

**ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
ЛЬВІВСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ ТЕХНІЧНЕ  
УЧИЛИЩЕ ПОБУТОВОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ**

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

з фізичної культури на тему:

**ОСНОВНІ ЧИННИКИ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ  
НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Підготувала:  
викладач Руденко Н. С.**

## **Зміст**

1. Стрес та адаптація. Види стресів.
2. Шкідливі звички та їх вплив на організм.
3. Негативний вплив на здоров'я учнівської молоді нераціонального харчування.
4. Зниження рухової активності та її вплив на організм учнів.
5. Список використаних джерел.

## 1. Стрес та адаптація. Види стресів.

Термін “стрес” уперше запровадив канадський учений, фізіолог та ендокринолог Ганс Сельє для позначення неспецифічної реакції організму на дію подразника. Г. Сельє дав таке визначення стресу: “Органічний, фізіологічний, нервово-психічний розлад; порушення обміну речовин, викликане чинниками подразнення”. Стрес – це стан психічного й фізичного напруження, який виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

Умовно стрес можна поділити на:

- *позитивний* (приносить користь організму)
- *негативний* (завдає непоправної шкоди здоров’ю).

Прикладом позитивного стресу може слугувати хвилювання каскадерів перед роботою, що мобілізує життєві сили організму. Будь-який стрес підвищує в організмі рівень норадреналіну – гормону страху й агресії, який змушує серце битися набагато частіше, ніж у стані душевного спокою. За легкого стресу рівень норадреналіну підвищується в 2,5-4 рази, за сильного – у 20-25 разів. Якщо організм перебуває під впливом стресу протягом тривалого часу, потужні дози гормонів, починають згубно впливати на імунну систему. При ураженні імунної системи захворює ослаблений орган. Найчастіше це: підвищений кров’яний тиск; мігрень; різні форми алергії; астма; діабет; захворювання серця; гіперфункція щитовидної залози; шкірні захворювання; депресії та неврози.

Згідно з Г. Сельє, у розвитку стресу виділяють три основні стадії:

- *стадія небезпеки*, за якої мобілізуються захисні властивості організму;
- *стадія резистентності, або компенсації*, під час якої організм пристосовується до стресових ситуацій;
- *стадія виснаження* як наслідок тривалого впливу стресу.

На *першій* стадії людина відчуває труднощі, коли необхідно вирішити важливу справу, від якої багато що залежить; відчуває страх, очікуючи на серйозну розмову, іспит, публічний виступ тощо.

На *другій* стадії, у період так званої резистентності, або *компенсації*, людина може якоюсь мірою приховати свої труднощі. Оточуючим вона здаватиметься просто більш дратівливою, ніж зазвичай, або в поганому настрої. Ця невелика зміна в поведінці насправді є тривожним симптомом, на який слід звернути увагу, щоб зрозуміти його причини.

На *третьій* стадії, *стадії виснаження, знемоги, дистресу* організм швидко виснажується, що призводить до розбалансування механізмів адаптації, а процес розвитку стресу переходить певні межі, й мова йде вже про надмірний стрес. Характерні фізіологічні вияви *надмірного стресу*: відсутність апетиту або, навпаки, постійне відчуття голоду, як результат надмірного напруження; часті розлади травлення: печія, закреп або пронос; відчуття втоми, що не минає; підвищена пітливість; головні болі; м'язові судоми; утруднене дихання; неприємність; слізливість без видимої причини; нездатність довго залишатися на одному місці; підвищений або знижений артеріальний тиск.

Уміння справлятися з труднощами, які зазвичай виводять з рівноваги, дарує людині задоволення, підвищує самоповагу, додає енергії, збагачує життєвий досвід, робить наше життя різноманітним, повним і результативним. Щоб ефективно управляти стресами, необхідно:

- 1) уміти опановувати себе в критичних ситуаціях (знімати емоційну напругу і позитивно мислити);
- 2) не допускати стресового перевантаження (підвищувати загальну стресову стійкість організму і впливати на стресори з метою зниження стресового навантаження).

Перше допомагає нам уникнути перенапруження, коли надмірні емоції і нераціональні думки можуть зашкодити оцінити ситуацію, скласти план дій і виконати його. Друге – запобігти виснаженню організму, якщо стрес триває

занадто довго чи стресів у нашому житті стає забагато. Для психічної саморегуляції, зміцнення психічного здоров'я та розширення психологічних резервів організму застосовують методи підвищення стійкості до стресів, їх умовно можна поділити на дві групи.

До першої групи належать різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких людина може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан. Широко застосовуються такі методи психічної саморегуляції, як: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, йога, аутогенне тренування, медитація.

До другої групи належать – методи психічної корекції, спрямовані на зміну рис характеру і способів поведінки людини, які сприяють виникненню і підтримці емоційного напруження. Такими рисами характеру є: дратівливість, заздрість, пихатість, сором'язливість, невміння знаходити спільну мову з людьми, некритичне ставлення до себе, мстивість. Ці риси характеру підвищують емоційне напруження, бо породжують конфлікти з людьми, перешкоджають взаєморозумінню, розкриттю здібностей і досягненню поставленої мети.

Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хворобливому впливові стресу на організм аутогенне тренування. Воно дає можливість людині самостійно коректувати свій емоційно-психічний стан. За допомогою аутогенного тренування людина може навчитися значною мірою розвивати і зміцнювати силу волі, керувати своїми почуттями і настроєм, контролювати діяльність внутрішніх органів (змінювати ритм серцевої діяльності, глибину і частоту дихання та ін.). А також можна позбутися багатьох функціональних розладів центральної нервової системи – нав'язливих страхів, ідей, думок, подолати порушення сну.

## **2. Шкідливі звички та їх вплив на організм.**

До шкідливих звичок належить: куріння, вживання алкоголю, наркотиків.

*Куріння* – шкідлива звичка, одна з форм токсикоманії. За даними фармакологів, тютюновий дим, крім нікотину, має чадний газ, піридинові основи, вуглекислоту, аміак. Чадний газ, що утворюється в результаті сухої перегонки тютюну, з'єднується з гемоглобіном крові, утворюючи з ним стійку сполуку – карбоксигемоглобін. У тих, хто палить, у крові його вміст становить 15%, а в некурців – 0,5-1%. Внаслідок цього у людини знижується кількість кисню в крові, погіршується діяльність серця, легенів і печінки. Нікотин – це сильна отрута. Смертельна доза нікотину для людини – 1 мг на 1 кг маси тіла, тобто для підлітка – 50-70 мг. Смерть може настати, якщо підліток випалить півпачки сигарет. Дослідженнями встановлено, що під час паління 20% шкідливих речовин, які є в тютюновому димі, згорає, 25% – затримується в легенях, 5% – залишається в недопалку і 50% – забруднює навколишнє середовище. Вдихання задимленого повітря викликає такі самі негативні наслідки. Спочатку тютюнова залежність має психологічний характер, а згодом і фізіологічний (організм людини постійно потребує компонентів тютюнового диму, особливо нікотину). Психологічна залежність може виникнути відразу після перших спроб паління. Фізіологічна потреба формується зі стажем того, хто курить, та інтенсивністю паління. Людина намагається вживати міцніший тютюн, палити все частіше. Інтенсивне паління призводить до порушення роботи дихальної, травної, серцево-судинної, нервової систем, з'являються всілякі захворювання. Людина намагається обмежити кількість цигарок або зовсім відмовитися від них, однак не може цього зробити, бо в неї вже сформувалася тютюнова залежність. Куріння – причина виникнення захворювань, зниження імунітету. Паління викликає чимало небезпечних захворювань, які часто призводять до важких наслідків і навіть до смерті. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, найбільш небезпечна хвороба – рак легень – у 95% випадків пов'язана з палінням, а кожний четвертий випадок – із серцево-судинними захворюваннями. Рак губи, порожнини рота, гортані, стравоходу, як правило, виникає через паління. Негативно впливає паління й

на зір. Людина, яка палить, стає роздратованою, нервує через дрібниці. Шкоду організмові завдає й “пасивне паління”, під яким розуміють перебування у накуреному приміщенні або в компанії тих, хто курить. Систематичне “пасивне паління” призводить до таких самих наслідків, як і активне. Паління зменшує тривалість життя людини. Вважається, що рівень смертності прямо пропорційний кількості викурених цигарок і стажу курця. За даними статистики, тривалість життя цих людей на 10 років коротша, ніж тих, хто не палить.

*Алкоголь* (спирт, горілка, вино, лікер, шампанське, пиво, тонік тощо) – це наркотик, що має згубний вплив на функціонування всіх систем організму людини. У людини під впливом алкоголю розвивається стан сп’яніння, ступінь якого залежить від дози вжитого алкоголю та індивідуальних особливостей організму. Розрізняють три стадії алкогольного сп’яніння: легку, середню та важку. Часте й надмірне вживання алкоголю є причиною виникнення важкого захворювання – алкоголізму, що призводить до стійких змін фізичного та психічного стану людини, зниження її інтелекту та працездатності. Алкоголь отрує серцевий м’яз, змінює стінки кровоносних судин, насамперед судин серця. Серцевий м’яз, одержуючи недостатню кількість кисню і поживних речовин, поступово перероджується і замінюється сполучною тканиною. Внаслідок цього серце алкоголіка може в 1,5-2 рази перевищувати розміри серця людини, яка не зловживає алкоголем. Виникає ожиріння серця, різко знижуються його функціональні можливості. Під впливом алкоголю стінки кровоносних судин втрачають еластичність. Вони стають ламкими і руйнуються, особливо при підвищенні кров’яного тиску. На внутрішніх стінках судин відкладаються жироподібні речовини і солі кальцію, звужуючи їх просвіт. Це є причиною утруднення кровообігу. Крім цього, алкоголь значно підвищує здатність крові до зсідання, що призводить до утворення тромбів. Внаслідок цього припиняється кровопостачання окремих ділянок тканин і відбувається їхнє омертвіння. Шкідливої дії алкоголю зазнає слизова оболонка ротової порожнини,

стравоходу, шлунка. У шлунку під впливом алкоголю виділяється значна кількість травного соку, який містить більше соляної кислоти, слизу і менше пепсину, тому він подразнює слизову оболонку і спричиняє виникнення гастритів. Постійне виділення значної кількості соляної кислоти призводить до виснаження залоз, що її продукують, тому підвищена кислотність шлункового соку змінюється на знижену. Внаслідок цього погіршується розщеплення білків, зменшується бактерицидна дія шлункового соку. Зловживання алкоголем сприяє виникненню раку ротової порожнини, гортані, стравоходу, шлунка. При зловживанні алкоголем може виникнути цироз печінки, при якому клітини печінки замінюються сполучною тканиною, печінка збільшується у розмірах. У більшості випадків захворювання закінчується смертю. Зловживання спиртними напоями призводить до значних порушень функцій нервової системи. Виникають розлади пам'яті, уваги, підсилюється втома, притуплюється слух, зір. Порушується кровопостачання клітин мозку; виникають стійкі зміни структури нервової тканини, змінюється її біоенергетична активність; з'являються головний біль, нудота, тремтіння рук тощо. Проникнення алкоголю в клітини лобових частин кори великих півкуль "розв'язує" емоції людини, з'являється безпідставна радість, невиправданий сміх, легкість у судженнях. Услід за зростаючим збудженням у корі великих півкуль головного мозку виникає різке послаблення процесів гальмування. Порушення роботи нервової системи безпосередньо пов'язане з концентрацією алкоголю у крові людини. При зловживанні спиртним відбувається зниження опору нервових клітин мозку до алкоголю та розвиток алкогольних психозів. Порушення роботи нервової системи спостерігається при будь-якому вживанні алкоголю – одноразовому, епізодичному чи систематичному. У мозку алкоголь і продукти його розпаду затримуються до 20 днів. Проникнення алкоголю у мозок спричиняє сповільнення швидкості реакції, зниження інтелектуальних здібностей, відставання у навчанні тощо. Алкоголь погіршує живлення легенів. Алкоголіки у 4 рази частіше, порівняно

з людьми, які не зловживають спиртними напоями, хворіють на пневмосклероз (затвердіння легенів); у них важче протікає бронхіт, запалення легенів. Вплив алкоголю на видільну систему проявляється у порушеннях функціонування її органів та у створенні сприятливих умов для існування бактерій, що є збудниками нефритів, уретриту тощо. Крім цього, алкоголь уражає клітини епітелію нирок, порушує або припиняє утворення сечі. Отже, зловживання алкоголем негативно впливає на функціонування всіх систем організму, призводить до порушень життєво важливих процесів, зменшує тривалість життя і знижує соціальний статус людини у суспільстві.

*Наркотики* – це група хімічних речовин (рослинного або штучного походження), вживання яких призводить до наркозалежності. До них належать: кокаїн, анаша, гашиш, марихуана тощо. Під наркоманією розуміють зловживання речовинами, які викликають явища звикання і законом визнані наркотичними; вживання хімічних речовин з метою зміни психічного стану. Серед лікарських препаратів (снодійні, психотропні) і предметів побутової хімії (пральні порошки, клеї, розчинники) зустрічаються речовини, які діють на організм подібно до наркотиків. Вони не завдають шкоди, якщо їх застосовувати за призначенням і дотримуватися правил особистої безпеки при їхньому використанні. Проте, у результаті зловживання ними розвивається захворювання – токсикоманія. І наркотики, і речовини, що викликають токсикоманію, є небезпечними для здоров'я людини. Виробництво, перевезення, зберігання, продаж наркотиків тягне за собою кримінальну відповідальність. Під дією наркотичних речовин розвивається внутрішнє оманливе відчуття приємності, комфорту, забуття (ейфорія), виникають ілюзії, змінюються відчуття. З'являється бажання повторити ці відчуття, і, як результат, формується наркотична залежність. Захворювання наркоманією має три стадії. У здорової людини, яка вперше пробує наркотичне зілля, ейфорії не буває, а спостерігається бурхлива реакція відторгнення й ознаки отруєння. Крім того, виникають й інші реакції, які залежать як від специфічних особливостей наркотиків, так і від

індивідуальних особливостей людського організму. Може з'явитися кашель, посилене серцебиття, холодний піт, галюцинації, відчуття тривоги і навіть страх смерті, які нерідко переходять у забуття й сон. При подальшому вживанні наркотиків ці явища зникають, і настає перша стадія захворювання. З'являється ейфорія. Приймання наркотичної речовини викликає підйом настрою, збудження, яке згодом змінюється на пригніченість, тугу, відчуженість, виникає депресія. Попередня доза наркотичної речовини при подальших прийомах стає недостатньою. Щоб викликати ейфорію (кайф), потрібно збільшувати дозу наркотику. Розвивається психічна залежність від нього. Людина приймає наркотичну речовину заради задоволення, але ще може обійтися без неї: відсутність наркотичної речовини жодних неприємних відчуттів не викликає. Особливість цієї стадії полягає в тому, що організм лише частково пристосувався до дії наркотику. На цій стадії людині відносно легко відмовитись від наркотиків. На подальших стадіях хвороби це зробити значно важче. З часом організм пристосовується до перенесення високих доз наркотиків. У ньому відбувається перебудова, яка дозволяє нейтралізувати отруту, зробити її менш небезпечною. Однак ця перебудова супроводжується змінами, які негативно впливають на інші процеси життєдіяльності. Друга стадія захворювання характеризується появою фізичної залежності від наркотику. Обмін речовин в організмі наркомана змінюється настільки, що наркотична речовина стає необхідною ланкою в ланцюгу порушеного обміну. Відсутність у наркомана можливості приймати наркотики на цій стадії супроводжується низкою фізіологічних і психічних порушень: тремтінням рук, головним болем, сильними болями у м'язах і суглобах, зростанням тривоги, неспокоєм, концентруванням усіх думок тільки на необхідності отримати потрібну дозу наркотику. Якщо такий стан може зникнути із вживанням наркотичної речовини, то це означає, що хвороба перейшла в наступну стадію – формується фізична залежність від наркотичної речовини. Приймання наркотиків супроводжується значними патологічними змінами всіх органів і систем. Руйнується внутрішня оболонка судин мозку,

виникають мішкоподібні випини стінок судин (аневризми). Порушення судин призводить до зменшення постачання нервових клітин киснем і поживними речовинами, змінюється будова їхніх ядер, частина клітин гине. Патологічні зміни у нервовій системі призводять до порушень психіки. У наркомана послаблюється пам'ять, інтелект, з'являються ознаки слабоумства, нічні жахи тощо. На цій стадії хвороби відбувається подальша соціальна деградація особистості: наркомана нічого не цікавить, крім задоволення своєї потреби у наркотичній речовині, погіршуються його професійні навички та вміння, знижується працездатність, з'являється моральна розпущеність і схильність до антисоціальних вчинків. На третій стадії наркоманії хворий відчуває потребу в наркотичній речовині, але її приймання викликає різкі загострення соматичних захворювань. На цій стадії наркоман повністю втрачає здатність до активної діяльності. Ця стадія захворювання загрожує життю хворого і вимагає тривалого лікування. Для забезпечення ефекту лікування необхідно чітко дотримуватися всіх призначень лікаря. Результати лікування не завжди позитивні. Наркоманія є одним із найнебезпечніших соціальних явищ. Зловживання наркотиками може стати причиною травм, катастроф, втрати людиною працездатності, духовних потреб і вольових рис.

### **3. Негативний вплив на здоров'я учнівської молоді нерационального харчування.**

Для здоров'я надзвичайно важливе значення має своєчасне і систематичне харчування, його повноцінність, тобто наявність у ньому всіх необхідних поживних речовин, мінеральних солей, води й вітамінів. Під неправильним харчуванням розуміється тривале недоодержання організмом достатньої кількості їжі (недоїдання), чи, навпаки, одержання в надлишковій кількості одного або декількох харчових продуктів, багатих енергією (переїдання). Недостатнє харчування, як і надмірне (переїдання), призводить до розвитку хвороб окремих органів і фізіологічних систем організму.

Х. Моль вказує на 10 помилок у харчуванні сучасної людини:

Перша помилка – надмірне харчування. Людина вживає забагато калорій, особливо увечері, у вихідні та святкові дні. Людина їсть більше, ніж потрібно для витрат енергії.

Друга помилка – вживання надмірно жирної їжі. У середньому людина вживає 132 грами жиру щодня при нормі 80 грамів, що є загрозою для її здоров'я.

Третя помилка – неправильний вибір їжі. Харчування часто є неповноцінним, оскільки людина отримує недостатню кількість вітамінів, свіжих овочів, фруктів, білка, молока, риби. У той же час у меню людини забагато білого хліба, мучних виробів.

Четверта помилка – надмірне вживання рідини. Людина вживає забагато алкоголю і солодких напоїв. У середньому 8% кілокалорій людина отримує від алкогольних напоїв.

П'ята помилка – неправильне вживання їжі. Людина вживає їжу нерегулярно, занадто швидко, безконтрольно. Замість 5 разів на день людина їсть 3 рази, при цьому великими порціями.

Шоста помилка – надмірне вживання солодоців. Частка солодоців і цукру у харчуванні людини надмірно висока.

Сьома помилка – неправильне зберігання продуктів, неправильне їх приготування. Людина зловживає сіллю, вживає забагато смажених і варених продуктів.

Восьма помилка – людина забагато ласує. Наприклад, вечірні телевізійні передачі – добра нагода поїсти щось смачне.

Дев'ята причина – людина мало знає про харчування. Багато людей не знають про правильне харчування, калорійність харчування, правильні способи приготування їжі.

Десята помилка – людина харчується, забуваючи про свій вік. Кожна четверта дитина у віці від 6 до 10 років перегодована. Люди похилого віку забувають про те, що їсти потрібно менше, ніж раніше, через зменшення витрат енергії.

#### 4. Зниження рухової активності та її вплив на організм учнів.

Негативно на стан здоров'я учнів впливає гіподинамія.

*Гіподинамія* – обмеження рухової активності, спричинене особливостями способу життя, професійної діяльності, тривалим ліжковим режимом, перебуванням людини у стані невагомості (космічні польоти). Гіподинамію ще можна назвати малорухливим способом життя. Рухова активність сприяє формуванню сильної і витривалої людини, а малорухомість призводить до зниження працездатності, захворювань і надмірного збільшення маси тіла. Все це відбувається через порушення обміну речовин. Зменшення інтенсивності енергетичного обміну, пов'язане зі змінами інтенсивності розпаду і окиснення органічних речовин, призводить до порушення біосинтезу, а також до змін мінерального (кальцієвого) обміну. Порушення кальцієвого обміну впливає на серцево-судинну та видільну системи. Так, причиною утворення каменів у нирках може бути надлишок солей кальцію у крові, що часто спостерігається при гіподинамії. Тому раціональне харчування та рухливий спосіб життя – найкращий профілактичний засіб проти нирково-кам'яної хвороби.

Відсутність м'язового навантаження знижує інтенсивність енергетичного обміну, що негативно відображається на скелетних і серцевому м'язах. Крім того, мала кількість нервових імпульсів, що йдуть до працюючих м'язів, знижує тонус нервової системи, втрачаються сформовані раніше навички, не утворюються нові. Все це негативно відбивається на здоров'ї. Сидячий спосіб життя призводить до того, що хрящова тканина поступово стає менш еластичною, втрачає гнучкість. Наслідками цього можуть бути зниження амплітуди дихальних рухів і втрата гнучкості тіла.

Найбільше від нерухомості або малорухомості страждають суглоби. Характер руху в суглобі визначений його будовою. У колінному суглобі ногу можна тільки згинати і розгинати, а в кульшовому рухи можуть здійснюватися в усіх напрямках. Однак амплітуда рухів залежить від тренування. При недостатній рухомості м'язи втрачають еластичність. У

порожнину суглоба під час руху виділяється недостатня кількість суглобової рідини, що відіграє роль змазки. Це погіршує роботу суглоба. Недостатнє навантаження впливає і на кровообіг у суглобі. У результаті, живлення кісткової тканини порушується, формування кістки і суглобового хряща, який покриває головку і суглобову впадину, відбувається неправильно, що є причиною різних захворювань. Порушення кровообігу може призвести до нерівномірного росту кісткової тканини, внаслідок чого виникає зміна щільності кісток. Форма кісток стає неправильною і суглоб втрачає рухомість.

Гіподинамія – це знижена рухова активність, один із найбільш шкідливих чинників, який негативно впливає на процеси росту і розвитку людини, викликає порушення у скелеті, спричиняє різні хронічні хвороби тощо. Рухова активність має великий вплив на розвиток людини. Вона позитивно впливає на фізичну працездатність, стимулює ріст і розвиток усіх органів і систем організму. Фізичні навантаження підвищують працездатність серцевого м'язу, розвивають систему дихання. Під впливом фізичної роботи підвищується інтенсивність обміну речовин. Фізичні вправи підвищують стійкість організму до дії чинників навколишнього середовища. Вони підвищують захисні властивості крові і шкіри, стійкість організму до нестачі кисню, до низьких і високих температур. За допомогою фізичних вправ знімаються емоційні стреси. Необхідно зауважити, що рухова активність корисна для організму тільки тоді, коли її обсяг, інтенсивність, тривалість відповідають віковій й здоров'ю людини.

### **Список використаних джерел**

1. Геврих Є. Безпека життєдіяльності: навч. посіб./ Геврих Є. – К. : Знання. – 2008. – 381 с.
2. Джигирей В.С. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник / Джигирей В.С., Жидецький В.Ц. – Вид.3-тє, доповнене. – Львів: Афіша, 2000. – 256 с.
3. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України 1-4 рівнів акредитації /Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В.; за ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. - Київ: “Каравела”, Львів: “Новий Світ-2000”.- 320 с.
4. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти). Практичні заняття: навч. посібник. / І.П. Пістун, Ю.В. Кіт - Львів, “Афіша”, 2000.- 239 с.
5. Цапко В.Г. Безпека життєдіяльності: підручник/ В.Г. Цапко – К. : Знання. – 2008. – 397 с.