

Шкідливість алкоголю і куріння

Одна з гострих проблем сьогодення - це поширення серед дітей та підлітків тютюнопаління і вживання алкоголю. Успішність боротьби з цими шкідливими явищами залежить від багатьох чинників: економічних, соціальних, культурних, людських.

Необхідно ознайомити дітей з історією виникнення куріння, із шкідливістю його для організму, сприяти усвідомленню учнями негативного впливу куріння на здоров'я людини, виховувати свідоме ставлення дітей до куріння, потяг до здорового способу життя. Антиалкогольне виховання має на меті озброїти учнів знаннями про негативну дію алкоголю з різних точок зору:

1)біологічної - розкрити дію алкоголю на організм людини, його органи і системи;

2)генетичної - пояснити як алкоголь впливає на спадковість, потомство;

3)медичної - шкідливість алкоголю для здоров'я і довголіття людини ;

4)соціологічної - вплив алкоголю на виробничу діяльність людини, сімейні відносини, виховання дітей, травматизм, злочинність.

"Незакінчена розмова"

I. З історії виникнення і розповсюдження алкоголю.

Із прадавніх часів алкоголь називають викрадачем розуму. Як свідчать учені, про властивості спиртних виробів людям було відомо ще близько 10 тис. років тому. Відомий мандрівник Міклуха Маклай спостерігав за папуасами Нової Гвінеї, які ще не вміли добувати вогонь, але вже володіли прийомами приготування хмільних напоїв. Історія не зберегла для нащадків ім'я першої людини, яка відкрила для світу алкоголь. А от слово "алкоголь" має арабське походження і означає воно одурманення, запаморочення. Араби ще в II-VII столітті навчились добувати чистий спирт, називаючи його "душею вина", але використовували його в основному в медицині. А в Європі лише в XIV ст. був винайдений спосіб дистиляції спирту. Деякі алхіміки охрестили його "вогненною водою" та "водою життя", поза як людина після вживання алкоголю набувала відчуття молодості, здоров'я, ставала веселою, жвавою. Однак незабаром прийшло розчарування: вода життя по злому жартовала над людиною, свідомість якої стала задурманеною, а блаженство несправжнім, уявним. І тоді вчені та лікарі перейменували алкоголь у "воду смерті".

Щодо вина, то воно особливого розповсюдження набуло в Греції, де виноград почали культивувати з 4 тис. років до н.е. Покровителем виноградарства та виноробства у греків був бог Діоніс. Як греки так і римляни вважали вино божественним даром, про нього складали легенди, йому присвячували цілі театралізовані дійства під гаслом "Помолимося Діонісу". У римлян такі п'яні розгули називались "вакханаліями" на честь бога вина Вакха /або Бахуса/.

Зловживання, як вина, так пізніше і горілки, звичайно призводило людей до пияцтва. Це вже був привід для заборони вживання алкоголю. Основоположник мусульманської релігії Магомет /570-632р.р./ заборонив усім, хто сповідує Іслам, вживати спиртне. Про це записано у священній книзі мусульманських законів – Корані.

У Західній Європі в середні віки швидко розповсюдилось виробництво горілки завдяки дешевій сировині, з якої добували спирт - картопля, буряки і т.п.

Горілка з Європи потрапляє в Росію, а відтак і в Україну. Торгівля горілкою в той час приносила великі прибутки, а тому про її заборону не могло бути й мови. Отож поступово встановилась традиція будь-яку знаменну подію відмічати з допомогою спиртного /народження, смерть, весілля і т.д./

II. Вплив алкоголю на організм підлітка.

Механізм дії алкоголю до примітивності простий. Діючою основою всіх алкогольних напоїв є винний спирт /етанол, який викликає сп'яніння/. Ужитий етанол усмоктується в шлунку і тонких кишках, через 1-1,5 год. його концентрація в крові максимальна. Із крові він надходить у тканини і насамперед, головного мозку та печінки. У корі головного мозку етанол пригнічує центри, що відповідають за вияв почуттів. П'яні люди не контролюють свої дії і роблять необдумані вчинки, які нерідко закінчуються трагічно. Одну із форм послідовності стадій сп'яніння образно описав арабський письменник Абуль-Фараді /1225-1286 р.р./: "Вино повідомляє кожному, хто його п'є, чотири якості: спочатку людина стає схожою на павича - він бундючиться, його рухи плавні і величаві; далі він набував характеру мавпи, і починає зі всіма жартувати і загравати; далі він уподібнюється левові і стає самовпевненим, гордим, впевненим у своїй силі; нарешті він перетворюється в свиню і подібно до неї валяється в болоті".

Алкоголь - це отрута, яка найбільше вражає головний мозок. Особливо згубно алкоголь діє на організм підлітка, в якого ще не завершився процес формування деяких відділів головного мозку, а також і інших важливих органів: серце, легень, шлунка, печінки, нирок. Токсична дія алкоголю на організм підлітка у кілька разів сильніша, ніж на організм дорослого, тому, що у цьому віці тканини дуже насичені водою і швидко вбирають і розповсюджують алкоголь по всьому тілу. При концентрації алкоголю в крові 0,5-0,6% /це відпо-відно 0,5 л. горілки/ у підлітка може наступити смерть. Для дітей ця доза становить 100-150 г., для грудних дітей - 10-15 г. горілки.

Другою після мозку в організмі алкоголем вражається печінка, в якій відбувається його розщеплення. Накопичення алкоголю в печінці призводить до тяжкої хвороби цирозу,

яка майже завжди супроводжує хронічний алкоголізм.

Алкоголь згубно впливає на стравохід і шлунок, порушуючи виділення і склад шлункового соку. Від цього гірше засвоюється їжа, що в свою чергу негативно впливає на ріст молодшої людини.

Алкоголь отруює також бронхи і легені підлітка, вони стають ослабленими і, відкривають "ворота" для інших інфекцій, що може призвести до захворювання органів дихання.

Дуже чутливо реагує на алкоголь серце. Воно змінює свій ритм, частоту скорочень обмінні процеси в серцевому м'язі.

Нарешті, незворотні зміни відбуваються в крові. Знижується захисна властивість крові, уповільнюється рух еритроцитів, що розносять кисень по організму людини, погіршується властивість

згортання крові.

Отже можна зробити висновок, що зживання підлітками та дітьми алкоголю не просто не бажане, а не допустиме.

III. Чому підлітки починають вживати алкоголь?

Хтось пройшов по траві, зораному, засіяному полі - залишився слід. Другий, третій раз - утворилась стежка, потім дорога. Мине час, де було поле, вже буде широка магістраль... Те ж саме відбувається з людиною, яка починає вживати на перший погляд безпечні напої /пиво, вино і т.п./. Алкоголь - це один з найдоступніших і найпоширеніших наркотиків, що має властивість викликати поступове звикання до нього, так звану алкогольну залежність.

Деяким підліткам здається, що алкоголь веселить, підбадьорює, піднімає настрій, що людина під його дією стає більш розкутою, впевненою в собі. Але згадаймо слова Джека Лондона: "Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми стаємо слабкими, коли ми стомлені, і вказує надзвичайно легкий вихід із скрутного становища. Але обіцянки ці брехливі: обмануте душевне піднесення, фізична сила, яку воно обіцяє, примарна: під впливом хмільного ми втрачаємо істинну уяву про цінності речей".

Чому ж підліток починає пити спиртне? Причин декілька. Спочатку - проста цікавість. Іноді для самоствердження, в тому числі, "тому що мені це подобається", "тому що приємно бути трохи сп'янілим", "тому що мені нудно". Інша група причин - це тиск зі сторони однолітків і небажання відстати від них. Мотивується це так: "тому що мої друзі теж п'ють", "щоб мої друзі не вважали мене мокрою куркою", "тому що більшість дорослих також п'ють", "щоб легше було спілкуватись з іншими людьми". Дуже часто підлітки отримують першу дозу алкоголю з рук дорослих дома з приводу якогось свята. А в сім'ях, де один з батьків, або й обоє зловживають: алкоголем дітей іноді привчають до випивки просто так "за компанію". Ще однією з причин пияцтва є зняття психологічної напруженості: "щоб придати собі сміливості і впевненості", "щоб було спокійніше", "щоб було легше говорити з людьми".

Хлопчики частіше і в більш ранньому віці пробують спиртне, ніж дівчатка. Причому до 11 років перше знайомство з алкоголем відбувається або випадково, або його дають "для апетиту", або "лікують вином", або дитина сама з цікавості пробує спиртне.

Часто ні дорослі, ні підлітки не задумуються над тим, що при вживанні алкоголю поступово формується стан коли організм людини перестає боротись з цією отрутою. Зникають навіть неприємні відчуття отруєння і захисні рефлексі /рвота, нудота, головний біль і т.п./.

З'являються навіть приємні асоціації, пов'язані з запахом і смаком вина чи іншого спиртного. Потім розвивається звикання, потреба в прийомі алкоголю, а це може призвести до тяжкої хвороби -алкоголізму.

Алкоголь, тютюн і наркотики - три голови одного чудовиська, яке має страшну владу над людьми, особливе дітьми і підлітками.

Пропонуємо розробки масових заходів.

Усний журнал "Шкідлива звичка"

Перша сторінка. Щоб довго жити, треба мати міцне здоров'я. А щоб мати міцне здоров'я необхідно вести здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя передбачає перебування на свіжому повітрі, правильне харчування, дотримання режиму дня, заняття фізкультурою і спортом, загартування і т.п. Крім того, слід берегти свій організм від того, що його ослаблює, зокрема від поганих шкідливих звичок. Однією з таких звичок є куріння.

Іноді діти починають курити не задумуючись про наслідки. Перед кожною людиною в житті постає вибір - куріння чи здоров'я.

А зробити правильний вибір вам допоможе наш усний журнал "Шкідлива звичка".

1-й ведучий. Перша сторінка нашого журналу присвячена історії куріння. /Ведучий демонструє першу сторінку, на якій зображено острів з пальмами і рослина - тютюн/.

Сьогодні на сторінці нашого журналу виступить відомий мандрівник, першовідкривач Америки Христофор Колумб.

Христофор Колумб: 12 жовтня 1492 року я плив океаном разом зі своєю командою на кораблі "Санта Марія" і приплив до невідомої землі. Тоді ми ще не знали, що відкриємо новий материк, який пізніше назвуть Америко». Ми пристали до одного з Багамських островів.

Місцеві жителі зустріли нас дуже привітно. Ми звернули увагу на те, що тубільці туго скручують сухі листки якоїсь рослини, підпалюють їх і вдихають дим, який утворюється при цьому. Такі скрутки сухих листків місцеві жителі називали "табако" і охоче пропонували їх гостям на знак прихильності. Потім ми пристали до берегів Куби. Жителі цього острова теж палили подібні трубочки і називали їх "сигаро". Ми з подивом і огидою дивились на дивний звичай. Від цього смердючого диму паморочилась голова і навіть можна було зомліти.

Однак, насіння тютюну ми привезли в Іспанію, де виникли перші в Європі тютюнові плантації. Дуже скоро матроси навчились курити. Солдати іспанської колоніальної армії, колоністи, торговці які відвідували Новий Світ стали першими курцями тютюну.

2-й ведучий. Тютюн спочатку використовували як декоративну рослину. Пізніше склалося уявлення про його надзвичайні лікувальні властивості. Французька королева Катерина Медичі страждала від головного болю. Французький посол у Португалії Жан Шко підніс їй у подарунок листя і насіння тютюну. Королева почувала себе краще, коли нюхала його. На цьому Ніко зажив слави. З його ім'ям пов'язана ботанічна назва тютюну та його основної діючої речовини - алкалоїду нікотину.

1-й ведучий. Проте захоплення "лікувальними" властивостями тютюну невдовзі минуло, бо траплялися отруєння ним. Почалися пере-слідвання курців. Духовенство звинувачувало їх у зв'язках з дияволом. Курців почали жорстоко наказувати. Так, в Туреччині султан Мурад IV в 1663р. за куріння ввів смертну кару. В Персії /Ірані/ за куріння виривали ніздрі. В Англії у XVIII ст. курців водили по вулицях з мотузкою на шиї, а іноді їм рубали голови і виставляли напоказ з трубкою в роті.

В Росії цар Михайло Романов наказував за куріння тютюну бити палками, або відрізати ніс і вуха. Проте цар Петро I, сам навчившись у Голландії курити, відмінив заборону на куріння. Він ввів великий податок на тютюн на користь держави за торгівлю тютюном. Куріння надзвичайно швидко стало розповсюджуватись серед усіх верств населення: бідних і багатих.

2-й ведучий. Людство поставилось до тютюну дуже довірливо й легковажно. У ХХ столітті незмірно вросла армія курців. Курити почали жінки, молодь, навіть діти.

Друга сторінка нашого журналу називається "Дитячий організм і куріння". /Ведучий відкривав малюнок: зображення двох хлопчиків. Один з них - худий і немічний, а другий здоровий з рожевими щоками. А також намальовано легені здорового і хворого хлопчиків/.

До нас завітав відомий герой книги Марка Твена Том Соєр. Він вам розповість, що з ним сталося.

Том Соєр. Ви читали друзі, про мої пригоди, моє життя? Я вам пригадаю один випадок. Я часто спостерігав, як курить мій товариш Гек і мені захотілося спробувати разом зі своїм другом Джо. Ми набили трубки тютюном і почали потихеньку втягувати дим. Він був неприємний на смак і нас почало нудити. Ми продовжували втягувати дим і розмовляти. Але розмова не клеїлась, бо ми почали себе дивно почувати. Ми почали плюватися, сльози капали з очей і кожен раз нас нудило. Ми перестали розмовляти. Руки наші ослабли, трубки випали з рук. Нас знайшов мій друг Гек. Ми були дуже бліді і спали. Ввечері ми все ще себе погано почували. Після того ми ніколи не курили.

1-й ведучий. Друзі, ви, мабуть, чуди, що куріння називають забавою для дурнів. Адже тютюновий дим - це повітря і продукти горіння тютюну. В тютюновому димі є також отруйні речовини, як нікотин, синильна, мурашина, масляна і сірчана кислоти, оксид вугле-цю, свинець, миш'як, радіоактивний полоній, тютюновий дьоготь. Краплина нікотину вбиває коня. Це справді так. Велика сильна тварина падала від краплини страшної отрути. Дуже чутливі до нікотину птахи.

Якщо голуба помістити під скляний ковпак і впустити туди дим від однієї цигарки, через кілька хвилин він загине.

2-й ведучий. А от якої непоправної шкоди завдає куріння організму людини, а особливо дітям і підліткам, вам розповість наш гість лікар-нарколог.

Виступ лікаря.

Третя сторінка нашого журналу називається "Чому люди курять?" /Демонструється малюнок: стоять і курять чоловік і жінка і дають прикурити сигарету малому хлопцеві/.

Хлопці вважають героїзмом викурити цигарку потай від дорослих. "Я курю - отже, я самостійна людина". Звичайно у віці до 17 років починають курити через просту цікавість або безглузде наслідування моди, товаришів. Та якщо людина не почала курити до 20 років, то вона здебільшого не курить і згодом.

Отож, щоб не відстати від своїх приятелі і виглядати дорослим, хлопець душить цигарковим димом. Уперше, вдруге, втретє... Та ось він уже виріс. Тому ж тепер, ставши свідомою людиною, він і далі курить? Це проявляється підступність тютюну і його основної складової -нікотину. Куріння швидко набуває характеру сталої звички, якої важко позбутися. Виникає хвороблива пристрасть до тютюну, щось подібне до наркоманії. Уже через 2-3 години в людини виникає непереборне бажання запалити. Коди сигарети немає, вона намагається роздобути її. При цьому можуть спостерігатись серцебиття, млосність, пригнічений настрій. Деякі люди кидають курити. Та на жаль, більшість не можуть цього зробити.

Трапляються випадки, коли дорослі або підлітки привчають дітей до сигарет, щоб потім використовувати їх як жебраків, злодіїв.

Часто починають курити дівчатка. Коли вони курять, то хлопчики звертають на них увагу. Але є багато інших способів привернути до себе увагу. А неприємний запах з рота може дише відштовхнути від вас людей, які вам подобаються.

Куріння - це вияв боягузтва. Треба не боятися труднощів і не опускати рук. Шукайте допомоги і підтримки у рідних та друзів, якщо самі не можете позбутись шкідливої звички. Не беріть приклад з людей, що курять. Якщо ваші тато чи мама курять, то за рік прокурюють до 600 гривень. Яка була б це матеріальна допомога сім'ї. Скажемо курінню "НІ". Зробимо правильний вибір. Адже замість куріння можна їсти цукерки, лускати насіння чи горішки, займати свій час чимось цікавим: малювати, ліпити, вишивати, випилювати, колекціонувати, займатись спортом, рибалкою, ходити в бібліотеку, читати книжки, працювати за комп'ютером.

Вікторина "Небезпека "зеленого змія"

1. Хто і коли почав одержувати чистий спирт?

/Араби в XI-XII ст./

2. Що означав слово "алкоголь"?

/З арабського "аль-коголь" - одурманення, запаморочення/.

3. Яка релігія забороняв вживання спиртних напоїв?

/Іслам/.

4. Як називають хворобу алкоголіків?

/“Біла гарячка”/.

5. Відомий релігійний реформатор Мартін Лютер писав: „Кожна країна повинна мати свого диявола, наш німецький диявол добра бочка ...”

/Вина/.

1. Як звали в римській міфології Бога вина і веселості?

/Бахус, Вакх/.

2. Хто автор? цитата з байки "Музикант": „Они немножечко дерут. За то уж в рот хмельного не берут”?

/Крилов/.

8. Яку тварину порівнюють зазвичай з алкоголіками?

/Кроля/.

9. Продовжити прислів'я: "Чоловік п'є - пів хати горить, жінка п'є ...

/вся хата горить/.

10. Хто з російських письменників заснував одне із найперших товариств тверезості, яке називалося "З роки проти пияцтва"?

/Л.Толстой/.

11. Як ставились запорозькі козаки до випивки під час походу?

/Пияцтво засуджувалось і тяжко каралось/.

12. Чому наші предки – слов'яни назвали перший місяць після одруження медовим?

/Молодятам строго заборонялось вживати спиртні напої. Вони пили самі і пригощали гостей медом, розведеним водою/.

Книжкова виставка

"Хочеш довго жити - кидай курити"

/Дану виставку можна оформити напередодні 31 травня - до Міжнародного дня боротьби з тютюнопалінням/

Епіграф: "Якби я не курил, то прожив би ще 10-15 років" (С.П. Боткін)

Розділ I. "Що таке тютюн".

Розділ II. "З історії тютюнопаління".

Розділ III. "Куріння і здоров'я".

Розділ VI. "Як покинути курити".

Виставку доцільно доповнити дитячими малюнками та плакатами антитютюнового змісту, висловами відомих людей, зокрема такими як: "Тютюн присипляє горе, але й невідворотно послаблює енергію", Оноре де Бальзак; "Зараз я б першим поставив свій підпис під всесвітньою забороною вживання тютюну", А. Леонов, космонавт; "Єдина моя слабкість - це тютюн. Не будь її - можливо, я дотягнув би до 200 років", "Нікотин, так як і алкоголь, не можуть бути зараховані в актив друзів людини", С.В. Михалков.

Список літератури

- Аксьонова О.В. Негативний вплив алкоголю на здоров'я людини / О.В.Аксьонова // Хімія. - 2005, - № 7.- с. 11-14.
- Андрєєва Т. Курс виживання для некурців / Т.Андрєєва, К. Красовський // Шкільний світ. - 2005. - № 15. - с. 5-9.
- Вовк Л.Ю. Паління - повільна смерть ! / Л.Ю.Вовк // Біологія. - 2005. - № 7. - с. 4 - 7.
- Демчунь Л. Куріння. Зроби свій вибір на користь здоров'я / Л. Демчунь // Позакласний час. - 2007. - № 10. - с. 110-111.
- Дитина не почне курити, якщо... // Рівне вечірнє. - 2007. - 30 січ. - с. 5.
- Дицьо Г. Викрадач розуму - алкоголь / Г. Дицьо // Позакласний час. - 2007. - № 3. - с. 72-75.
- Жук Ю. Не пусти життя за димом / Ю.Жук // Персонал плюс. - 2007. - 24-30 жовт. - с. 14.
- Кіблик В.С. Палити чи не палити? / В.С. Кіблик // Біологія. - 2006. - № 14. - с. 23-27.
- Красовський К. Країна курців / К.Красовський // Експрес. - 2007. - 24-31 трав. - с. 10.
- Миронюк Г.М. Палити чи не палити ? / Г.М. Миронюк // Біологія. - 2007. - № 12. - с. 2-9.
- Михалик В. „Зелена книга” про сигарети / В.Михалик // Експрес. - 2007. - 2-3 лют. - с. 5.
- Мірошниченко С.П. Шкідливий вплив паління й алкоголю на організм людини / С.П. Мірошниченко // Біологія. - 2006. - № 33. - с. 16-18.
- Найбільш звична отрута. Чума ХХ століття // Медицина: дитяча енциклопедія . - К., 2001. - с. 389-393.
- Палити модно чи шкідливо? Алкоголь: звичка чи хвороба? // Молодь обирає здоровий спосіб життя. - Рівне, 2002. - с. 3-28.
- Пахомова Т. Профілактика тютюнокуріння / Т. Пахомова // Позакласний час. - 2006. - № 19-20. - с. 99-104.
- Погребна О. Як розпорядитися своїм життям? / О.Погребна // Основи здоров'я та фізична культура. - 2006. - № 1.- с. 20-21.
- Рудика В.В. Нікотин - ворог здоров'я / В.В.Рудика // Хімія. - 2006. - № 8. - с. 20-23.
- Салагуб О. Вплив алкоголю на здоров'я дитини / О. Салагуб // Позакласний час. - 2005. - № 17. - с. 105-106.
- Скрепіль З.В. Шкідливі звички. Паління / З.В. Скрепіль // Біологія. - 2005. - № 19-21. - с. 8-11.
- Янченко С.М. „Курити чи не курити ? Ось у чому питання” / С.М. Янченко, Д.Д. Романовська // Основи здоров'я та фізична культура .- 2006. - № 3. - с. 11-12.

Н. Онофрійчук,