

## ***Тема. Година здоров'я «Що варто знати про...»***

**Мета.** Формувати у студентів правильне уявлення про здоров'я, позитивну мотивацію до здорового способу життя; розширити знання про такий, на перший погляд, безпечний продукт, як пиво та дослідити його вплив на організм підлітків; розвивати вміння аналізувати, співставляти та робити висновки; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

**Обладнання:** мультимедійна презентація, відеофрагменти, ватмани, маркери.

**Тип заняття:** усний журнал.

### **Література та інформаційні ресурси**

1. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / [Т.В. Бондар, Ю.П. Галіч та ін.]; кер. авт. кол. О.М. Балакірева. - К.: Обнова, 2011. - 176 с.
2. Халтуріна Д.А. Алкоголь і наркоманія як фактор демографічної кризи//СОЦІС.- 2006. - № 4.
3. Заручники малих градусів / [www.pravda.lutsk.ua](http://www.pravda.lutsk.ua)
4. Обережно! Пиво... / [www.familytimes.com.ua](http://www.familytimes.com.ua)
5. Пивний алкоголізм в Україні досяг національних масштабів/ [www.nevsru.ua/press](http://www.nevsru.ua/press)
6. [uk.wikipedia.org](http://uk.wikipedia.org)
7. [elika.pp.ua](http://elika.pp.ua)
8. [zdorovia.com.ua](http://zdorovia.com.ua)

## **ХІД ЗАНЯТТЯ**

### **I. Організаційна частина.**

### **II. Вступне слово викладача.**

Звичка — друга натура... Як часто ми чуємо ці слова. Кожна людина має багато звичок, як шкідливих, так і корисних. Звички — це автоматизовані дії, які виявляються незалежно від бажань людини. Корисні звички допомагають нам відчутти себе зібраною людиною, організованою, готовою до подолання труднощів. Вони допомагають людині під час стресу, в умовах дефіциту часу. Нажаль, у людей самі по собі виникають не лише корисні, але й шкідливі звички. Будь-яка звичка з'являється не випадково. В основі її покладено механізм «підживлення». Якщо звичка отримала неодноразове позитивне підживлення, то вона закріплюється і позбавитись її буде важко. Проблему шкідливих звичок вирішують і психологи, і педагоги, зі шкідливими звичками боролися і відомі особистості. Ось, деякі вислови, які примушують задуматись:

- Сп'яніння — це добровільне божевілля людини. (Арістотель)
- Ніякі напасті й злочини не знищать стільки народу і народного багатства, як пияцтво. (Ф. Бекон)
- Не пийте, не обтяжуйте серце тютюном і ви проживете стільки, скільки прожив Тіціан. (І. Павлов.)

- Тютюн приносить шкоду тілу, руйнує розум, отуплює цілі нації. (Оноре де Бальзак.)
- Куріння гасить в жінці священний вогонь материнства, і запалює в ній пекельне полум'я повільного самогубства. (Автор невідомий)
- Жодне тіло не може бути настільки міцним, щоб вино не могло зашкодити йому. (Плутарх)
- Красива жінка з сигаретою схожа на троянду, прибиту цвяхом. (Автор невідомий)

### III. Мозковий штурм «Чому люди мають шкідливі звички?»

#### IV. Оголошення теми.

Уявіть собі, що надворі спекотне літо, ви йдете по вулиці, відчуваєте неймовірну спрагу і раптом чуєте такий звук. *(звучить звук відкривання пляшки та наливання напою у склянку).*

Що перше вам спадає на думку? *(думки студентів).*

#### **Тема. Що варто знати про пиво та його вплив на організм людини.**

Саме про це ватро сьогодні говорити, адже сумна статистика, факти, докази, соціальні опитування свідчать про масштаби небезпеки, пов'язані із споживанням підлітками такого, на перший погляд, безпечного напою як пиво.

#### **V. Мотивація діяльності.** *(розповідь з використанням слайдів презентації)*

В 2015 році в Україні було випито близько 650 млн. келихів та пляшок пива, пересічний українець вжив протягом останнього року близько 65 л цього пінного напою. Як показують останні дослідження ВООЗ, Україна займає перше місце в світі по вживанню алкоголю серед дітей та молоді. 40% дітей у віці від 14 до 18 років вже залучені до його систематичного вживання. Величезна кількість молодих людей уже до двадцяти років стають або алкоголіками, або сильно питущими. Середній же вік, по досягненні якого молодь починає вживати алкоголь, - 14 років. П'ють алкогольні напої (включаючи пиво) щодня або через день 33,1% юнаків і 20,1% дівчат. Уживає пиво кожен третій підліток у віці 12 років, а у віці 13 років - двоє з кожних трьох. На українців у віці до 25 років припадає до 50% всього вживання пива в Україні.

#### VI. Асоціативний куш «Які асоціації у вас виникають коли ви чуєте слово пиво?»



#### VII. Сторінка історії. *(Історичні відомості про розвиток пивоваріння в Україні та світі).*

Пиво - прохолодне і крижане, темне й світле, оксамитове і пінисте, тисячі сортів, смаків, з ароматизаторами і без, «живе» і пастеризоване, вітчизняне та імпордне, воно стало свого роду символом дозвілля, релаксу, спілкування.

Пиво - дуже древній напій, і його історію завдяки розкопкам й археологічним знахідкам можна простежити протягом майже 5000 років. Його робили з дикої пшениці, ячменю і вівса. Тоді це був просто напій, який по своєму процесу приготування дуже сильно нагадував процес приготування пива. Найдревніше згадування пива зустрічається в шумерському (Месопотамія) клинописі, датованому 2800 р. до н.е., де говориться про щоденний раціон працівників, що складався з пива й хліба. Готування й продаж розливного пива були регламентовані в законодавчому акті вавилонського царя Хаммурапі (1728-1686 р. до н.е.). В Європу пиво потрапило з Близького Сходу, і вже в I столітті до нашої ери було приблизно 195 сортів цього напою. А першими пивоварами вважаються ченці, оскільки тільки пиво не заборонялося пити під час посту.

Дуже важливим у пивоварінні був час середньовіччя. Саме тоді і процес, і смак пива удосконалювалися. У середні віки вперше почали використовувати хміль як основний інгредієнт у пивоварінні.

Розквіт пива припав на XV-XVI століття. Хоча тоді ще продовжували в основу пива додавати пшеницю, дріжджі і виключно чисту і якісну воду.

Більш активніше галузь пивоваріння почала просуватися в XIX-XX століттях. Цьому сприяв розвиток науки і техніки. З'явилося перше холодильне обладнання, яке дозволило варити пиво і влітку. В 1860 році французький хімік Луї Пастер вперше відкрив мікробіологічні організми, які використовуються в пивоварінні і по цей день. А данський ботанік Еміль Хансен винайшов зовсім новий метод вирощування дріжджів, які ідеально підходили для пива.

До 1905 року пиво заповонило світовий ринок. У XX столітті найактивнішими виробниками вважали Німеччину, США і Англію.

Перше пиво в Україні варили у Львові з найдавніших часів. А перша згадка про цех броварів датується 1425 роком. У другій половині сімнадцятого століття граф Станіслав Потоцький видає свій указ, згідно з яким осілим на приналежних йому землях ченцям-єзуїтам передається у власність ділянка землі з побажанням вибудувати на ній броварню, «щоб пиво варити своє і добре». Таким чином 1715 року на Клепарові постало перше в Україні промислове броварське підприємство. Виготовлене за умов суворого контролю якості продукції отцями-єзуїтами, львівське пиво дуже швидко набуло популярності як у регіоні, так і на далеких теренах Центральної Європи.

**VIII. Перегляд відео «Як виготовляють пиво».** *(обговорення основних етапів процесу виготовлення пива).*

**IX. Перегляд відео «Правда про пиво».**

**X. Причини вживання пива.** *(розповідь з використанням слайдів презентації).*

Для багатьох це буде шоком, але, тим не менше: 99% наркоманів починали свою наркотичну «кар'єру» саме з пива та сигарет. Саме так виглядає невтішна статистика, опублікована в документах ВООЗ і Міжнародної Академії Тверезості. Якщо виділити

найголовніше в доповіді учених-наркологів, то пиво - це трамплін, з якого залежний несеться назустріч таким бідам людства, як наркоманія, пияцтво, алкоголізм.

Не зважаючи на це пиво залишається найпопулярнішим напоєм серед молоді.

**Основні причини** вживання пива та інших алкогольних напоїв підлітками:

- Намагання втекти від проблем у особистому житті або у навчанні. Алкоголь як компенсація психічних відхилень від норми. Деякі підлітки вживають спиртне, щоб зняти із себе напругу, звільнитися від неприємних переживань.

- Вживання пива та іншого алкоголю як форма проведення часу. За компанію, для душевної розмови з подругою, другом.

- Щоб не почуватися «білою вороною».

- Алкоголь як показник неблагополуччя сім'ї.

- Пиво як засіб самоствердження. Одна з причин пияцтва підлітків – бажання бути дорослим.

- Пиво як реклама. Привабливість для підлітків спиртних напоїв збільшується популяризацією вживання алкоголю в кіно, телевізійних передачах, рекламних роликах і проспектах. (Зміни у статті 22 Закону «Про рекламу» були внесені 15 травня 2015 року та набрали чинності 01 липня 2015 року і стосувалися заборони реклами пива та слабоалкогольних напоїв)

## **XI. Вправа «Явне та приховане»** (перегляд та обговорення реклами пива).

Реклама пропонує пити пиво постійно, в будь-якій життєвій ситуації, фактично йти по життю з пляшкою. При цьому більшість роликів орієнтовано на молодь. Щорічно на рекламу пива виробники витрачають більше 100 млн. доларів. Маркетологи при просуванні свого продукту обігрують декілька ідей. **Перша** – пиво зробить зустріч друзів справжнім святом, **друга** – його приємно випити де і коли завгодно і **третя** – це напій справжніх чоловіків. За останні роки в суспільстві сформувалось позитивне ставлення до пива, багато хто його навіть не вважає алкогольним напоєм.

## **XII. Хімічна сторінка.** (Презентація «Хімічні речовини в складі пива та їх вплив на організм людини»).

- Найближчим родичем хмелю, який є одним з основних компонентів пива і надає напою специфічної гіркоти, є коноплі, які служать джерелом таких наркотиків як марихуана та гашиш. Хміль також містить ці речовини, хоча і у більш низькій концентрації. Окрім цього, він виробляє трошки морфіну – основи опіуму та героїну. При систематичному вживанні хмільного напою у жінок залежність може виникнути вже через 6 місяців, у чоловіків, в середньому, через 6 років.

- Різниця між пивом та горілкою не така вже й значна: один літр пива міцністю в 5 градусів є еквівалентом 50 г чистого алкоголю або 125 г горілки.

- Найбільш руйнівний і шкідливий наслідок його споживання — хворе серце або, як назвав його німецький лікар професор Болінгер, «баварське», «пивне серце». Вміст вуглекислоти в пиві сприяє швидкому проникненню великої кількості рідини в

судинну систему, значно перевантажуючи її. Це веде до варикозного розширення вен, різкого збільшення порожнин серця, потовщення його стінок, некрозів у серцевому м'язі, зменшення мітохондрій й т. ін.

- Пиво містить важкі метали: кобальт, кадмій, свинець, ртуть, мідь, цинк, які викликають запальні процеси в стравоході й шлунку. Пиво стимулює секрецію шлункового соку з підвищеним вмістом соляної кислоти (зрозуміло, що воно протипоказано хворим на гастрит з підвищеною кислотністю та ерозивними ушкодженнями слизової оболонки шлунково-кишкового тракту). Через деякий час відбувається атрофія залоз, що супроводжується відчуттям важкості, переповнення шлунка, відрижкою повітрям, нудотою та ін.

- Хміль містить особливі стероїдоподібні речовини – фітоестрогени, які є рослинними аналогами жіночих статевих гормонів. В організмі здорової жінки на добу виробляється 0,3-0,7 мг естрогену. Дієва концентрація жіночого гормону в 1 літрі пива може досягати 0,15 мг в перерахунку на естроген. Цієї кількості досить для помітного впливу на гормональний статус людини. Саме тому чоловіки, які зловживають пінним напоєм, поступово стають схожими на жінок – з'являються відкладання жиру на стегнах, «пивний» живіт», розширюється таз, збільшуються груди, інколи спостерігається виділення молозива. Поступово розвивається імпотенція, перероджуються тканини сім'яників.

- Вживання алкоголю жінками призводить до розростання тканин матки та яєчників, збільшення секреції в фаллопієвих трубах, порушення менструального циклу, стає сумнівною репродуктивна функція, при цьому у жінок, як і чоловіків, відбувається заміна гормонів-естрогенів, згодом ростуть вуса і грубіє голос.

- У пиві дуже високий вміст сивушних масел - отруйних рідких відходів з різким неприємним запахом. Для порівняння: згідно санітарних вимог у горілці має бути не більше 3 мг/л цих токсичних речовин, в той час як пиво містить інколи 50-100 мг/л!

- А наявність таких трупних отрут як кадаверин, путресцин та тирамін пояснює похмільний синдром, призводить до ураження нирок, викликають у сп'янілого стан приголомшеності, отупіння.

- Якщо все вищезазначене ще остаточно не переконало вас у небезпеці пива, додайте до цього списку збільшення ризику розвитку раку грудей на 30%, катаракти та макулопатії в 1,5 – 3 рази, дегенеративний вплив на головний мозок, ураження печінки, схильність до алкоголізму вашої майбутньої дитини і т. д.

- Систематичне вживання пива призводить до залежності, яка отримала назву «пивний алкоголізм».

### **XIII. Медична сторінка.** *(розповідь про пивний алкоголізм).*

Пиво — слабоалкогольний напій, але тим більш небезпечний його вплив на залежну людину. Статистика показує, що алкоголізм при вживанні пива розвивається в 3 (!) рази частіше, ніж при вживанні інших видів алкогольних напоїв.

#### **Перші ознаки пивного алкоголізму:**

- Вживання великих обсягів пива щодня.

- День починається і закінчується пляшкою пива.
- Поява дратівливості в тверезому стані.
- Утворюється «пивний живіт».
- Починають слабшати м'язи.
- Проблеми з потенцією.
- Головні болі.
- Подальші прояви симптомів пивного алкоголізму характеризуються порушеннями з боку серцево-судинної системи (кардіоміопатії, підвищення артеріального тиску та ін), вираженими неврозами і психозами, проблемами в роботі головного мозку, гормональної системи та зниженням репродуктивної функції аж до безпліддя.

#### **XIV. Заключна частина. (робота в групах).**

##### **- Інтерактивна вправа «4 кроки до здорового способу життя»**

Пропоную вам проаналізувати свій спосіб життя з точки зору власного здоров'я та запропонувати кроки до здорового способу життя, починаючи кожен крок зі слів «Я обіцяю собі, що...»

#### **XV. Заключне слово викладача.**

Американський поет та філософ Ральф Уолдо Емерсон казав: «Ми знаходимо в житті тільки те, що самі вкладаємо у нього. А що ви вкложите у своє життя?».

Приймати у житті правильні рішення завжди непросто. Кожен з вас рано чи пізно потрапить у ресторан, де він вимушений буде об'їдатися наслідками своїх вчинків. І меню в цьому ресторані складаєте ви, коли приймаєте ті чи інші рішення. І якою буде ваша вечеря - радісним бенкетом щасливого весілля, міцною сім'єю і справжнім задоволенням від того, що ви зробили правильний вибір, чи сумними спогадами про марно втрачені роки, згадкою про біль та страждання, яких можна було уникнути, вибір залишається за вами!