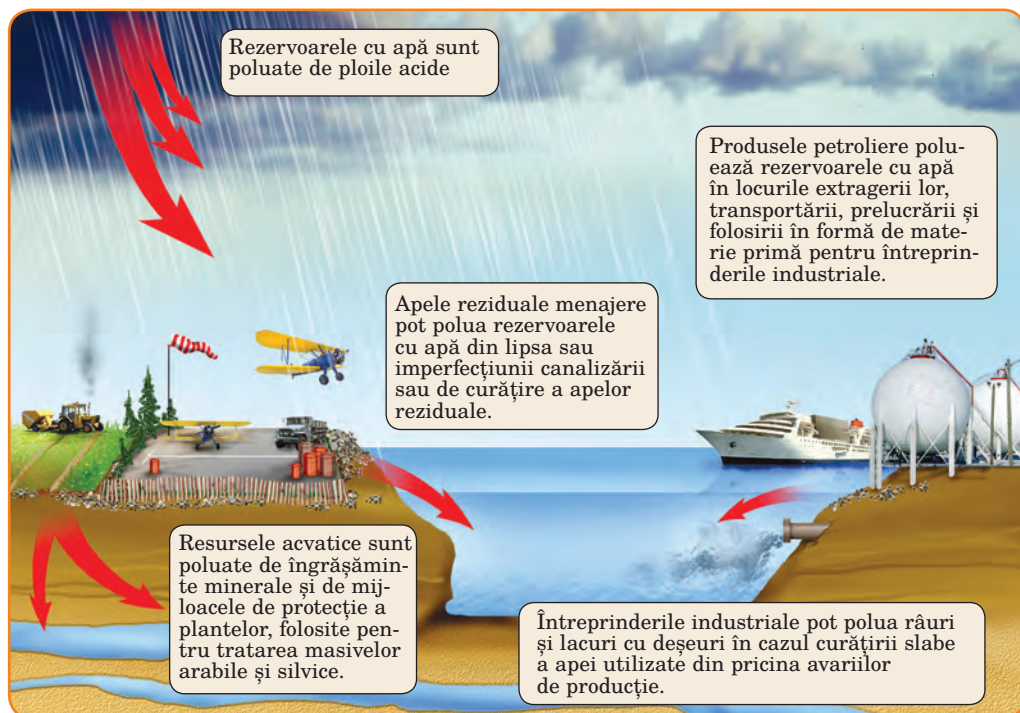


Asociați-vă în 3 grupuri și cu ajutorul *desenului 41* din pag. 136 povestiți despre stadiile de epurare a apei:

*grupul 1:* apa din fântânile arteziene;

*grupul 2:* apa curată din râu;

*grupul 3:* apă poluată din râu.



Des. 40. Sursele de poluare a resurselor acvatice

În apeduct apa nimereste din diferite surse: râuri, lacuri, fântâni arteziene. De aceea ea trebuie epurată. Însă apa prea murdară este curățită mai minuțios. Apa din unele râuri foarte murdară trece un stadiu de curățire suplimentar.



### 1. Curățirea mecanică

Filtrul în formă de sită reține deșeurile, care plutesc în apă.

### 2. Prelucrarea chimică

Substanțele chimice elimină murdăriile prin una din metode:

a) *ținerii* – impuritățile se depun la fundul rezervorului, iar apa care se ridică este curățită mai departe

b) *sedimentării* – apa este dată de jos într-un bac în formă de con. Impuritățile se adună în partea de mijloc a bacului, iar apa de asupra trece în următorul stadiu de curățire;

c) *filtrarea* – apa este îndreptată în bac împreună cu aerul. Se formează spuma, care este separată, iar apa curge mai departe.

### 3. Filtrarea

Toate apele de la suprafață sunt filtrate printr-un strat de nisip sau de cărbune activat granulat.

Stratul de nisip reține impuritățile ce rămân după prelucrarea chimică.

Filtrarea cu cărbune activat.



### Apele subterane

Apa din fântânile arteziene se curăță de la sine în timpul filtrării prin stratul de nisip.

### 4. Dezinfectarea

La ultimul stadiu apa trece stadiul de prelucrare specială pentru nimicirea microorganismelor – agenți patogeni. Pentru dezinfectare se folosește clorul sau ozonul.

### 5. Acumularea

Apa curată este acumulată în rezervoare, situate în locuri mai înalte sau în turnuri de apă.

### Curățire mecanică

Apa curată de râu de asemenea trece prin sită.

Apa a trecut printr-un proces complicat de epurare și este bună pentru a fi consumată. Deschide robinetul și ia apă rece de băut.

Des. 41. Procesul de epurare a apei potabile



Mulți oameni, în condiții de casă, curăță suplimentar apa potabilă cu ajutorul filtrelor menajere. Există trei feluri de filtre principale:

- 1) filtre care se assemblează la robinet. Ele rețin particule de nisip, lut și rugină.
- 2) filtre cu cărbune activat – elimină multe substanțe dăunătoare, dar nu rețin fluorul și nitrații;
- 3) distilatoare și sisteme revers cu osmoză – separă din apă majoritatea impurităților, însă, în același timp, elimină și calciul, magneziul, atât de necesare organismului, și o lipsește pe apă de gust.

## Pericolul scăldatului în rezervoare de apă poluate

Pe timp de arșiță în organismul omului se dilată glandele sudoripare. Prin ele în rezervoarele poluate în organism pot pătrunde toxine și diferite infecții. Este destul de periculos scăldatul pentru copiii care se joacă în apă și pot înghiți apă murdară.

Drept urmare a scăldatului în rezervoarele poluate poate fi infectarea cu infecții intestinale și ale bolilor pielii (dermatite).



Discutați pericolul scăldării:

- a) în canalele magistrale, unde viteza apei este mare, iar malurile sunt acoperite cu plăci din beton;
- b) în rezervoarele nămolite, unde apa „înflorește”;
- c) în apropiere de uzine, ferme pentru animale, sisteme de epurare;
- d) în locurile unde pasc vitele;
- e) în apropiere de gunoiști cu deșeuri menajere și industriale;
- f) în apropierea construcțiilor hidrotehnice (poduri, porturi, dane);
- g) în zona de navigație.



Apa este componentă inerentă a vieții. În apă se naște viața. Fără ea este imposibilă existența plantelor și animalelor.

Epurarea apei potabile este efectuată la stațiile speciale. Ea necesită mari cheltuieli materiale. De aceea apa trebuie economisită și nu folosită în necesități tehnice.

Majoritatea oamenilor în condițiile casnice curăță suplimentar apa cu ajutorul filtrelor menajere.

Scăldatul în rezervoarele poluate poate duce la infectarea cu infecții intestinale și ale bolilor pielii.

## § 22. PROBLEMA AERULUI CURAT

În acest paragraf:

- vei afla sursele și felurile de poluare a atmosferei;
- vei analiza consecințele negative ale poluării aerului.

Tu, desigur, ții minte că fără mâncare omul poate trăi câteva săptămâni, fără apă câteva zile. Dar cât timp nu poți respira?



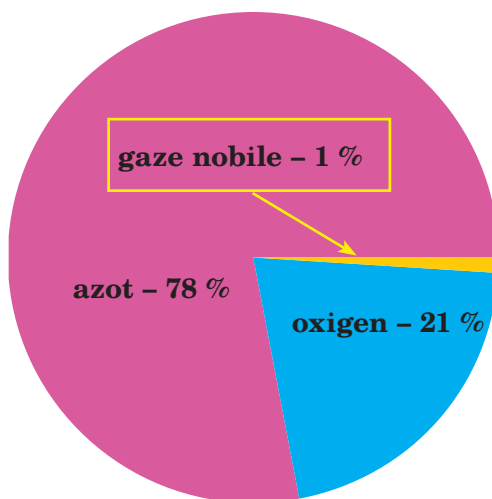
1. Cu ajutorul cronometrului măsoară cât timp poți reține răsuflarea.
2. Cât ai ținut? 30 s, 1 min., dar poate ca un înotător cu experiență poți să nu răsufli 2–3 sau chiar 4 minute? În orice caz, fără aer nu poți rezista nici 5 minute.

### Influența omului asupra atmosferei

Aerul, pe care noi îl respirăm, este compus din gaze: azot (78 %), oxigen (21 %) și gaze nobile (1 %). În aer pot fi și alți componenți: bioxid de carbon, aburi de apă, praf, monoxid de carbon, oxizi de sulf și azot, ozon, sute de alte compuși chimici.

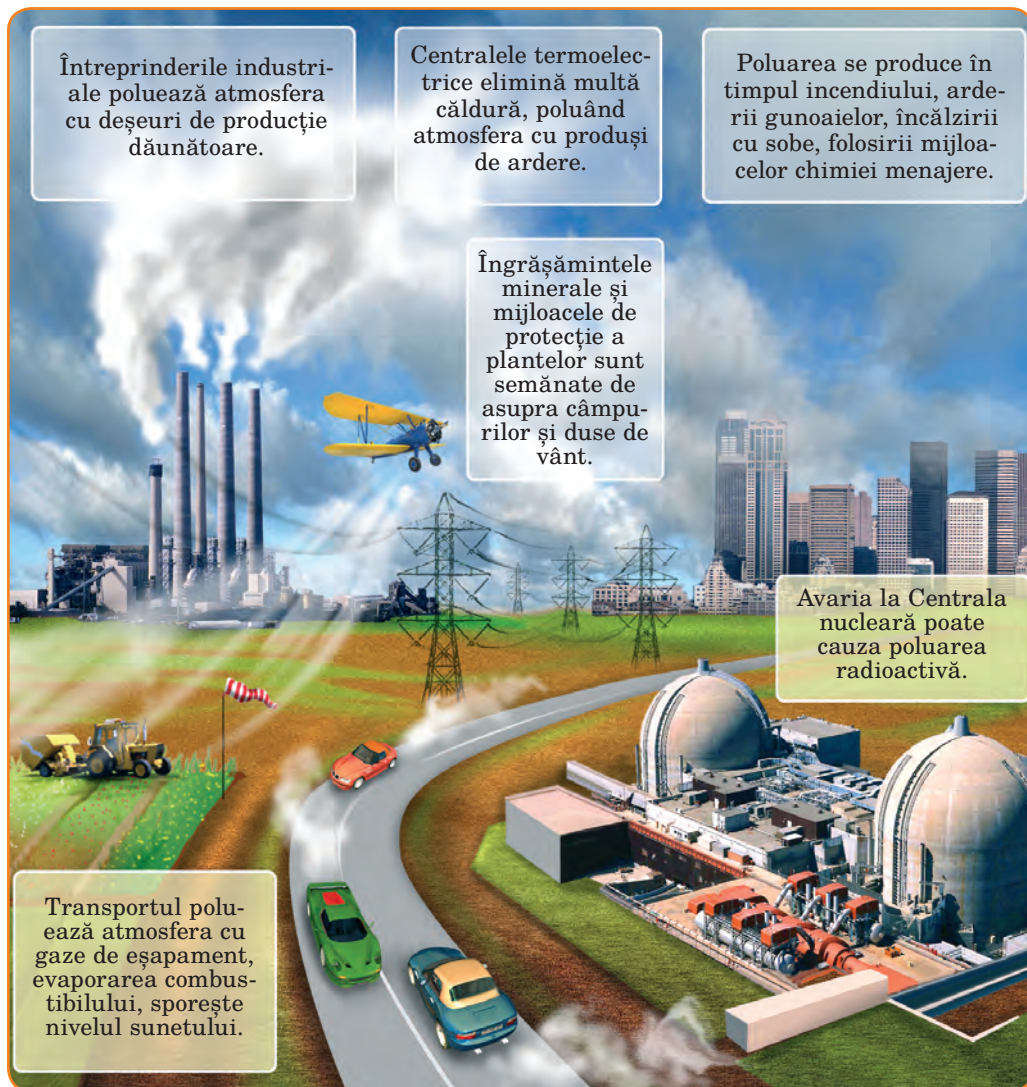
Componența aerului depinde de condițiile locale – oraș sau sat, așezate în apropierea unui gigant industrial sau rezervației naturale, relief și climatul local, condiții meteorologice (direcția și viteza vântului, temperatura). Ea poate oscila de la lipsa totală a impurităților dăunătoare până la o concentrare a lor, care devine un pericol pentru plante și animale, precum și pentru viața și sănătatea oamenilor.

Atmosfera aerului se schimbă sub influența factorilor naturali și tehnogeni.



Des. 42. Componența atmosferei de aer curat

Printre factorii naturali se numără erupția vulcanilor, uraganele, furtunile. Dar în lumea contemporană componența aerului se schimbă, în primul rând, sub influența economică a oamenilor (*des. 43*).



Des. 43. Sursele și felurile de poluare a atmosferei

## Poluarea chimică a atmosferei

La finele secolului al XX-lea savanții au evidențiat o clasă deosebită a componenților chimici, pe care i-au numit supertoxice (din latină „super” – acțiune sporită, și din greacă „toxicon” – otravă).

Cele mai cunoscute supertoxice sunt dioxinele, care se formează în timpul arderii polietilenei, masei plastice, altor materiale sintetice.

Supertoxicele se răspândesc în mare parte prin atmosferă, astfel împreună cu ploile nimeresc în sol. Mai departe ele „călătoresc” cu lanțurile nutritive spre organismul omului. Dioxinele au fost depistate în țesuturile grase și în ficatul locuitorilor din țările dezvoltate. S-a stabilit, că și cele mai îndepărtate colțuri ale Pământului sunt poluate cu supertoxice. Chiar cea mai mică concentrație a lor influențează negativ asupra sistemelor hormonal, nervos și reproductiv ale omului. Savanții au ajuns la o concluzie deloc îmbucurătoare: supertoxicele amenință existența omului ca specie biologică.

Dacă supertoxicele vor fi cele mai periculoase în perspectivă, în prezent principalii poluanți chimici ai atmosferei sunt considerați: gazele – dioxidul de carbon, monoxidul de carbon, dioxidul de sulf, compușii de hidrocarburi, oxizii de azot și ozon.

### *Dioxidul de carbon*

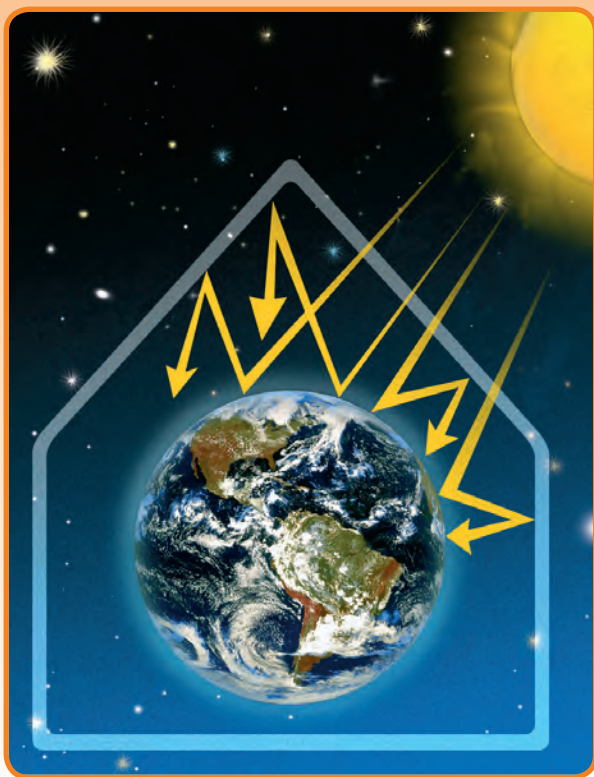
Dioxidul de carbon joacă un rol însemnat în procesul de fotosinteză (formarea de către plantele verzi a substanțelor organice din dioxid de carbon, apă și substanțe minerale sub acțiunea energiei solare).

Dioxidul de carbon nu este toxic, altfel vânzătorii de înghețată s-ar fi intoxicat, doar gheața uscată nu este altceva decât concentratul de dioxid de carbon înghețat. Însă el poluează atmosfera, cauzând efectul de seră.

### *Știi oare că...*

În ultimii 100 de ani este arsă o cantitate tot mai mare de cărbune, combustibil lichid, alt fel de combustibil. De aceea concentrarea de dioxid de carbon în atmosferă a crescut cu circa 30 %. Și ca urmare – intensificarea efectului de seră: dioxidul de carbon și aburii de apă formează de asupra suprafeței Pământului un strat, care lasă să ajungă pe suprafața pământului a razelor solare, însă reține întoarcerea căldurii înapoi în atmosferă (des. 44).

De efectul de seră este legat pericolul încălzirii globale pe planetă, ceea ce va duce la topirea ghețarilor la poli, inundarea teritoriul țărmurilor, reducerea fertilității solului.



Des. 44. Efectul de seră

## Monoxidul de carbon

Monoxidul de carbon se formează în rezultatul arderii nedefinitive a combustibilului. El este foarte periculos (vezi tabelul 8) – înlocuiește oxigenul în sângele omului și acesta se poate intoxica.

Tabelul 8

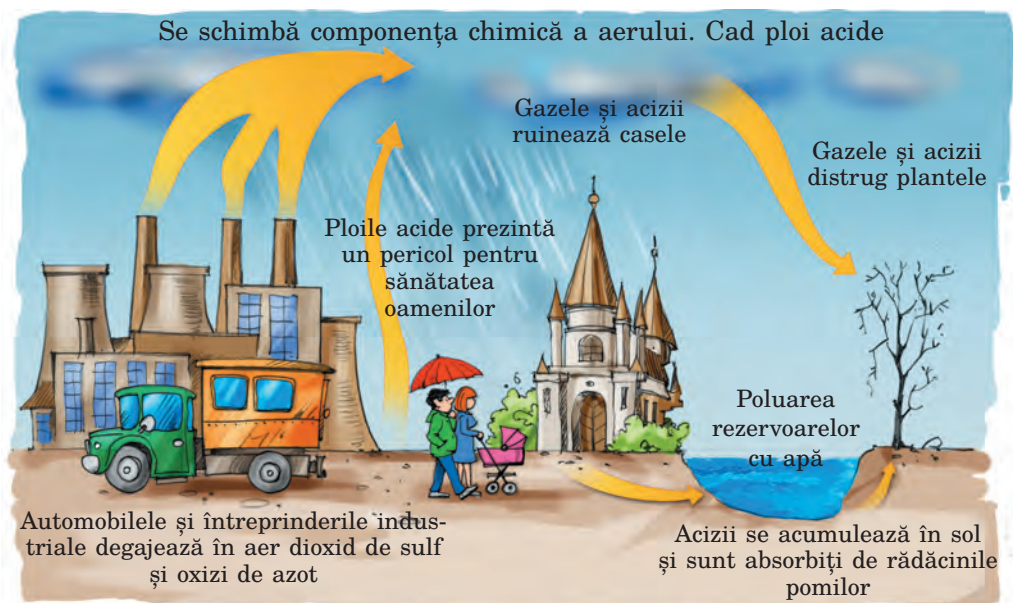
### Concentrarea de monoxid de carbon (CO) în aer

Concentrația de CO (ppm*)	Urmările aflării în atmosferă cu concentrație sporită de CO	Concentrația CO în viața reală
de la 50 până la 100	dureri de cap, înrăutățirea sănătății	10–75 ppm – pe magistralele accelerate în orele de vârf
de la 250	mari dureri de cap, amețeli, comă	25–400 ppm – în orele de vârf în partea aglomerată a orașului
de la 750	moartea	200–400 ppm – în încăperea plină de fum de țigară

\*ppm – cantitatea de particule CO la 1 mln particule de aer

## Dioxidul de sulf

Mai toate zăcămintele folositoare – cărbunile, petrolul, gazul, rocile de metale negre și colorate – conțin sulf. De acea în timpul arderii cărbunelui, produselor petroliere, gazului și topirii metalelor se formează dioxidul de sulf. El este unul din cei mai periculoși poluanți ai atmosferei. Acțiunea de lungă durată a unei cantități neînsemnate de acest gaz cauzează boli de plămâni și stomac. Dioxidul de sulf reacționează la picăturile de apă, aflate în aer, și se transformă în acid sulfuric care cauzează aciditatea precipitațiilor (des. 45).



Des. 45. Schema formării și influenței ploilor acide

### Oxizii de azot

Se formează în timpul arderii la temperaturi înalte. Le conțin gazele de eșapament de la automobile. Concentrațiile mari de oxizi de azot au o nuanță roșie-cafenie. Din cauza aceasta, fumurile uzinelor ce produc acid azotic și îngrășăminte minerale sunt numite „cozile vulpilor”.

Oxizii de azot, reacționând cu picăturile de apă din aer, se transformă în acid azotic, care sporesc aciditatea precipitațiilor (*des. 45*). Ele atacă căile respiratorii ale omului, ruinează hemoglobina sângelui, scad tensiunea arterială. Oxizii de azot sunt o sursă de formare a ozonului și a altor elemente ale smogului fotochimic (*des. 46*).

### Compușii de hidrocarburi

Se conțin în evaporările de benzină, în gazele de eșapament de la automobile. În aer se întâlnesc mai des metanul, propanul, benzenul, toluenul. Acțiunea lor de lungă durată asupra organismului sporește riscul îmbolnăvirilor de boli oncologice.

### Ozonul

Ozonul este prezent în două straturi ale atmosferei: în troposferă – aproape de suprafața Pământului, și în stratosferă – la înălțimea de circa 40 kilometri. În dependență de aceasta ozonul poate fi folositor sau dăunător pentru totul ce este viu (*des. 46*).

Pe timp de arșiță și fără vânt uneori apare smogul fotochimic (din engleză „smoke” – fum și „fog” – ceață) – în aer se formează ozon și alte substanțe, care ne amintesc de gazul lacrimogen. Acestea sunt cele mai periculoase elemente ale smogului.

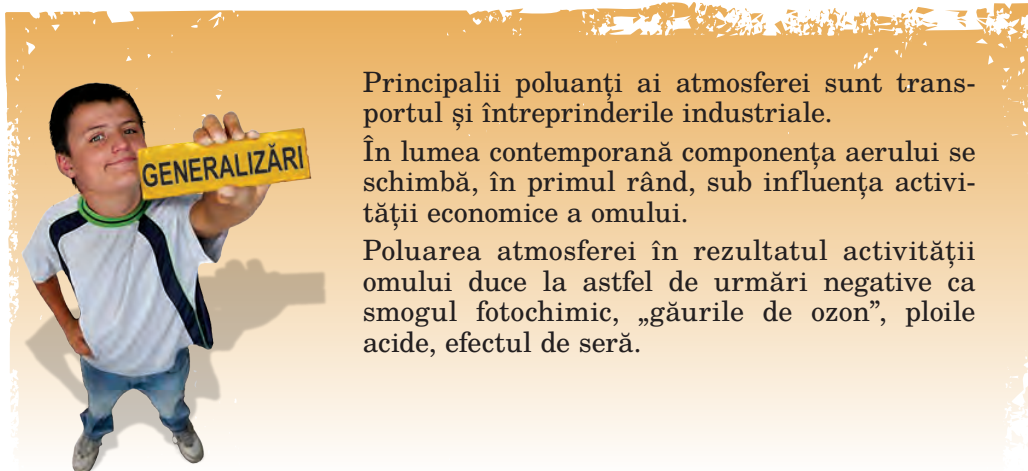


Des. 46. Influența activității omului asupra concentrației de ozon în atmosfera Pământului



Pune răspunsurile între fenomenele ecologice și pricinile apariției lor:

- 1) smogul fotochimic;
- 2) „găurile de ozon”
- 3) ploile acide
- 4) efectul de seră;
- a) mărirea concentrației de dioxid de carbon în atmosferă;
- b) degajarea freonilor;
- c) poluarea atmosferei cu dioxid de sulf și oxizi de azot;
- d) inversiune termică;
- e) poluarea atmosferei cu compuși de hidrocarburi, oxizi de azot.



Principalii poluanți ai atmosferei sunt transportul și întreprinderile industriale.

În lumea contemporană componența aerului se schimbă, în primul rând, sub influența activității economice a omului.

Poluarea atmosferei în rezultatul activității omului duce la astfel de urmări negative ca smogul fotochimic, „găurile de ozon”, ploile acide, efectul de seră.



## § 23. PROBLEMA SOLULUI CURAT

În acest paragraf:

- vei afla despre influența activității omului asupra litosferei;
- vei analiza consecințele negative ale poluării ei;
- vei realiza un proiect ecologic.

### Omul ca forță geologică

Influența omului asupra litosferei (stratul tare al Pământului) se face simțită și mai mult în continuare. Potrivit prevederilor savantului genial V. I. Vernadski, omul devine „cea mai mare forță geologică”. În fiecare an cantitatea de zăcăminte extrasă pe planetă este de trei ori mai mică decât cea de pe care râurile planetei o duc în ocean.



1. Prin metoda brainstorming numiți principalii poluanți ai litosferei în rezultatul activității economice a omului.
2. Comparați rezultatele voastre cu cele menționate în pag. 146–147.

Principalii poluanți ai atmosferei, ai apelor de la suprafață și subterane (transportul, întreprinderile industriale, energetica) sunt în același timp și poluanții solului. Avariile de la întreprinderile industriale sau de la centralele nucleare pot transforma terenurile în terenuri nefavorabile pentru viața omului și producția agricolă (*des. 47* din pag. 146).

Este greu de găsit o altă ramură a economiei naționale, care s-ar putea compara cu cea minieră după capacitatea de influență asupra mediului înconjurător în regim obișnuit fără avarii. Acolo unde sunt extrase zăcăminte folositoare, tot acolo sunt ruinate lanșafturile naturale, distruse plantele și animale. Teritorii enorme pe zeci de ani sunt ocupate de cariere, întreprinderi industriale, de noduri de transport. În rezultatul extragerii zăcămintelor folositoare și construcția comunicărilor subterane se reduce rezistența seismică a rocilor. În aceste regiuni sunt posibile surpări ale solului chiar fără cutremure de pământ.

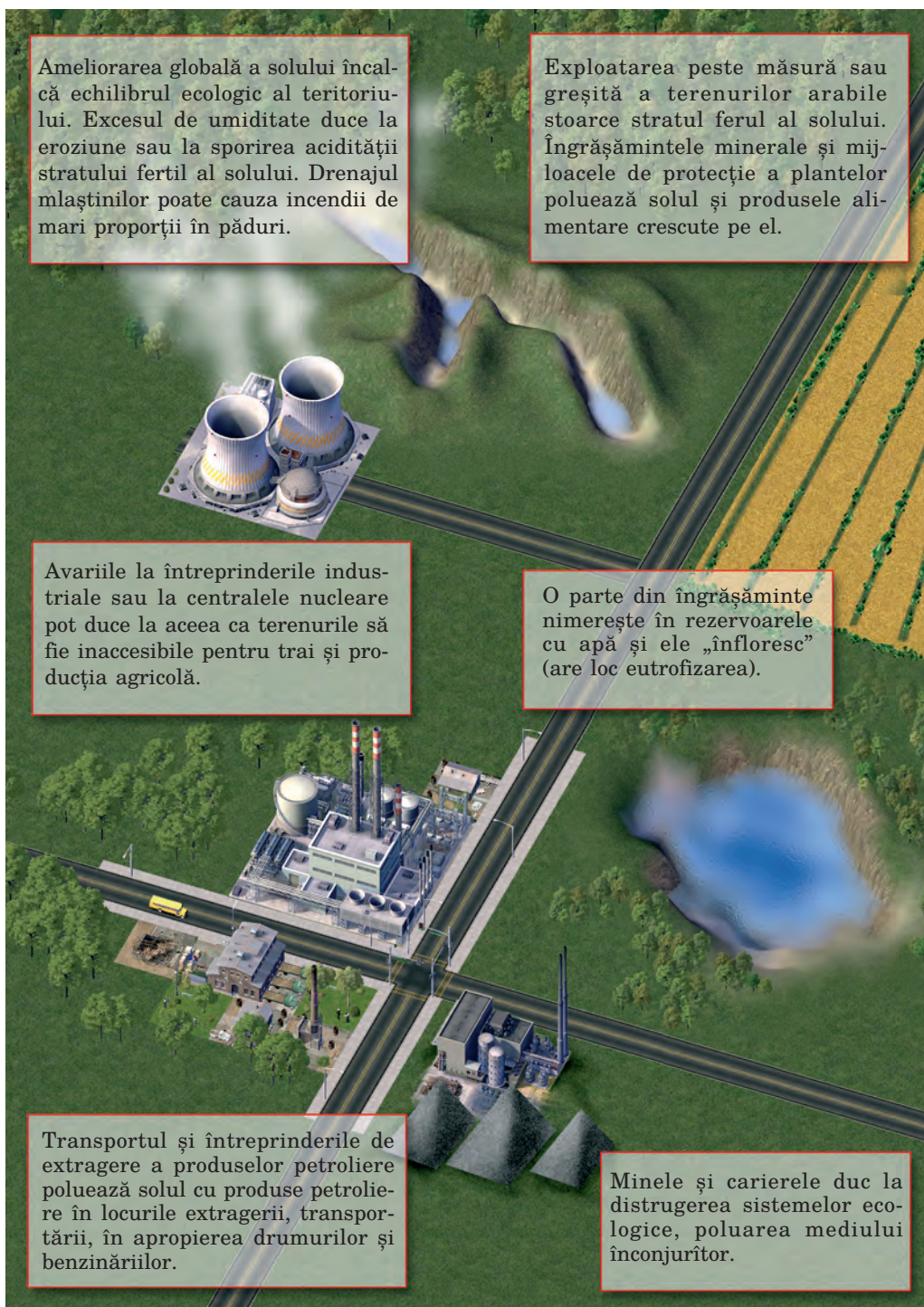
#### Știți oare că...

Extragerea cărbunelui este însoțită de formarea rocilor pustii. Pentru extragerea a unui kilogram de cărbune trebuie scos la suprafață 6 kg de rocă, care este adunată în mormane.

La mormane din când în când izbucnesc incendii, iar în atmosferă pătrund dioxid de carbon, dioxid de sulf și alte gaze periculoase.

Din mine sunt pompat permanent apele subterane: la fiecare kilogram de cărbune revine 3 l de apă sărată sau tulbure din mine, acestea poluând râurile și lacurile din împrejurimi.

Chiar peste mulți ani după închiderea minei, mormanele amenință cu incendii, iar solul cu surpări.



Ameliorarea globală a solului încalcă echilibrul ecologic al teritoriului. Excesul de umiditate duce la eroziune sau la sporirea acidității stratului fertil al solului. Drenajul mlaștinilor poate cauza incendii de mari proporții în păduri.

Exploatarea peste măsură sau greșită a terenurilor arabile stoarce stratul ferul al solului. Îngrășămintele minerale și mijloacele de protecție a plantelor poluează solul și produsele alimentare crescute pe el.

Avariile la întreprinderile industriale sau la centralele nucleare pot duce la aceea ca terenurile să fie inaccesibile pentru trai și producția agricolă.

O parte din îngrășăminte nimereste în rezervoarele cu apă și ele „înfloresc” (are loc eutrofizarea).

Transportul și întreprinderile de extragere a produselor petroliere poluează solul cu produse petroliere în locurile extragerii, transportării, în apropierea drumurilor și benzinărilor.

Minele și carierele duc la distrugerea sistemelor ecologice, poluarea mediului înconjurător.

Des. 47. Influența activității omului asupra litosferei

## Influența poluării litosferei asupra mediului înconjurător și sănătății oamenilor

Denumirea poluantului	Influența negativă asupra mediului înconjurător și sănătății oamenilor
<b>Agricultura intensivă</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoarcerea (degradarea) stratului fertil al solului.</li> <li>2. Eroziunea apei și vântului, crearea râpelor.</li> </ol>
<b>Îngrășămintele minerale</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Producătorii de îngrășăminte minerale sunt întreprinderi cu risc ecologic sporit.</li> <li>2. Folosirea îngrășămintelor minerale reduce din rezistența plantelor la boli.</li> <li>3. Plantele sunt disponibile să acumuleze nitrați. Aceasta poate cauza intoxicații.</li> <li>4. Nimerirea îngrășămintelor minerale în rezervoarele cu apă, duse de apa ploilor, cauzează eutrofizarea și înrăutățirea calității apei.</li> </ol>
<b>Pesticidele (chimicalele otrăvitoare)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distrug nu numai dăunătorii, dar și multe organisme vii.</li> <li>2. Au capacitatea de a se acumula în organismul omului. Cauzează intoxicarea, au acțiuni cancerigene, influențează asupra aparatului genetic al omului.</li> <li>3. Pot avea „efectul bumerang-ului” – reînnoirea și mărirea populației de dăunători.</li> </ol>
<b>Ameliorarea solului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drenajul mlaștinilor ruinează ecosistemele, dispar mai multe specii de plante și animale sălbatice.</li> <li>2. Pe turbăriile care se formează în rezultatul drenajului mlaștinilor, izbucnesc incendii, cu care este foarte greu să te lupți. Folosirea lor în agricultură ruinează stratul fertil al solului.</li> <li>3. Aplicarea peste măsură a ameliorării solului cauzează ridicarea nivelului apelor subterane, apariția mlaștinilor și sporirea gradului de aciditate a solului.</li> </ol>
<b>Industria (chimică, minieră, centralele nucleare)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. În cazul avariei la întreprinderi industriale sau la centrala nucleară sunt poluate teritoriile mari.</li> <li>2. Întreprinderile de extragere a cărbunelui și metalurgice formează cariere, mormane. Ele poluează mediul ambiant, pe mormane deseori izbucnesc incendii.</li> <li>3. Extragerea din subsol (din mine) a zăcămintelor folosite pot cauza surpări și alunecări de teren.</li> </ol>
<b>Localitățile</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Folosirea pământurilor pentru construcție.</li> <li>2. Poluarea solurilor de transportul auto (produse petroliere, plumb).</li> <li>3. Poluarea cu deșeuri menajere (gunoiști, apele reziduale).</li> </ol>

## Era ameliorării solului și pesticidelor

Cândva Ucraina era numită grâнарul Europei. Ea dispune de climă și de soluri fertile, favorabile pentru agricultură – cele mai bune cernoziomuri din lume. Veacuri la rând oamenii creșteau pe aceste pământuri pâine și ele nu-și pierdeau particularitățile.

În secolul al XX-lea agricultura intensivă și ameliorarea solului în proporții mari au dus la scăderea fertilității cernoziomurilor ucrainene, potrivit unor date – cu 40 %. Ținând contul că stratul de cernoziom de un metru se formează în natură în decurs de 7000 de ani, se poate constata că aceste pierderi nu pot fi recuperate.

Din cauza exploatării excesive o treime din pământurile arabile din Ucraina au fost ruinate de eroziune, multe terenuri au fost poluate de pesticide, îngrășăminte minerale și de deșeuri.

În deosebi, drenajele din Polesia ucraineană au dereglat echilibrul ecologic al teritoriului și mai nu au dus la dispariția bogăției Polesiei – a mulțimii de lacuri, printre care și lacul Sviteaz, cunoscut datorită particularităților sale curative.

În sudul Ucrainei a început irigarea stepii. Împreună cu apa, pompată pentru irigare din râuri, an de an pe lanuri rămân tone de sare. Peste câțiva ani s-a uitat de recoltele-record, iar în prezent fertilitatea terenurilor irigate este mai mică decât a celor care n-au fost irigate.

Era pesticidelor a început în 1939, când a fost găsită prima armă chimică împotriva insectelor – DDT (dust). În timpul celui de-al Doilea război mondial cu ajutorul lui erau distruși ploșnițele, păduchii, țânțarii de malarie și alți paraziți, agenți ai bolilor infecțioase.

În anii postbelici aceste preparate au început să fie folosite pe larg în agricultură pentru protecția plantelor, fiind numite *pesticide* sau chimicale otrăvitoare. Din categoria pesticidelor fac parte:

- insecticide – mijloace de luptă împotriva insectelor;
- erbicide – preparate pentru distrugerea buruienilor;
- zoocide – preparate împotriva rozătoarelor;
- fungicide – mijloace împotriva microflorei ciupercilor.

Cu timpul s-a constatat, că folosirea pesticidelor acționează nu numai împotriva dăunătorilor, dar și asupra altor organisme: încercând să distrugă câteva specii de dăunători, au nimicit sute de specii de animale folositoare.



Pesticidele nimeresc în plante în timpul tratării lor sau sunt absorbite cu soluțiile din apele subterane.



Păsările și animalele domestice sunt hrănite cu iarbă și grăunțe ce conțin pesticide.



Oamenii consumă produse, în care se conțin pesticide.

Astfel, de la tratarea cu insecticide a plantelor suferă cel mai mult păsările, doar insectele constituie hrana lor.

Pe teritoriile, unde sunt folosite pe larg pesticidele, ele otrăvesc lanțurile nutritive și se acumulează în organismele oamenilor (*des. 48 din pag. 148*). Deoarece pesticidele sunt niște compuși rezistenți, concentrarea lor în fiecare verigă următoare a lanțului nutritiv este de zece ori mai mare decât în precedenta.

Pe timpurile noastre influența pesticidelor asupra sănătății oamenilor se egalează cu influența radiației. Potrivit datelor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), în fiecare an în lume sunt intoxicați cu pesticide 2 milioane de oameni, dintre care 40 mii decedază.

## Cum să devii ocrotitor al naturii

Cineva crede că ocrotirea naturii este o problemă exclusivă de stat și ea urmează să fie soluționată de activiștii de stat, dar nu de cetățenii simpli, cu atât mai mult de elevi. Însă nu-i chiar așa. Ocrotirea naturii cere formarea conștiinței și culturii ecologice la fiecare dintre noi.



Pentru realizarea proiectului ecologic, asociați-vă în grupuri – câte 5–6 persoane. Distribuți îndatoririle (de jurnalist, operator, designer, editor, coordonator al proiectului). Cercetați teritoriul localității voastre (microraioului) și:

- determinați principalii poluatori (întreprinderile industriale, gospodăriile agricole, transportul sau populația);
- atrageți atenția asupra lucrului serviciilor comunale (oare sunt transportate la timp gunoaiile, sunt în de ajuns containere pentru aceasta);
- fotografiați cazuri de poluare a mediului înconjurător. Pregătiți o gazetă sau un stand. Pregătiți și distribuți locuitorilor din localitatea voastră foi volante-adresări.



Cei mai mari poluatori ai litosferei sunt industria minieră și agricultura.

Agricultura intensivă duce la reducerea fertilității solurilor până la pustiirea unor teritorii însemnate, la crearea mlaștinilor, sporirea acidității și poluarea cu pesticide și îngrășăminte minerale a terenurilor arabile.

Ocrotirea naturii este o datorie a statului, comunității locale și a fiecărui om.

## § 24. LEGILE ȘI ORGANELE DE DREPT ALE UCRAINEI



În acest paragraf:

- vei lua cunoștință de unele aspecte ale legilor, drepturilor și funcțiilor organelor de drept;
- vei afla despre drepturile, îndatoririle și răspunderea juridică a minorilor.

Te-ai gândit oare asupra faptului că viața noastră este reglementată de anumite reguli, norme și legi? Bunăoară, într-o zi de vară te-ai trezit la ora 7 dimineața (acționează hotărârea privind trecerea la timpul de vară), te-ai spălat (acționează standardele calității apei și normele de asigurare cu apă), ai luat dejunul (standardele calității produselor), ai ieșit din casă și ai traversat drumul (Regulile de circulație rutieră), ai sosit la școală (legea privind învățământul mediu și regulile orarului intern în școală).



Asociați-vă în perechi. Unul dintre voi numește o acțiune nereglementată, la prima vedere (bunăoară, somnul). Cel de-al doilea se străduiește să demonstreze că această acțiune este reglementată de anumite reguli, norme sau de legi. Apoi schimbați-vă cu rolurile.

*Regulile* se stabilesc pentru un anumit loc (bunăoară, școală, magazin) de o persoană împuternicită pentru aceasta, în anumite cazuri sunt adoptate la adunările generale ale persoanelor interesate (adunările elevilor, consiliul pedagogic).

Legile sunt adoptate de Rada Supremă a Ucrainei. Ele au forță juridică supremă, deci restul documentelor juridice nu trebuie să intre în contradicție cu ele și sunt întocmite în baza acestora. Acțiunea legilor se extinde asupra tuturor cetățenilor țării.



Memorizați momentele principale referitor la legi. Pentru aceasta:

- asociați-vă în 10 grupe și distribuiți între voi momentele referitoare la legi (*pag. 151*);
- citiți cu atenție partea voastră de informații și pregătiți-vă să-i învățați pe alții;
- începeți să umblați prin clasă și faceți schimb de informații cu colegii de clasă, până nu vei cunoaște toate momentele;
- verificați calitatea cunoștințelor însușite în cerc comun (fiecare poate pune întrebări oricărui dintre participanți).

## Momente despre legi

1. Constituția Ucrainei este Legea Fundamentală a statului. Legile nu trebuie să intre în contradicție cu Constituția.
2. Legile în Ucraina sunt adoptate de Rada Supremă a Ucrainei. Președintele, Guvernul sau deputații poporului înaintează spre examinare Radei Supreme proiectele de legi. Proiectul este adoptat în trei etape (lectura întâia, a doua și a treia). La fiecare etapă are loc votarea. Dacă proiectul de lege este adoptat în toate trei etape, se consideră că el a fost adoptat de Rada Supremă.



Rada Supremă a Ucrainei

3. Legea intră în vigoare după ce ea a fost semnată de Președinte și publicată în mijloacele de informare în masă. Președintele are dreptul să aplice vetoul la lege. Rada Supremă poate să depășească vetoul Președintelui prin majoritatea constituțională (300 de voturi).
4. Numai legile au puterea juridică supremă. Decretele Președintelui, hotărârile Cabinetului de Miniștri, ordonanțele ministerelor, dispozițiile organelor autoadministrării locale sunt întocmite în baza legilor și sunt numite „regulamente”.
5. Organele de drept (*tabelul 9 din pag. 152–153*) nu adoptă legi, ci numai le îndeplinesc. În activitatea lor ele, de asemenea, se conduc după legi.
6. Dacă cetățeanul a încălcat legea sau este suspectat, colaboratorul poliției are dreptul să-i verifice documentele, să-l rețină și să-l interogheze la secția de poliție.
7. În cazul reținerii minorului, poliția este obligată să comunice despre aceasta părinților lui și să discute cu el numai în prezența părinților sau a persoanelor care sunt tutorii minorului.
8. Necunoașterea legilor nu-l eliberează pe cetățean de răspundere.
9. În caz de necesitate fiecare cetățean are dreptul la ajutorul avocatului.
10. Nimeni nu-l poate recunoaște pe cetățean vinovat de săvârșirea infracțiunii, în afară de judecătorie. Deci, cetățeanul este considerat nevinovat până ce judecătoria nu va anunța decizia privind vinovăția lui.

## Organele de drept ale Ucrainei

Denumirea și componența organului de drept

Funcțiile principale

### *Poliția*

organul de anchetare prejudiciară, de patrulare, penală, de pază, specială, cu destinație specială

- apără securitatea personală a cetățenilor, interesele lor legitime, drepturile și libertățile;
- asigură ordinea publică;
- apără proprietatea de stat și privată de intentări nelegitime;
- asigură securitatea rutieră;
- previne și oprește infracțiunea, descoperă infracțiunea, caută persoanele care au săvârșit-o, etc.

### *Judecătoria*

Curtea Constituțională a Ucrainei  
Curtea Supremă a Ucrainei, judecătoriile locale, judecătoriile administrative, judecătoriile economice, curțile de apel

- rezolvă litigiile de drept, recunoaște dacă actele de drept corespund Constituției Ucrainei;
- apără drepturile și libertățile cetățenilor, garanțate de Constituție;
- determină persoanele, vinovate de săvârșirea infracțiunilor, și pedeapsa pentru aceasta;
- apără drepturile cetățenilor, organizațiilor sau statului, recunoscând dreptul la moștenire, spațiu locativ, restabilirea în serviciu etc.

### *Procuratura*

Procuratura Generală a Ucrainei, procuraturile Republicii Autonome Crimeea, regiunilor, orașelor Kiev și Sevastopol; orașenești, raionale, interraionale, militare

- susține acuzațiile de stat în judecată;
- în cazurile prevăzute de lege reprezintă interesele cetățenilor sau ale statului;
- efectuează supravegherea respectării legilor în timpul anchetei prejudiciale, activității operative de cercetare, recunoașterii;
- efectuează supravegherea respectării legilor în timpul executării hotărârilor judiciare și acțiunilor legate de limitarea libertății personale a cetățenilor.

### *Avocatura*

avocații, care practică activitatea de avocat individual, consultațiile juridice, birourile, oficiile, firmele, colegiile și asociațiile avocaților

- avocați acordă consultări în chestiunile de drept, întocmesc cereri, reclamații și alte documente de drept, reprezintă interesele cetățenilor la judecătoria, în fața altor cetățeni sau organizații;
- acordă ajutor juridic întreprinderilor, instituțiilor, organizațiilor, asigură din punct de vedere juridic activitatea economică, comercială, comercial economică externă;
- acordă ajutor juridic celor reținuți în procesul de recunoaștere și anchetei prealabile, îi apără pe inculpați și condamnați, au grijă de respectarea legislației, asigurarea drepturilor și libertăților clienților săi.



Colaboratorul organului  
de drept are dreptul:

- să ceară încetarea infracțiunilor;
- să păstreze, să poarte și să folosească arma de foc și alte mijloace speciale;
- în caz de suspectare în săvârșirea infracțiunilor să controleze documentele cetățenilor, să-i rețină și să-i țină în încăperi speciale pentru aceasta;
- la intentarea procesului penal să înfăptuiască percheziții, interogări, să ceară explicații, să întreprindă alte acțiuni de anchetare.



- să examineze și să soluționeze chestiunea în procesul ședinței judiciare, asigurând inculpatului dreptul la apărare, egalitatea și caracterul de competiție între reprezentanții acuzării și cei ai apărării;
- să realizeze justiția în baza egalității în fața legii, indiferent de origine, statutul social sau patrimonial, naționalitate, studii.



- să se adreseze judecătoriei cu cererea privind apărarea drepturilor cetățenilor;
- să depună reclamație privind suspendarea sau schimbarea deciziei judecătoriei;
- în ordinea de supraveghere să facă interpellări, să desfășoare interogări, să ceară explicații, să întreprindă alte acțiuni prevăzute de lege.



- să adune date despre faptele care pot fi folosite ca mărturie la judecată;
- să întrebe și să obțină documente și copii lor de la instituții și organizații (de la cetățeni – cu acordul lor);
- să obțină concluzii oficiale de la specialiști în chestiunile care necesită cunoștințe speciale (bunăoară, medicale);
- să se adreseze cu cereri și reclamații către persoane suspuse și să obțină în scris răspunsuri motivate la ele;
- să fie prezent la examinarea cererilor și reclamațiilor sale, să dea explicații la ele;
- la taina de avocat.



Tabelul 11

Vârsta	Drepturile tale, îndatoririle și răspunderea juridică
6–7 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tu trebuie să mergi la școală.</li> <li>• Trebuie să plătești pentru călătoriile cu transportul public.</li> </ul>
11 ani	Pentru săvârșirea unei infracțiuni grele sau în cazul săvârșirii repetate a infracțiunii, te pot îndrepta la o școală specială de reabilitare.
14 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ai dreptul să mergi pe drum cu bicicleta, să conduci trăsura trasă de cai.</li> <li>• Ai dreptul în timpul liber să muncești la un loc de lucru nedăunător, dar numai cu acordul unuia dintre părinți și nu mai mult de 24 de ore pe săptămână.</li> <li>• Pentru anumite crime (asasinare intenționată, furt, jaf, șantaj, viol, aplicarea leziunilor corporale, act de terorism, huliganism, distrugerea intenționată a bunurilor străine) față de tine pot fi aplicate pedepsele penale (amandă, munci publice sau privarea de libertate).</li> </ul>
15 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ai dreptul de sine stătător să folosești salariul câștigat sau bursa.</li> <li>• Ai dreptul de autor la creațiile și invențiile tale, adică la onorariu de autor.</li> <li>• Cu acordul părinților, ai dreptul să închei orice acorduri, bunăoară, să vinzi sau să dăruiești ceva.</li> <li>• Ai dreptul să-ți deschizi un cont în bancă și să te folosești de el cu acordul părinților.</li> <li>• În cazul cauzării unor daune materiale ești dator să acoperi aceste cheltuieli (dacă nu primești salariu, aceasta urmează s-o facă părinții).</li> </ul>
16 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primești pașaportul.</li> <li>• Ai dreptul să-ți schimbi numele sau prenumele.</li> <li>• Ai dreptul de sine stătător să te angajezi la lucru, care durează nu mai mult de 36 de ore pe săptămână.</li> <li>• Ai dreptul să conduci motocicleta.</li> <li>• Pentru încălcările administrative, bunăoară, călătoria fără bilet sau traversarea drumului în locurile interzise, poate să-ți ceară să achiți amenda.</li> <li>• Răspunzi pentru infracțiunile comise ca un matur, dar cu unele restricții, bunăoară nu te pot condamna pe viață.</li> </ul>
17 ani	Dacă ești fată, ai dreptul să te căsătorești.
18 ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrivit legii devii matur deplin.</li> <li>• Ai dreptul să votezi și să fii ales în organele locale.</li> <li>• Ai dreptul să conduci automobilul.</li> <li>• Poți să te căsătorești.</li> </ul>
21–22 de ani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De la 20 de ani băieții pot fi chemați la serviciul militar în termen.</li> <li>• La 21 de ani poți fi ales deputat al poporului din Ucraina.</li> </ul>



1. Asociați-vă în 3 grupuri. Cu ajutorul tabelului 11 din pag. 154 pregătiți câte o comunicare, cum se schimbă cu vârsta:

*grupul 1:* drepturile omului;

*grupul 2:* îndatoririle lui;

*grupul 3:* responsabilitatea juridică.

2. Pe rând comunicați în clasă rezultatele muncii voastre.

Întreaga noastră viață este reglementată de reguli, norme și legi.

Organele de drept nu adoptă legi, ele numai le îndeplinesc. În activitatea lor ele, de asemenea, se conduc de legi.

Dacă cetățeanul a încălcat legea sau este suspectat, colaboratorul poliției îi poate controla documentele, reține și interoga la secția de poliție.

Necunoașterea legilor nu-l scutește de cetățean de răspundere.

Fiecare copil trebuie să-și cunoască drepturile, îndatoririle și răspunderea juridică a minorilor.



## § 25. RĂSPUNDEREA JURIDICĂ A MINORILOR



În acest paragraf:

- vei afla despre felurile de infracțiuni;
- te vei antrena să te porți just cu poliția în cazul reținerii de poliție;
- vei analiza particularitățile răspunderii penale pentru minori;
- vei discuta „avantajele” și „dezavantajele” ideii de aplicare a restricțiilor de circulație pentru adolescenți.

### Infracțiunile și răspunderea pentru ele

*Infracțiunile* constituie faptele oamenilor care încalcă Constituția țării, legile și regulamentele ei. Există următoarele feluri de infracțiuni:

- infracțiuni disciplinare (întârziere la serviciu, încălcarea disciplinei, absența la lecții sau la muncă fără motive serioase, încălcarea altor îndatoriri de muncă sau de serviciu),
- infracțiuni civile – de drept sau patrimoniale (deteriorarea sau distrugerea bunurilor străine);
- infracțiuni administrative (încălcarea Regulilor de circulație rutieră, neachitarea plății pentru transport, aprinderea focului în curtea școlii, în parc sau în alte locuri interzise);
- infracțiunile criminale, care sunt cele mai grave, calificate de legislație drept crime (furturile, aplicarea leziunilor corporale etc.).



1. Aduceți-vă aminte de cazuri, când ați încălcat regulile de comportare acasă, la școală sau în alte locuri publice.
2. Analizați:
  - Ce s-a întâmplat în realitate?
  - Ce ați simțit, când ați încălcat regulile?
  - Care au fost urmările acestor încălcări?
  - Cum veți acționa data următoare în asemenea situații?

De ce oamenii comit infracțiuni? În unele cazuri din pricini economice. Bunăoară, omul fură fiindcă nu poate găsi un câștig legal pentru a se întreține. În altele – din cauza legislației imperfecte. Însă cele mai frecvente pricini sunt neajunsurile în educație, consumul de alcool sau narcotice, nimerirea într-o companie periculoasă.

De cele mai multe ori infracțiunile înseamnă nu numai neglijarea legii, dar și faptele, săvârșirea cărora cauzează daune altor oameni sau organizații. De aceea statul desfășoară nu numai profilaxia infracțiunilor, dar și îi pedepsește pe infractori, îi trage la răspundere.

**Răspunderea** înseamnă acțiunile prevăzute de lege aplicate față de persoanele care încalcă legea. În corespundere cu felurile infracțiunilor sunt stabilite și felurile de răspundere.

Bunăoară, pentru o încălcare disciplinară omul este tras la răspundere disciplinară (este avertizat, i se face o notiță în zilnic, i se dă o muștrare sau este eliberat din post).

Pentru deteriorarea bunurilor străine urmează responsabilitatea civilă juridică – despăgubirea pierderilor cauzate.

Pentru încălcările administrative există răspundere în formă de pedeapsă administrativă – avertizare oficială (însemn în talonul prevenirilor), amendă, privarea de anumite drepturi speciale (bunăoară, permisul de conducere al șoferului), arestare administrativă pe 15 zile (se aplică de la 18 ani).

Pentru crime este prevăzută responsabilitatea penală sub formă de amendă, interzicerea desfășurării a anumitei activități, lucrări publice și de corijare, arestare, limitarea libertății, privarea libertății temporar sau pe toată viața.

### *Știi oare că...*

La finele secolului al XIX-lea cunoscutul criminolog italian, Cezare Lombroso, a ajuns la concluzia că cel care săvârșește infracțiuni, este criminal din naștere.

De atunci savanții încearcă să confirme sau să respingă legătura între particularitățile genetice ale omului și predispușerea lui de a săvârși crime. Însă nici până în prezent nu există dovezi convingătoare sau negări ale acestor legături.

## **Particularitățile răspunderii penale a minorilor**

*Minorii* sunt persoanele care nu au împlinit 18 ani. Legea prevede că omul poate fi tras la răspundere penală de la 16 ani, iar pentru crimele grave, pericolul cărora este pe înțelesul și adolescenților, poate fi tras la răspundere penală și de la 14 ani. Însă ea se deosebește de răspunderea penală a maturilor, deoarece, de cele mai multe ori, are drept scop nu de pedeapsă, ci de educație.

Cele mai răspândite infracțiuni între adolescenți sunt furturile, distrugerea sau deteriorarea bunurilor străine, huliganismul, violența (încăierări sau viol). Circumstanțele agravante sunt săvârșirea premeditată a infracțiunii, în grup sau în stare de ebrietate.

Necunoașterea legilor  
nu te scutește  
de răspundere!

## Răspundere pentru deteriorarea bunurilor materiale

Distrugerea sau deteriorarea bunurilor străine este una dintre cele mai răspândite infracțiuni între adolescenți, pentru care aceștia poartă răspundere penală și civilă. Codul penal prevede diferite pedepse pentru acțiunile intenționate și neintenționate.

Distrugerea *intenționată* sau deteriorarea bunurilor materiale este pedepsită aspru, începând de la vârsta de 14 ani. Pentru cauzarea unor daune însemnate se prevede amendă, munci de corijare sau privare de libertate pe un termen de 3 ani. Daunele însemnate sunt considerate, bunăoară, cele care depășesc o anumită limită sau constituie pentru proprietar pierderi materiale însemnate. La fel sunt calificate și incendierea, organizarea exploziilor sau alte acțiuni care cauzează daune și consecințe mari, săvârșirea cărora este pedepsită cu privarea de libertate până la 15 ani.

O daună deosebit de mare este considerată scoaterea din funcțiune a întreprinderii, liniilor de curent electric, gazoductului, căii ferate, nimicirea prin incendiu a unui masiv însemnat de păduri. Urmări grele sunt considerate leziunile corporale sau însemnate pierderi materiale.

Distrugerea sau deteriorarea bunurilor materiale străine *neintenționat* poate avea loc din neatenție. Răspunderea penală pentru aceasta se prevede numai de la vârsta de 16 ani și în cazul dacă sunt jertfe omenești sau pierderi materiale destul de mari.

În conformitate cu Codul Civil al Ucrainei persoana, care a distrus sau a deteriorat bunuri străine (indiferent cum a făcut aceasta conștient sau inconștient), este obligată să despăgubească proprietarului daunele materiale cauzate.

## Dacă ai fost reținut de poliție

Fiecare se poate pomeni în situația, când este reținut de poliție. De cele mai multe ori aceasta se întâmplă din două pricini: omul a săvârșit o infracțiune sau este suspectat de ceva (bunăoară, se aseamănă cu o persoană dată în căutare). Dacă ai săvârșit o infracțiune neînsemnată (ai traversat strada în locul interzis), străduiește-te să reglementezi conflictul imediat. Comportă-te liniștit și binevoitor, convinge poliția că nu ești agresiv, iar infracțiunea ai săvârșit-o întâmplător, erai preocupat de gânduri și nu ai observat trecerea.

În cazul unei conflict serios cu lucrătorii organelor de drept, trebuie să apelezi la ajutorul avocatului. El îți va explica drepturile pe care le ai, va propune planul de acțiuni, își va povesti despre consecințele lor. Avocatul are dreptul să fie prezent la interogări, să te reprezinte la judecată, să discute cu martorii, să obțină toate documentele necesare din dosar. Însă serviciile avocatului privat sunt cu plată, iar dacă procesul este complicat și se îndelungă, vor trebui sume însemnate. Te poți folosi de serviciile avocatului, pe care îl angajează statul. Însă pentru onorarul de stat nu fiecare avocat va acorda dosarului tău atenția cuvenită. De aceea oamenii preferă mai des să angajeze un apărător independent.



1. Asociați-vă în grupuri câte 5–7 persoane. Distribuți rolurile (minor, polițist, ambii părinți sau unul dintre ei, avocat, supraveghetor) și înscenați situația de reținere a minorului de către polițist.
2. Întrebări către supraveghetor:
  - Au fost motive pentru reținere?
  - S-au comportat corect cu minorul și părinții lui?

### *Colaboratorii poliției au dreptul:*

- Să controleze documentele. Pentru aceasta ei vor atrage atenția la înfățișarea (aspectul neîngrijit va trezi suspiciuni) și comportarea ta (nerozitatea, cu atât mai mult brutalitatea și nerespectul demonstrativ pot deveni motive pentru reținere).
- Să te rețină și să te ducă la secția de poliție pentru stabilirea personalității sau clarificarea suspiciunii (dacă n-ai avut la tine documentele sau te asemeni cu persoana care dată în căutare).
- Să efectueze percheziția și să înregistreze reținerea. Înregistrarea în registrul reținerilor este în interesele tale, chiar dacă nu dorești ca despre aceasta să se afle. Pentru viața, sănătatea și bunurile celui reținut răspunde secția de poliție, și dacă acolo a avut loc un incident neplăcut, atunci notița din registru va fi o dovadă că ai fost reținut.
- Să-ți ceară explicații, dar numai în prezența părinților tăi.

### *Colaboratorii poliției sunt obligați:*

- Să le comunice părinților tăi sau tutorilor despre reținere. Numai de cât să te folosești de această posibilitate. Părinții nu vor permite să fii înșelat, iar în caz de necesitate vor găsi și un avocat.
- Să-ți dea drumul peste 3 ore, dacă nu ai o vină serioasă.

## **Profilaxia infracțiunilor minorilor**

Oamenii din Ucraina, ca și din multe alte țări ale lumii, sunt îngrijorați de creșterea infracțiunilor săvârșite de minori. Pentru profilaxia lor sunt întreprinse mai multe măsuri. Bunăoară, în toate statele americane există legi privind restricții de circulație pentru minori, aceștia nu au dreptul să se afle pe stradă fără însoțirea părinților începând de la ora 23 – în zile obișnuite, și de la ora 24 – în zilele de odihnă până la ora 6 dimineața. Părinții minorilor care au încălcat această regulă sunt amendați. Este nevoie de asemenea legi și în Ucraina?



Desfășurați discuții pe tema „Pentru” și „contra” restricțiilor de circulație pentru minori”. În timpul discuției străduiți-vă să clarificați:

- Oare sunt legi referitoare la încălcarea drepturilor minorilor?
- Oare sunt legi referitoare la încălcarea drepturilor părinților?
- Oare aceste legi îi vor ajuta pe părinți să-i dea la cale pe „adolescenții grei de caracter”?
- Oare ele contribuie la reducerea nivelului criminalității infantile în localitatea voastră?
- Oare ele nu împiedică poliția să-și îndeplinească îndatoririle?
- Oare ele sunt pe placul profesorilor și administrației școlii voastre?
- Antrenați-i și pe ei la discuție.



La lecția următoare (§ 26) din materialele din mass-media sau din Internet pregătiți o comunicare despre situațiile când este necesară autoapărarea.

În cazul reținerii minorului poliția este obligată să comunice despre aceasta părinților și să discute cu el numai în prezența părinților.

În caz de necesitate fiecare cetățean are dreptul la ajutorul avocatului.

Necunoașterea legilor nu-l scutește pe cetățean de răspundere.

Legea prevede că cetățeanul poartă răspundere penală de la 16 ani, iar pentru crime grele, pericolul cărora este înțeles chiar de minor, răspunderea penală începe de la 14 ani.





## § 26. AUTOAPĂRAREA ȘI AUTOAPĂRAREA PERMISĂ



În acest paragraf:

- vei afla ce înseamnă autoapărare;
- vei lua cunoștință de noțiunea limita autoapărării permise;
- vei conștientiza pericolul sectelor distructive și terorismului;
- te vei antrena să eviți situațiile de jaf și furt.

### Bazele autoapărării

În clasele precedente ați învățat regulile de comportare sigură în societate: cum trebuie să te porți în aglomerația de oameni, să comunici cu oameni necunoscuți, să-ți aperi locuința. Cea mai bună metodă de a-ți păstra viața, sănătatea sau bunurile materiale e să nu nimerești în situații criminogene sau să nu le crezi singur.



1. Citiți parabola chineză. Cum credeți, în ce constă înțelepciunea supremă a Maestrului?
2. Discutați, cum pot fi evitate situațiile criminogene.

### Înțelepciunea supremă

Odată la Maestrul bătrân al artei de luptă a venit un tânăr european și l-a întrebat:

– Învățătorule, eu sunt campionul țării mele la box și luptă franceză. Ce ați putea să mă mai învățați?

Bătrânul Maestru a zâmbit și a spus:

– Închipuie-ți că te plimbi prin oraș și întâmplător ai nimerit acolo, unde te așteaptă niște uriași ca să te bată și să te prade. Deci, eu te voi învăța să nu te plimbi prin asemenea locuri.



### Cele mai simple sfaturi pentru a evita situațiile periculoase:

- banii și lucrurile prețioase țineți-le la sine, gențile și poșetele nu le lăsați fără supraveghere;
- la cafenea sau la bar, înainte de a pune paltonul pe cuier sau pe spetează scaunului, luați din buzunare banii și documentele;
- nu deschideți ușa persoanei necunoscute;
- să iei cu tine atâția bani, câți te pregătești să cheltuiești;
- niciodată să nu purtați împreună bani și documente;
- nu te întoarce acasă noaptea singur.

Uneori se întâmplă situații, când ești nevoit să te aperi de cei ce te-au atacat. *Autoapărarea* înseamnă acțiuni legitime, orientate la apărarea vieții și sănătății omului care se apără. Însă de fiecare dată trebuie să ținem cont de limita admisibilă a autoapărării.

Autoapărarea este o necesitate extremă. La ea se recurge în caz de:

- aplicarea forței fizice, adică a luptei corp la corp;
- aplicarea mijloacelor speciale (pistol cu gaz, recipient cu gaz, dispozitive de semnalare automate).

### Despre autoapărarea permisă și limitele ei

În mod teoretic omul își poate trăi viața fără să nimerescă în situații, în care trebuie să se apere. Însă amenințările, șantajele, atacurile sunt manifestări social periculoase destul de răspândite. Pentru a acționa just în asemenea situații, trebuie să știi legile care determină dreptul omului de a recurge la autoapărare în limitele permise.

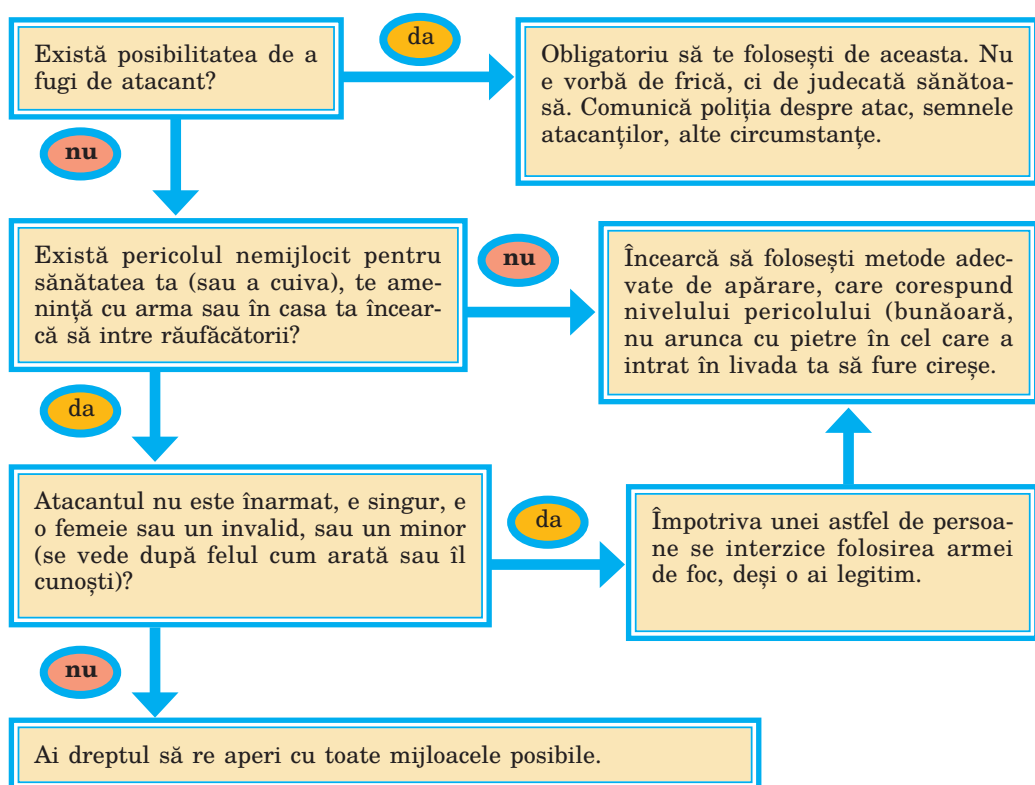
*Autoapărarea permisă* include acțiunile săvârșite cu scopul apărării proprii vieți sau a bunurilor materiale sau a vieții (bunurilor) altei persoane, dacă ele nu depășesc limitele permise ale autoapărării.

*Depășirea limitei apărării permise* este calificată drept cauzarea intenționată a daunelor grele celui care te-a atacat, care nu corespunde pericolului atentatului. Nu este clarificată drept depășirea limitei apărării permise aplicarea armei împotriva persoanelor înarmate care te-au atacat, precum și orișicare alte acțiuni de apărare împotriva atacantului care a intrat în casă sau în altă încăpere, indiferent de dauna cauzată.



Citiți situațiile și cu ajutorul bloc-schemei apreciați dacă a fost depășită limita autoapărării permise.

1. Un adolescent de 12 ani a intrat în livada unui pensionar. Acela a luat arma de vânătoare și a tras în băiat și l-a rănit.
2. Asupra unei fete s-au năpustit lângă casă. În timpul luptei ea l-a călcat pe picior pe unul din răuvoitori cu călcâiul ascuțit al pantofului. Acela a slăbit mâinile, s-a rostogolit pe scări și și-a fracturat gâtul.



## Cum să nu devii jertfă a traficului cu ființe vii

Traficul cu ființe vii este una dintre cele mai avantajoase „afaceri” după traficul cu arme și droguri. În fiecare an în lume jertfe ale acestuia sunt de la 700 mii până la 2 milioane de persoane. Cel mai des sunt fete și femei tinere din țările sărace din Africa, Asia, America Latină, Europa de Est, care din cauza situației materiale acestea caută de lucru peste hotare.

Deseori femeile reacționează la propunerile de a lucra chelnerițe, dansatoare, servitoare în casă, iar uneori, pur și simplu, sunt furate. Dacă au norocul să se întoarcă acasă, ele povestesc istorii groaznice despre cele întâmplate cu ele.

Iată prin ce a trecut o fată de 15 ani dintr-un orașel din Ucraina de Est.

Într-o bună zi ea a ieșit din casă și nu s-a întors. Părinții și poliția au căutat-o fără nici un rezultat. Abia peste un an fata a telefonat de la Moscova. Acasă mult timp n-a putut vorbi cu nimeni și nu povestea nimic despre cele trăite.

Ceva mai târziu fata le-a povestit celor apropiați, că atunci când mergea la prietenii ei, lângă ea s-a oprit o mașină și doi bărbați i-au propus s-o ducă unde dorește. Pe unul dintre ei fata îl cunoștea, el era rudă cu prietenul fratelui său. În loc s-o ducă acolo unde trebuia, aceștia au dus-o într-un loc necunoscut, au încuiat-o în subsol, iar apoi au transportat-o ilegal în Turcia. Acolo cu forța i-au dat droguri și au impus-o să lucreze într-o casă de toleranță. S-a găsit un om, care și-a făcut milă de ea și a dus-o la Moscova într-o valiză. Fata a primit o traumă psihologică atât de mare, încât fiind pusă în libertate mult timp nu-și putea aminti nici numele, nici adresa. La centrul de reabilitare i-au acordat ajutor medical și psihologic. Și numai după aceasta ea și-a adus aminte numărul de telefon al părinților.

Pericolul traficului cu ființe vii le amenință nu numai pe femei, dar și pe bărbați, pe copii. Ei sunt furțați pentru exploatare sexuală, pentru muncă forțată, înfierea nelegitimă și chiar pentru prelevarea organelor pentru transplantare.

Organizațiile de stat și internaționale de mulți ani luptă contra traficului cu ființe vii. Însă legislația în acest domeniu este imperfectă, iar traficul de ființe vii un „business” bine organizat cu posibilități financiare enorme. De aceea este foarte important să fim vigilenți și înșine să ne apărăm. Bunăoară, așa cum au procedat studenții de la un Liceu de cultură.

Unui grup de absolvenți i s-a propus un turneu de câteva luni în Japonia. Studenții, care au avut un training de prevenire a traficului cu ființe vii, s-au adresat către organele de drept. S-a constatat că organizatorii turneelor nu au avut nici un contract cu partea gazdă. Ei trebuiau să formeze un astfel de grup și să-l ducă la Vladivostok și pentru aceasta urmau să primească un onorariu mare.



1. Numește pricinile care îi fac pe oameni să plece ilegal peste hotare. Care din aceste pricini sunt întemeiate?
2. La ce urmări pot aduce ele?
3. Numiți cât mai multe pricini pentru a trăi și a lucra în Ucraina.
4. Citiți cu atenție ghidul pentru cei care pleacă peste hotare (pag. 165).

## Problemele lipsei de supraveghere și vagabondajului copiilor

Mulți dintre acei, care își caută o soartă mai bună peste hotare, pleacă încolo în mod ilegal, lăsând copiii în seama rudelor sau la internat. Copiii, care cresc într-un mediu nefavorabil, se confruntă cu multe probleme.

## Ghidul pentru cei ce pleacă peste hotare

1. Nimănui să nu dați pașaportul vostru. Documentele care identifică persoana voastră trebuie să fie cu voi, nimeni nu are dreptul să vi le ia.
2. Dacă ați decis să semnați contractul privind angajarea la muncă, convingeți-vă, că în el totul vă este înțeles și el conține următoarea informație:
  - a) țară destinației;
  - b) numele patronului;
  - c) felul și condițiile de muncă;
  - d) condițiile de plată și de trai;
  - e) termenul acțiunii contractului.
3. Niciodată să nu aveți încredere în propunerile de ajutor în angajarea la muncă peste hotare, chiar dacă ele sunt făcute de cunoscuții, prietenii, rudele sau colegii voștri. Neapărat să vă consultați cu juristul referitor la contractul care vi se propune.
4. Lăsați rudelor, apropiaților și prietenelor voștri toată informația despre sine și patron, informația despre Ambasada Ucrainei în țara unde plecați.
5. Termenul aflării pe teritoriul țării străine este indicat în viză. Aflarea de lungă durată acolo poate servi motiv pentru restricțiile la plecarea peste hotare în viitor.
6. Țineți minte, că cunoașterea limbii țării de aflare vă va ajuta în situațiile complicate.
7. Din păcate, în unele țări poliția poate fi o parte a problemei, dar nu soluția ei. Sunt cunoscute cazuri, când femeile s-au adresat poliției și au fost vândute din nou. Dacă a-ți nimerit în situație complicată, străduiți-vă să vă adresați Ambasadei Ucrainei.

Lipsa griii părintești, de supraveghere, alimentației proaste, exemplul negativ de consumare a substanțelor psihoactive, violența psihică și fizică se pot îmbina cu antrenarea copiilor la business periculos și la muncă grea. Bunăoară, copilul poate fi impus să lucreze într-o grădină mare, să legene noaptea bebelușii, chiar să ceară de pomană, să fure sau să difuzeze droguri.



Din păcate, în asemenea cazuri copii nu întotdeauna se adresează după ajutor și deseori aleg o soluție greșită și periculoasă – de a fugi de acasă. Pe unii din adolescenți îi atrage „romantica” vieții de stradă. Viața împreună cu părinții și frecventarea școlii le pare plictisitoare, iar viața „în libertate”, consideră ei, este captivantă și romantică. Viața copilului pe stradă este grea, umilitoare și foarte periculoasă.

Însă în prezent sunt puțini dintre acei, care caută romantică pe stradă. De cele mai multe ori copii fug de ceea ce îi face nefericiți: comportarea cruntă, violența fizică și psihică, problemele familiale, greutățile materiale, conflictul cu învățătorii și vârstenii. Unii fug de problemele legate de alcool și droguri – ale sale sau ale părinților.

Dacă prietenul tău se pregătește să fugă de acasă, aceasta este o problemă serioasă. Pe lângă toate acestea, el încă nu este pregătit pentru viața de sine stătătoare. Posibil că prietenul tău gândește altfel, însă el greșește. Viața străzii pentru nimeni nu s-a terminat cu bine. Dacă el este într-o situație grea și intenționează să plece de acasă, *tu ai posibilitate să-i salvezi viața!*

Fără nici o ezitare propune-i să căutați împreună soluția, bunăoară, să cereți ajutorul cuiva din maturi. Unuia în care aveți încredere. Cel mai bine, ca aceștia să fie părinții tăi. Sau adresați-vă profesorului, psihologului școlii, antrenorului, rudei, vecinului sau, pur și simplu, unui cunoscut. El sau ea îl va ajuta pe prietenul tău să înțeleagă, că există multe căi de rezolvare a problemei. Bunăoară, telefonează la linia fierbinte a telefonului încrederii.

Linia panucraineană „Telefonul încrederii” 0-800-500-45-10

Linia panucraineană pentru copii fără plată a „Telefonul încrederii” 0-800-500-21-80

Dacă prietenul, totuși, a fugit de acasă și nu l-ai văzut câteva zile și presupui că el s-a încumetat să fugă, imediat spune-le părinților, învățătorilor sau poliției. Să știi că aceasta nu este o trădare. Acesta e cel mai mult ce poți să faci pentru el. Nu ascunde nimic. Orice informație poate ajuta la căutarea copilului și la salvarea vieții lui!

Cea mai bună metodă de a-ți păstra viața, sănătatea și bunurile materiale este să nu nimerești în situații criminogene sau singur să nu le creezi.



Autoapărarea sunt acțiunile legitime, orientate la apărarea vieții și sănătății omului, care se apără.

Autoapărarea urmează să fie efectuată în limitele permise. Nu se consideră depășirea limitei autoapărării permise aplicarea armei împotriva atacanților înarmați, sau orice alte acțiuni privind apărarea de intrarea forțată în casă sau în altă încăpăre, indiferent de dauna cauzată de atacant.

Traficul cu ființe vii și vagabondajul copiilor sunt pericole sociale răspândite.

## § 27. GRUPĂRILE DISTRUCTIVE



*În acest paragraf:*

- vei conștientiza pericolul grupărilor distructive, în deosebi al sectelor religioase;
- vei afla cum trebuie să te porți în condițiile amenințării cu terorism;
- te vei antrena să eviți situații de atac, jaf și atragerea la sectele distructive.

### Escrocherie și grupările distructive

Există nenumărate feluri de escrocherie, în deosebi loteriile – „lohotron”, jocuri cu noroc, vrăjirea.



Numiți felurile de escrocherie pe care le cunoașteți. Analizați:

- ce scopuri își pun escrocii;
- ce procedee folosesc pentru ai atrage pe oameni;
- cine face parte din grupările organizatorilor de escrocherii;
- care deprinderi vitale vă vor ajuta să evitați escrocheria.

Scopul activității majorității grupărilor distructive constă în acapararea banilor sau a bunurilor materiale ale oamenilor, care au crezut promisiunilor escrocilor.

Cel mai periculos fel al escrocheriei este atragerea în sectă. Participarea la sectă îi lasă pe oameni nu numai fără bani, ei sunt privați de libertate, de puterea voinței, de posibilitatea de a dispune de bunurile proprii, uneori chiar de propria viață.

### Vânătoarea de suflete

*Când și de ce a început aceasta?*

Cu 20 de ani în urmă nimeni în Ucraina nu s-a gândit asupra pericolului cultelor și sectelor religioase și pseudo religioase. În prezent nici un om, din păcate, nu este asigurat nu va cădea sub influența lor. Psihologii explică aceasta prin două pricini.

Prima pricină – omul este o ființă socială și una din necesitățile ei firești este apartenența la grup, care s-a format demult, când oamenii primitivi au trăit pe lumea plină de pericole și numai în anturajul altor oameni s-au simțit mai confortabil. De arunci necesitatea de apartenență la grup, unde ești considerat al său, se află în subconștiință.

A doua pricină sunt particularitățile societății contemporane. Noi trăim în societatea postindustrială (informațională), unde numărul informațiilor se dublează la fiecare zece ani. În ea, după cum a spus foarte bine Luis Keroll, trebuie să alergi din toate puterile pentru a rămâne în loc (iar pentru a ajunge în alt loc, trebuie să alergi de două ori mai repede).

Un astfel de ritm al vieții îi oferă omului tot mai puțin timp să chibzuiască și să-și rezolve problemele personale. Unii oameni se dezic de facultatea de a chibzui și acceptă ca un adevăr deciziile și idealurile pe care i le propun propovăduitorii numeroaselor secte. Iar aceștia, folosindu-se de libertatea conștiinței și confesiunii recunoscute de stat, au inițiat o adevărată vânătoare de suflete ale oamenilor, în primul rând ale celor tineri.

Specialiștii recunosc că în ultimul timp atragerea tinerilor în diferite secte a căpătat proporțiile unei epidemii psihice, numită „sectomanie”. Pe sectanți îi cuceresc cu idei străine, îi lipsesc de capacitatea de a gândi în mod critic, îi supun voinței mentorilor spirituali ai sectelor.

### *Cum are loc atragerea în secte?*

Membrii (adeptii) sectelor afirmă că omul își poate rezolva problemele, numai atunci când se va curăța de păcate și va avea credință în Dumnezeu. Ei îi invită pe oameni la adunări, le fac cunoștință cu liderii spirituali, îi primesc pe novici ca pe rudele lor.

Unii (mai ales acei care trec prin momente grele, suferă de boli, de singurătate și au un nivel scăzut al echilibrului psihologic) simt o ușurare, întâlnind oameni care îi înțeleg și le promet o însănătoșare fizică, perfecțiune spirituală.

„Curățirea de păcate” deseori începe cu un post strict. Liderul spiritual al sectei îi impune pe novici să limiteze consumul de produse alimentare și să doarmă câte 4–5 ore pe zi. Într-un astfel de regim se epuizează capacitățile fizice și psihice ale organismului.

Această epuizare se intensifică prin ritualurile, slujbele, datinile și citirea literaturii speciale ce durează ore în șir. Se face imposibilă obținerea informației din alte surse: se interzice citirea ziarelor, vizionarea emisiunilor televizate, ascultarea emisiunilor radiofonice. Aceasta sporește nivelul sugestibilității, duce la pierderea capacității de a gândi critic, întipărește în conștiință ideile, care corespund învățăturii sectei, dă posibilitate să fie stabilit un control asupra gândurilor, sentimentelor și comportării novicilor.

Unele secte folosesc tehnici psihologice (codarea, programarea psihologică) ceea ce ridică nivelul sugestibilității. Ei pot nu odată să-l ducă pe om în tranșă, în stare semi hipnotică sau hipnotică. Se practică pe larg îndeplinirea anumitor mișcări ritmice, cântări, repetarea anumitor cuvinte, tehnicile psihologice cu stoparea treptată a conștiinței și auto sugestibilității.





În legătură cu aceasta omul poate nimeri în starea extazului religios cu halucinații auditive și vizuale (asemănător cu ebrietatea narcotică), care cu timpul cauzează o dependență psihică strictă și chiar dependență fizică. Specialiștii consideră activitatea sectelor religioase un fel de narcotic spiritual.

### *Care este pericolul sectelor?*

Starea de semi hipnoză, hipnoză, extaz, în care se află de la un caz la altul sectanții, poate duce nu numai la apariția dependenței, dar și la serioase dereglări psihice: accese de isterie, psihoze acute, care pot fi tratate numai în spitalul de psihiatrie. Cel care a nimerit în sectă, pierde interesul față de învățământ, lucru, familie și prieteni. Sub influența liderilor religioși acceptă să cerșească sau să ia din casă bani și lucruri de preț. Cineva oferă sectei totul ce are, vinde locuința, lasă fără mijloace de existență familia sa.

### *Cum se poate lupta împotriva acestui fenomen?*

Cu acest fenomen încearcă să lupte statul. Cele mai agresive organizații religioase, care au cauzat suferințe multor oameni, sunt considerate secte religioase distructive, iar activitatea lor a fost interzisă. Însă trebuie să luăm aminte, că interzicerea activității sectelor dă naștere la o organizație echivalentă cu o altă denumire.

Trebuie să fii întotdeauna precaut cu acei, care dă răspunsuri simple la întrebări complicate. Dacă dorești să eviți sclavia spirituală, să gândești de sine stătător, să acționezi și să dispui de veniturile și bunurile tale, dezvoltă deprinderile gândirii critice, precum și iscusința de a refuza propunerile periculoase.

Să ții minte că, refuzându-i unui om străin, nu trebuie să-i explici pricina refuzului. Este suficient să spui scurt „Nu” sau „Nu mă interesează aceasta” cu efectele neverbale corespunzătoare (tonul rece, gestul de a se ține la distanță, privirea directă).

Dacă ai nimerit în situația presiunii psihologice, renunță cu fermitate și pleacă. Când aceasta este imposibil (bunăoară, călătorii cu trenul), trebuie în mod psihologic să te izolezi de interlocutor, bunăoară, să citești o carte sau să promiți că vei merge la adunare, dar să nu faci aceasta. Dacă simți o necesitate religioasă, cel mai bine e să te duci la biserica tradițională pentru familia ta și pentru stat.

## **Pericolul terorismului**

După 11 septembrie 2001, când în SUA avioanele capturate de teroriști au atacat zgârie-norii Centrului Comercial Mondial și Pentagonul, s-a decis că terorismul este dușmanul numărul unu pentru securitatea oamenilor din întreaga lume.

Lumea contemporană este extrem de mobilă. Oamenii pleacă la lucru peste hotare, la rude, în concediu și în deplasare. Nimeni nu este asigurat de cazurile de a nu deveni jertfă a actului de terorism sau ostatic.

Din păcate, în legătură cu ocuparea de către Rusia a Republicii Autonome Crimeea și agresiunea militară în Donbas, în Ucraina există pericolul real al terorismului.

De aceea fiecare trebuie să cunoască regulile de comportare în cazul depistării unui dispozitiv explozibil și luare ostatic.

*Dispozitivul explozibil poate fi pus:*

- în automobilul parcat în apropiere de clădire;
- în pachet, valiză, geantă (de obicei, un dispozitiv care are ceva asemănător cu antena, acumulator, din el se aud sunete, asemănătoare cu cele ale ceasornicului);
- în lada pentru gunoi;
- în banderola poștală.

*Depistând dispozitivul explozibil:*

- Nu te apropia de obiectul suspectat, nu-l atinge, nu-i lăsa pe alții să se apropie de el.
- Nu te folosi de telefonul mobil, care poate cauza detonarea mecanismului explozibil radiosensibil, și preveni pe alții despre aceasta.
- Imediat înștiințează poliția sau alte organe de drept despre obiectul suspect.
- Așteaptă-i pe colaboratorii organelor de drept și le arată acest obiect.



Des. 49. Centrele comerciale, gările, metroul, trecerile subterane de cele mai dese ori sunt folosite de teroriști pentru a pune dispozitivule explozibile

*Dacă ai fost luat ostatic:*

- Ține-te în mâini.
- Pregătește-te fizic și moral pentru încercări.
- Nu-i enerva pe teroriști, nu demonstra ura față de ei.
- De la bun început (mai ales în primele ore) îndeplinește toate indicațiile lor.
- Nu atrage atenția cu comportarea ta și cu o rezistență activă. Aceasta poate înrăutăți situația ta.
- Nu încerca să fugi, dacă nu ești încrezut în succes sau dacă aceasta ar înrăutăți situația altor ostatici.
- Comunică-le teroriștilor că te simți prost.
- Memorizează cât mai multă informație despre ei (numărul, exteriorul, statura, accentul, despre ce vorbesc, maniera de comportare, armele).
- Străduiește-te să determini locul unde te afli.
- Păstrează activismul intelectual și fizic. Ține minte: serviciile speciale fac totul pentru a te salva.
- Nu refuza la mâncare și apă. Astfel îți vei păstra forțele.
- Să stai mai departe de geam, ușă și de teroriști. Aceasta te va apăra în cazul asaltului încăperii sau tirului lunetiștilor.
- În timpul asaltului cultă-te pe podea cu fața în jos, ducând mâinile la ceafă.

Multe acte de terorism au putut fi evitate datorită vigilenței cetățenilor, care la timp au descoperit și au ajutat să fie neutralizați teroriștii.



Jocul „Serviciul securității” o să vă ajute la dezvoltarea spiritului de observație.

Doi elevi ies din clasă. Ei sunt „Serviciul securității” al aeroportului. Restul sunt pasagerii avionului. Între pasageri alegeți „teroristul”, care urmează să aducă „arma” ascunsă sub haină – o care sau un penal.

Când „Serviciul securității” revine în clasă, pasagerii formează un rând și trec pe lângă el. „Serviciul securității” dispune de trei probe pentru a-l descoperi pe „terorist” după semnele neverbale – privire, mimică, gesturi.



## Lecție practică

### Cum pot fi evitate atacurile, jaful și atragerea în secta distructivă



1. Asociați-vă în trei grupuri („casă”, „gară”, „trenul”). Analizați securitatea după semnele suspicioase:  
*grupul 1:* apartament privat;  
*grupul 2:* încăpere publică;  
*grupul 3:* transport public.
2. În aceste grupuri pregătiți scenetele:  
*prima* – pentru demonstrarea obiectelor, gesturilor și comportării suspicioase în aceste locuri;  
*a doua* – pentru demonstrarea comportării sigure.
3. Demonstrați aceste situații prin metoda „stop-cadru” – la început integru, apoi pe etape, cu explicații despre cele ce se întâmplă.
4. Pregătiți comunicări scurte despre culte și secte religioase.
5. Asociați-vă în grupuri a câte trei, distribuiți rolurile (adolescent, adeptul sectei, observatorul) și înscenați situația refuzului de a veni la adunarea sectei religioase.
6. „Observatorul” povestește cum au acționat „adolescenții”, au reușit ei să refuze convingător la propunerea periculoasă.

Sectele religioase constituie unul din cele mai periculoase feluri de escrocherie. Păzește-te de sclavia spirituală, dezvăluie iscusința de a refuza la propuneri periculoase.



Terorismul a devenit dușmanul numărul unu pentru securitatea statului și oamenilor din întreaga lume. De aceea fiecare trebuie să știe cum trebuie să se comporte în cazul depistării dispozitivului explozibil sau luării ca ostatic.

## § 28. SECURITATEA INFORMAȚIONALĂ

În acest paragraf:

- îți vei aminti ceea ce ai învățat despre securitatea informațională;
- vei afla ce este buling și care sunt felurile lui;
- vei analiza regulile de securitate în Internet.

### Spațiul informativ global

Televiziunea, radio, Internetul, alte mijloace de informare în masă (MIM) joacă un rol important în viața noastră. Din ele aflăm noutățile, ele influențează valorile, atitudinile, hotărârile noastre. Această poate să aibă o influență pozitivă, dar și negativă. Bunăoară, publicitatea alimentației pregătite rapid (fast food) influențează negativ asupra formării deprinderilor de alimentație și, deci, este dăunătoare pentru sănătate.



Asociați-vă în trei echipe („plus”, „minus”, „arbitri”). Sarcina:

*echipa „plus”*: dați exemple de influență pozitivă a MIM;

*echipa „minus”*: povestiți despre influența negativă a MIM;

*echipa „arbitrii”*: ascultă argumentele părților și dă sfaturi, cum poate fi slăbită influența negativă și intensificată influența pozitivă a mijloacele de informare în masă.

Proporțiile influențelor informaționale a MIM și rapiditatea formării opiniei publice cresc mereu. În prezent, datorită aplicării tehnologiilor informaționale noi, se formează un spațiu informațional gigant al omenirii, care acționează în regimul timpului real. Aceasta înseamnă că informația despre orice eveniment important devine imediat accesibilă întregii lumi.

Pe de o parte, existența spațiului informativ global este un fenomen foarte pozitiv, care contribuie la îmbogățirea reciprocă a culturilor, la intensificarea relațiilor între popoare și între oameni aparte. Pe de altă parte, se face posibilă expansiunea informațională a altor state, care prezintă un pericol real pentru securitatea națională. Războaiele informaționale sunt caracteristica timpurilor noastre, ele devin o alternativă eficientă chiar conflictelor armate. Doar deseori cu ajutorul presiunii informaționale se poate forma opinia publică dorită și prin această metodă se influențează asupra situației politice în altă țară.





În ultimii câțiva ani MIM ruse desfășoară un război propagandistic împotriva Ucrainei. Discutați:

- La ce urmări negative a dus aceasta.
- De ce difuzarea canalelor de televiziune rusești au fost interzise în Ucraina.



## Securitatea informațională a statului

În anul 2009 a fost aprobată doctrina securității informaționale a Ucrainei. În ea sunt determinate interesele de importanță vitală ale statului și principiile securității informaționale.

### Interesele de importanță vitală ale statului:

- neadmiterea dependenței informaționale, blocadei informaționale a Ucrainei, expansiunii informaționale din partea altor state și structuri internaționale;
- interacțiunea eficientă a organelor puterii de stat și instituțiilor societății civile la formarea, realizarea și corectarea politicii de stat în sfera informațională;
- făurirea și dezvoltarea societății informaționale;
- asigurarea dezvoltării economice și tehnico-științifice a Ucrainei;
- formarea imaginii pozitive a Ucrainei;
- integrarea Ucrainei în spațiul informațional mondial.

### Principiile asigurării securității informaționale a Ucrainei:

- libertatea adunărilor, păstrarea, folosirea și extinderea informației;
- veridicitatea, deplinătatea și caracterul nepărtinitor al informației;
- accesul limitat la informații în exclusivitate în baza legii;
- armonizarea intereselor personale, ale societății și ale statului;
- prevenirea încălcării legii în domeniul informațional;
- oportunitatea economică;
- armonizarea legislației ucrainene în domeniul informațional cu cea internațională;
- prioritatea producției informaționale naționale.

## Securitatea calculatoarelor

Calculatoarele sunt o parte inseparabilă a vieții noastre. Cu ajutorul lor sunt gestionate sistemele complicate de asigurare cu energie, cu apă, de producție, ale centralelor nucleare, zborurilor aeriene, semafoarelor etc.



Discutați la ce urmări poate duce ieșirea din funcțiune a calculatoarelor:

- la întreprinderile chimice;
- la punctele de dispeceri din aeroporturi;
- la centralele nucleare;
- la intersecția de drumuri, unde circulația este reglată de semafor.

Ținând cont de urmările catastrofale în cazul ieșirii din funcțiune a calculatoarelor în sistemele de asigurare vitală a societății, chestiunea siguranței rețelelor de calculatoare și asigurarea lor de program este extrem de necesară.

Unul dintre cele mai mari pericole în funcționarea acestor sisteme este pătrunderea nesancționată a unor persoane terțe (hackeri) cu scopul obținerii informației secrete sau blocării parțiale sau totale a funcționării sistemului.



Pentru calculatoarele la domiciliu sau a calculatoarelor personale aceasta înseamnă accesul unor persoane terțe la datele, fișele voastre personale sau ruinarea totală a sistemelor operaționale în rezultatul acțiunilor virușilor de calculator.



Discutați care programe antivirus și mijloace de interzicere a accesului nesancționat folosiți la calculatoarele de acasă, la smartphone, aipede și la alte dispozitive.

Cum apreciați siguranța și eficiența acestor mijloace de protecție?

## Pericolul rețelelor de calculator

Internetul este un mijloc interesant și folositor pentru învățământ, odihnă, comunicare cu prietenii. În același timp rețeaua de calculator mondială tăinuiește multe pericole pentru bunăstarea psihologică și fizică a utilizatorilor.



Asociați-vă în patru grupuri: „kiberbuling”, „contentul periculos”, „kiber escrocherie”, „kiber desfrânare”.

Citiți informațiile din pag. 175–176 și faceți comunicări despre principalele pericole ale Internetului.

**1. Kiberbuling (kiber profanare)** – acțiuni agresive cu scopul de a pisa, a dăuna, de a umili demnitatea omului cu folosirea mijloacelor informaționale și de comunicare (telefoanele mobile, poșta electronică, rețelele sociale etc.).

Există următoarele forme de kiberbuling:

- atacuri permanente – comunicări jignitoare repetate, orientate asupra jertfei, bunăoară SMS, sunete la telefonul mobil etc.;

- clevetire – extinderea informației de insultare și neadevărată;
- impostură – următorul se prezintă drept jertfă și realizează în numele ei o comunicare negativă;
- amăgire – obținerea informației personale și publicarea ei în Internet sau transmiterea ei persoanelor pentru care ea nu era menită;
- urmărirea – urmărirea ascunsă a jertfei cu scopul organizării atacului, violenței, violului etc.;
- plasarea în Internet a imprimărilor video a scenelor reale de violență fizică și psihică asupra jertfei.

2. *Content periculos* – site-uri, care conțin informații periculoase pentru sănătatea psihică, socială și fizică, bunăoară:

- propagă pregătirea, răspândirea și consumarea drogurilor;
- cheamă la săvârșirea sinuciderii;
- conțin foto sau video cu scene de violență.

3. *Kiber escrocherie* – acapararea bunurilor materiale străine (dreptul la imobil) prin amăgire.

Cel mai des această infracțiune este săvârșită prin insistență de a afla de la utilizatorii creduli și neatenți ai rețelelor datele personale ale clienților licitațiilor on-line, internet-magazinelor, serviciilor de transferare sau schimbare a valutei.

4. *Kiber desfrânare* – acțiunile răufăcătorilor în rețeaua Internet, orientate la desfrâuul copiilor și la folosirea lor cu scop sexual.

## Regulile de securitate în Internet

Pentru a-ți apăra calculatorul și pe tine însuși de acțiunile răufăcătorilor, trebuie să respecti următoarele reguli simple.

- *Apără datele personale.* Reglează parametrii confidenței în internet – vizionare (brauzer) în așa fel, pentru ca datele tale personale să nu fie accesibile pentru toți utilizatorii.
- *Fii precaut cu informațiile din surse neverificate.* Nu dă crezare a tot ce vezi în Internet. Apreciază critic ceea ce ai citit, compară cu informațiile din surse sigure.
- *Ține cont de caracterul public.* Internetul este un spațiu public, adică totul ce scrii sau plasezi în Internet pe paginile web, pot fi examinate de oricine. Este complicat să te opui acestui proces, chiar dacă informația este anulată imediat după ce a fost plasată. Ține cont de aceasta, înainte de a publica ceva în Internet.



- *Respectă drepturile de autor.* În cazul copierii informației și folosirii ei în continuare, neapărat fă referință la sursă.
- *Ai grijă de securitate.* Dacă planifici să te întâlnești cu un cunoscut din internet, comunică-le apropiaților tăi, cu cine și unde te întâlnești, alege pentru întâlnire locuri publice sigure și aglomerate.



1. Accesează site-ul cursului interactiv de securitate pe internet, creat în cadrul programului Microsoft „Parteneriat în învățământ”: <http://disted.edu.vn.ua/media/bp/html/oppilaille.htm>

2. Acest site-u conține materiale pentru copii, părinți și profesori, precum și teste scurte, datorită cărora pot fi însușite principalele lucrări cu siguranță în Internet.

3. Asociați-vă în 10 echipe. Pentru lecția de totalizare împărțiți între voi paragrafele 19–28 din manual și întocmiți fișa memoriei pentru fiecare din ele.

Proporțiile influenței informaționale a MIM și rapiditatea formării opiniei publice cresc mereu. În prezent, datorită aplicării tehnologiilor informaționale noi, a apărut un spațiu informațional gigant al omenirii.

Doctrina securității informaționale a Ucrainei determină interesele de importanță vitală pentru stat și principiile asigurării ei.

Principalele pericole ale rețelei Internet, care amenință sănătatea psihică a oamenilor, sunt buling (profanare), site-urile periculoase, escrocheria și desfrânarea.

Pentru a-și apăra calculatorul și a se apăra pe sine însuși de acțiunile răufăcătorilor, utilizatorii Internetului trebuie să respecte regulile de securitate







## SARCINI DE TOTALIZARE LA SUBCAPITOLUL 2 AL CAPITOLULUI 4



Priviți video „Cu o clipă înainte de...” <http://goo.gl/ZyPNJA>  
Discutați:

- Ați nimerit în asemenea situații?
- Cum să evitați asemenea situații?



1. Pe rând faceți comunicări și demonstrați fișele memoriei pregătite de echipe după materialul din § 19–28.
2. Generalizați ceea ce ați învățat din aceste paragrafe.



Creați placarda „Securitatea în Internet”.

Plasați placarda creată pe portalul învățământului preventiv  
[www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)

## REGULILE DE COMPORTARE ÎN UNELE SITUAȚII PERICULOASE (la § 3)

### Ghid pentru acei, care s-au pomenit în situații periculoase:

- apreciază nivelul pericolului. Dacă situația prezintă un pericol pentru viața ta, nu sta pe gânduri, ci acționează imediat;
- dacă nu este un pericol pentru viață, mai întâi calmează-te;
- dacă singur poți face față situației, fă un plan de acțiuni și îndeplinește-l;
- dacă ai nevoie de ajutor, adresează-te serviciilor de salvare, rudelor, vecinilor, trecătorilor întâmplători;
- dacă ajutorul nu sosește, nu pierde speranța, situația se poate schimba spre bine în următoarea clipă.

### Reguli pentru acei care s-au rătăcit în pădure sau în stepă:

- scopul principal al celor, care s-au rătăcit în timpul aflării în sânul naturii, marșului turistic, să găsească oameni ca să-i întrebe drumul;
- semnele că în apropiere sunt case: cărăriile, grămezi de fân în poienele din pădure, resturi menajere, sunetele motoarelor care funcționează, miros ușor de fum;
- dacă în apropiere este un copac înalt sau un deal, folosește-te de aceasta pentru a privi în jur;
- văzând drumul, râul, casa, stâlpul de curent electric, mergi spre ei, din când în când verificând direcția mișcării;
- ascultă cu atenție, și dacă vei auzi zgomotul produs de motoare, tren, tractoare, mergi spre el – undeva în apropiere trebuie să fie case;
- ieșind la drum sau la linia de cale ferată, mergi de-a lungul ei;
- direcția spre casele de locuit se poate determina acolo, unde cărăriia (drumul) se unește cu altă cărăriie sau drum. În direcția spre case ele se unesc sub un unchi ascuțit;
- dacă în apropiere curge un râu sau este un lac, mergi de-a lungul malului. În curând vei ieși la case de locuit, doar localitățile, de regulă, sunt așezate în apropiere de rezervoarele cu apă;
- ajungând la marginea orașului, satului, întreabă unde se află poliția, comunică despre sine;
- dacă în apropiere nu este nici un reper, de care te-ai putea folosi, comunică despre locul aflării tale, aprinzând un rug, dând semnalul SOS cu ajutorul focului, fumului, oglinzii, felinarului, prin fluierat.







## Cum trebuie să te porți pe timp de furtună:



- dacă furtuna te-a prins acasă, închide ferestrele, scoate din priză dispozitivele electrice, nu ieși din casă;
- dacă furtuna te-a prins în curte, salvează-te de ea în cea mai apropiată clădire;
- dacă în timpul furtunii te-ai pomenit într-un loc deschis, ascunde-te în râpă sau sub tufari;
- nu te ascunde de furtună sub copac înalt și singuratic, linie de curent electric de înaltă tensiune, la râu;
- lasă la o distanță de 25–20 m de sine toate lucrurile din metal;
- dacă furtuna te-a prins în automobil, rămâi în el.

## Cum te poți salva de incendiu în pădure (în stepă):

- simțind un miros puternic de fum sau văzând focul, în primul rând află din ce parte suflă vântul;
- dacă vântul suflă în direcția incendiului, nu te speria, mergi împotriva vântului – el va îndepărta de tine focul;
- dacă în pădure ard numai plantele de la suprafața solului (frunze, crengi uscate, iarba), aceasta înseamnă că incendiul este jos. Frontul lui poate fi ușor depășit, mergând împotriva vântului și apărând organele respiratorii cu haina;
- dacă în pădure ard copacii sau în stepă iarba înaltă, aceasta înseamnă că incendiul este foarte periculos;
- dacă în apropiere este un rezervor cu apă, așteaptă în apă până va trece frontul focului, apărând organele de respirație cu haină umedă;
- în jur nu este nici un rezervor cu apă, mergi perpendicular în direcția vântului. Dacă vei alerga mai iute, vei avea șansa să ieși din zona incendiului.



## Regulile pentru acei care s-au pomenit pe teritoriile inundate:

- dacă inundațiile te-au găsit acasă, deconectează curentul electric și gazul, cară obiectele necesare la etajele de sus, sau în pod, încălță cizme de gumă, îmbracă o scurtă, ia rezerve de apă și produse alimentare;
- nu ai posibilitate să ieși din casă și să treci la punctul de evacuare sau pe un loc mai înalt, urcă la etajul de sus sau în pod și cheamă ajutor;
- apa te-a prins în pădure sau în câmp – găsește un obiect care te va ajuta să te ții pe apă, ieși pe un deal sau urcă în copac și cheamă ajutor.





## MIC DICȚIONAR DE TERMENI

- Alunecare de teren* – mișcarea pământului în pantă și surparea solului.
- Anorexie* – boală în rezultatul căreia omul se dezice de mâncare, se consideră prea plin, chiar dacă masa corpului lui este cu mult mai mică față de normă.
- Antichitate* – perioadă istorică din anul 800 î.e.n. și până în anul 600 e.n. în regiunea Mării Mediterane.
- Atitudine holistică* – de la englezescul *whole* – întreg, integru. Conștientizarea unității naturii biologice, psihologice și sociale a omului, atitudinea complexă față de însănătoșire.
- Autoapărare* – acțiuni legitime, orientate la apărarea vieții și sănătății oamenilor, care se apără.
- Autoapărarea permisă* – acțiunile, întreprinse cu scopul apărării propriiei vieți sau a bunurilor materiale, sau viața (bunurile) altui om, dacă ele nu depășesc limita autoapărării permise.
- Cutremur de pământ* – oscilarea suprafeței terestre sub influența impulsurilor subterane. Un cutremur de pământ puternic poate duce la mari ruinări și numeroase jertfe omenești.
- Conformism* – acomodarea la opinia altora cu scopul de a merita laudă sau a evita condamnarea.
- Creativitate* – atitudine creatoare, capabilă să găsească idei proaspete și soluții originale, gândire fără obstacole.
- Depășirea limitei autoapărării permise* – cauzarea intenționată atacantului a unei daune grele, care evident nu corespunde pericolului.
- Eroziune* – procesele de ruinare a stratului de la suprafața solului sub acțiunea apei, vântului, temperaturii etc.
- Gender (rolul sexului)* – trăsăturile de caracter și particularitățile comportării, considerate caracteristice pentru bărbați și femei într-o anumită societate. Spre deosebire de sex, gender este o noțiune de cultură și socială.
- Infracțiune* – faptele oamenilor, care încalcă Constituția statului, legile sau actele legislative.
- Intoxicație alimentară* – intoxicarea organismului omului în rezultatul consumului produsului alimentar necalitativ, stricat sau infectat. De cele mai dese ori intoxicațiile alimentare sunt cauzate de bacterii sau toxine.
- Legi* – acte normative, adoptate de Rada Supremă a Ucrainei, care au putere juridică supremă și sunt obligatorii pentru a fi îndeplinite.
- Minori* – persoane care nu au împlinit 18 ani.
- Motocicletă* – mijloc de transport cu două roți, cu motor cu capacitatea de lucru de peste 50 cm<sup>3</sup>.
- Necesități* – ceea ce are nevoie omul pentru o viață normală și dezvoltare. Influențează esențial asupra comportării oamenilor.
- Organizarea circulației rutiere* – complex de măsuri ingineresti și organizatorice, care asigură condiții pentru circulația fără întrerupere și fără accidente a transportului și pietonilor pe străzi și pe drumuri.
- Participanți la circulația rutieră* – persoanele, care participă la circulația





- rutieră: pietoni, șoferi, pasageri sau căruțași.
- Pesticide* – preparate chimice, aplicate pentru protecția plantelor.
- Pluralism* – prezența în colectiv (societate) a unui spectru larg de opinii și aprecieri. Incompatibil cu autoritarismul.
- Răspundere* – acțiunile determinate de lege aplicate față de acei care au încălcat legea.
- Reguli* – reglementează comportarea și activitatea oamenilor. Se stabilesc pentru un anumit loc (bunăoară, la școală, magazin) de persoana, care are împuterniciri pentru aceasta, în cazuri aparte sunt aprobate la adunările generale ale persoanelor interesate (adunările elevilor, consiliul pedagogic).
- Rolul Gender* – vezi *Gender (rolul sexului)*.
- Scara Richter* – scara pentru determinarea puterii cutremurelor de pământ  
 – 1 grad – impulsuri nesimțite, fixate numai de dispozitive speciale;  
 2 grade – oscilări, abia observate numai în epicentru; 3 grade – oscilații slabe în epicentru; 4–5 grade – oscilații simțite pe raza de 32 de kilometri de la epicentru, sunt posibile mici ruinări; 6 grade – cutremur de pământ cu forță de ruinare moderată; 7–8 grade – cutremur de pământ puternic și foarte puternic cu mari ruinări.
- Sex* – totalitatea semnelor, care determină cine este omul – bărbat sau femeie. Sexul este condiționat de structura genelor, el este o noțiune biologică.
- Sistemele de întremare a sănătății* – metode practice de facilitare a sănătății. Bunăoară: fitoterapia – tratare cu plante, aromaterapie – cu uleiuri eterice, hirudoterapia – cu ajutorul lipitorilor, apoterapia – cu ajutorul produselor de apicultură, hipoterapie – cu ajutorul cailor.
- Situație extraordinară (SE)* – încălcarea condițiilor normale de viață și activitate a oamenilor din teritoriu sau la un obiectiv, cauzată de avarie, catastrofă, calamități naturale sau de un alt eveniment periculos, care a dus (sau poate duce) la moartea oamenilor sau la însemnate pierderi materiale.
- Stereotipuri Gender* – închipuire simplificată despre aceea cum urmează să se comporte oameni de sexe diferite, ce haine să poarte și cu ce să se ocupe.
- Steroide* – preparate pentru creșterea mușchilor și întărirea posibilităților fizice ale organismului (de obicei, a puterii și rezistenței).
- Trening* – formă eficientă a lucrului în grup, care asigură participarea activă și interacțiunea creativă a participanților între ei și antrenor.
- Valori* – totul ceea ce este important pentru om, cu ajutorul cărora el apreciază și verifică orice în viața sa, determină prioritățile proprii.

# Cuprins

Cum să lucrezi cu manualul .....	4
<b>Capitolul 1. Sănătatea omului</b>	
§ 1. În pragul vieții mature .....	7
§ 2. Salvarea și apărarea oamenilor în situațiile de urgență .....	13
§ 3. Tu ești salvator .....	20
§ 4. Alfabetul ajutorului premedical .....	26
<i>Sarcini de generalizare la capitolul 1 .....</i>	<i>34</i>
<b>Capitolul 2. Componenta fizică a sănătății</b>	
§ 5. Sistemele de întremare a sănătății .....	36
§ 6. Activismul fizic și sănătatea .....	42
§ 7. Alimentația rațională .....	48
§ 8. Securitatea alimentației .....	55
<i>Sarcini de generalizare la capitolul 2 .....</i>	<i>61</i>
<b>Capitolul 3. Componentele psihică și spirituală ale sănătății</b>	
§ 9. Dezvoltarea personalității .....	63
§ 10. Formarea sistemului de valori .....	69
§ 11. Frumusețea și sănătatea .....	73
§ 12. Iscușința de a învăța .....	80
§ 13. Dezvoltarea memoriei și a atenției .....	87
<i>Sarcini de generalizare la capitolul 3 .....</i>	<i>93</i>
<b>Capitolul 4. Componenta socială a sănătății</b>	
<b>Subcapitolul 1. Bunăstarea socială</b>	
§ 14. Sexul și rolul sexual .....	95
§ 15. Relațiile între sexe .....	100
§ 16. Riscurile maturității sexuale .....	104
§ 17. Refuzul la propunerile periculoase .....	110
§ 18. Interacțiunea contra violenței sexuale .....	116
<i>Sarcini de generalizare la subcapitolul 1 al capitolului 4 .....</i>	<i>120</i>
<b>Subcapitolul 2. Securitatea traiului și a mediului ambiant</b>	
§ 19. Organizarea circulației rutiere .....	122
§ 20. Motocicleta și securitatea .....	127
§ 21. Problema apei curate .....	133
§ 22. Problema aerului curat .....	139
§ 23. Problema solului curat .....	145
§ 24. Legile și organele de drept ale Ucrainei .....	150
§ 25. Răspunderea juridică a minorilor .....	156
§ 26. Autoapărarea și autoapărarea permisă .....	161
§ 27. Grupările distructive și terorismul .....	167
§ 28. Securitatea informațională .....	173
<i>Sarcini de generalizare la subcapitolul 2 al capitolului 4 .....</i>	<i>178</i>
<i>Regulile de comportare în unele situații periculoase (la § 3) .....</i>	<i>179</i>
<i>Mic dicționar de termeni .....</i>	<i>181</i>





*Навчальне видання*

**Бех Іван Дмитрович**  
**Воронцова Тетяна Володимирівна**  
**Пономаренко Володимир Степанович**  
**Страшко Станіслав Васильович**

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 8 класу**  
**загальноосвітніх навчальних закладів**  
**з навчанням молдовською мовою**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

Переклад з української

Перекладач *В. Томулець*

Молдовською мовою

Редактор *М. Ністрару*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Технічний редактор *С. Максимець*  
Верстка *І. Стусика*  
Коректор *О. Анетрі*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 14,90. Обл.-вид. арк. 14,91.  
Тираж 346 пр. Зам. № 1126.

Видавець і виготовлювач видавничий дім „Букрек”,  
вул. Радищева, 10, м. Чернівці, 58000.

**[www.bukrek.net](http://www.bukrek.net)**

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єкта видавничої справи ЧЦ № 1 від 10.07.2000 р.