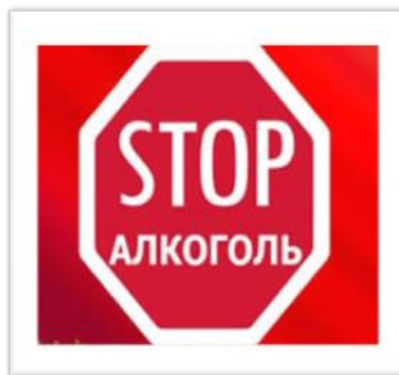


Виховна година на тему
**«Шкідливі звички – шлях
в небуття»**



Мета: пропагувати здоровий спосіб життя; викликати в студентів негативне ставлення до вживання наркотиків, алкоголю та паління, які завдають великої шкоди здоров'ю людини; формувати вміння сприймати оцінку своїх учинків іншими і наводити приклади такої оцінки; виховувати почуття відповідальності за свої вчинки, уміння самооцінювати їх; спонукати студентів до роздумів: вибір залежить від тебе самого.

Вступне слово:

(показ відеоролику «Проект шкідливі звички»)

<https://www.youtube.com/watch?v=rd8p9m6JIG8>

Ведучий 1. Шкідливі звички — ряд звичок, що є шкідливими для організму людини. Вони перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих:

- наркоманія,
- алкоголізм,
- токсикоманія,
- тютюнопаління.

Кожна з цих звичок викликає залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає.

Про шкоду паління та алкоголю говорять багато. Проте неспокій учених і лікарів, викликаний поширенням цих згубних звичок, росте, оскільки поки що значне число людей не вважають їх за шкідливі для здоров'я.

Ведучий 2: Паління є найпоширенішою шкідливою для організму людини звичкою. Мільйони людей на планеті палять цигарки, хоча знають, що паління спричиняє багато захворювань, скорочує життя, призводить до передчасної смерті.

Паління вражає не лише курців. Вчені стверджують, що кожна людина вражається пасивним палінням.

Ведучий 1: Чому ж людина палить? Результати досліджень свідчать про те, що багато курців набули цієї звички у підлітковому віці. Тиск збоку товаришів і бажання бути схожим на дорослих спонукає багатьох підлітків до паління. Цю згубну звичку важко перебороти, оскільки тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє наркотичну залежність у людини, що палить.

Ведучий 2: А що таке звичка? Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову – це і є звичка. Інакше кажучи, звичка це особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок багаторазового повторення їх.

Звичка є важливим аспектом життя людини, стосовно здоров'я людини, її способу життя, звички можуть бути корисними і шкідливими. Корисні звички підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особи, зумовлюють її активне довголіття.

Чим раніше вони сформувалися, тим міцніше її здоров'я, тим легше їй уникнути шкідливих звичок.

Ведучий 1: Шкідливі звички, навпаки, руйнують її волю і здоров'я, знижують працездатність, скорочують тривалість життя. Шкідливі звички з'являються у різному віці. Чим раніш вони утворюються, тим згубніше діють і тим складніше їх позбутися. Як дослідили вчені тютюновий дим містить нікотин, окис вуглецю, сірчану та інші кислоти сполуки свинцю, радіоактивний полоній, тютюновий дьоготь, аміак, солярні масла, етиловий спирт тощо.

Ведучий 2: Понад 40 речовин мають канцерогенну дію. Паління виключно шкідливо впливає на стан серцево-судинної системи. Особливо чутливі до нікотину судини серця. У результаті звуження судин після кожної випадкової цигарки, які часто повторюються, може виникнути порушення кровопостачання, живлення міокарда – ішемічна хвороба серця та її важкі ускладнення. Під час паління тютюновий дим безпосередньо діє на слизову оболонку рота і може стати причиною її запалення, та раку. Аміак, що

входить до складу тютюнового диму, спричиняє запалення ясен. Наявність у курців запальних процесів порожнини рота і каріозних зубів зумовлює неприємний запах із рота. Нікотин, який ковтає курець разом із слиною, подразнює слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, спричиняє її запалення.

Ведучий 1: Паління негативно впливає також на функцію печінки. Посилене паління впливає і на вітамінний обмін, у результаті чого кількість деяких вітамінів в організмі суттєво зменшується, особливо вітаміну С. Дефіцит вітаміну С розвивається також і у пасивних курців.

(показ відеоролику «Курінню – ні!»),

«Сигарети з’їдають вас та ваших дітей живцем»)

<https://www.youtube.com/watch?v=IYQLd3PTPTs>

Ведучий 1. До шкідливих звичок окрім паління відноситься ще згубніша — споживання алкоголю. На жаль, у житті вони дуже часто поєднуються одна з одною. Так, серед непитущого населення курців 40 %, серед тих, що зловживають алкоголем, — уже 98 %.

Ведучий 2: Пияцтво «запалює зелене світло» злоякісним новоутворенням. Не виключається наявність в алкогольних напоях канцерогенних речовин. Будучи хорошим розчинником, алкоголь допомагає їх проникненню в організм. У тих, хто зловживає алкоголем, особливо в молодому віці, ризик розвитку раку порожнини рота в 10 разів вище, а якщо вони ще і палять, то в 15 разів вище в порівнянні з непитущими.

Ведучий 1: За сивої давнини познайомилася людина з незвичайною звеселяючою дією деяких напоїв. Найзвичайніші молоко, мед, соки плодів, постоявши на сонці, міняли не тільки свій зовнішній вигляд, смак, але й набували здатності вселяти відчуття легкості, безтурботності, благополуччя. Не відразу люди відмітили, що наступного дня людина розплачувалася головним болем, розбитістю, поганим настроєм. Зрозуміло, наші далекі предки і здогадатися не могли, якого страшного ворога вони набули. На

жаль, сумні наслідки вживання спиртного привертали до себе менше уваги, ніж поліпшення настрою, супутнє вживанню алкоголю.

Ведучий 2: У міфах, легендах і казках стародавнього світу — усюди фігурують вино, сп'яніння, розгул. Пияцтво процвітало, а за ним слідували його незмінні супутники — розпуста, злочини, важкі хвороби.

Основою сп'янюючої дії будь-якого напою був алкоголь — етиловий, або винний, спирт.

Вжитий, він через 5–10 хвилин усмоктується в кров і розноситься по всьому організму. Алкоголь — отрута для будь-якої живої клітини. Проникнувши в організм, алкоголь дуже скоро порушує роботу тканин і органів. Швидко згораючи, він віднімає у них кисень і воду. Клітки зморщуються, діяльність їх утруднюється. За значного і частого потрапляння алкоголю в організм клітини різних органів урешті-решт гинуть, під дією алкоголю порушуються мало не всі фізіологічні процеси в організмі, а це може призвести до важких захворювань. Перероджуються тканини печінки, нирок, серця, судин та ін.

Ведучий 1: Спершу алкоголь діє на клітини головного мозку, при цьому насамперед страждають вищі відділи мозку. Швидко доставлений потоком крові до головного мозку, алкоголь проникає в нервові клітини, при цьому руйнується зв'язок між різними відділами мозку.

Ведучий 2: Алкоголь впливає також на кровоносні судини, що несуть кров до мозку. Спочатку вони розширюються і насичена алкоголем кров бурхливо підливає до мозку, викликаючи різке збудження нервових центрів. Ось звідки надмірний веселий настрій і розбещеність сп'янілої людини.

Дослідження учених довели, що у хлопців і дівчат алкоголізм як важка, важко виліковна хвороба виникає і розвивається в чотири рази швидше, ніж у дорослих. Руйнування особистості відбувається набагато швидше.

Ведучий 2: Вчені-соціологи провели дослідження серед респондентів 15 – 17 років, яке показало, що вони вперше дізнаються про алкоголь від друзів, вважають алкоголю отрутою, знають про наслідки вживання

алкоголю, згодні з тим, що спорт та алкоголь – сумісні речі. Але додаткове опитування показало, що підлітки не мають повного спектру інформації про наслідки споживання алкоголю на організм. Їх уявлення базується на побутових знаннях, що й зумовлює позицію респондентів у віці від 15 до 17 років: “Алкоголь не завдає шкоди”. При цьому статистика вживання алкоголю в нашій країні вражає та перевищує 18 літрів спиртного на 1 людину.

(показ відеофільму «Молодь і алкоголь»)

<https://www.youtube.com/watch?v=34BBIMv9mzI>

Ведучий 1: Наступною шкідливою звичкою, яка негативно впливає на здоров'я підростаючого покоління – вживання наркотиків. Сьогодні зловживання наркотичними засобами і незаконна торгівля ними в багатьох країнах стали просто катастрофічними. За офіційними відомостями щодня вмирають люди від зловживання наркотичними й психотропними речовинами.

Ведучий 2: Наркоманія багато в чому є наслідком існуючих у країнах соціальних умов: безробіття, непевності в майбутньому, щоденних стресів, важких нервово-психічних станів. Усе це дає привід утекти від реальності у світ ілюзій за допомогою наркотичного дурману.

Ведучий 1: З кожним роком зростає число наркоманів, їхня чисельність сягнула жахливої цифри — мільярд. Щорічно вмирають більше тисячі споживачів наркотиків (основна причина — передозування прийнятого наркотичного засобу). Незважаючи на те що зловживання наркотиками стало однією з найважливіших світових проблем зовсім недавно, у двадцятому столітті, досвід уживання людьми наркотичних речовин вимірюється тисячоліттями. Перші історичні записи про далеке минуле роду людського містять дані про те, що практично всі народи, починаючи з доісторичного періоду, вживали наркотики рослинного походження через їхні незвичайні властивості — змінювати звичні погляди на світ й ілюзорно виконувати бажання, у такий спосіб зміцнюючи віру людини в могутність

надприродних сил.

Ведучий 2: При вживанні наркотиків розвивається наркоманія – захворювання, при якому психічний і фізичний стан людини, її самопочуття й настрої цілком залежать від наявності в організмі наркотику. За його відсутності розвивається синдром відміни (абстиненція) – дуже важкий стан, який супроводжується судомою, сильним болем у м'язах і внутрішніх органах.

Наркотики особливо небезпечні тим, що навіть одноразове їх уживання може призвести до наркотичної залежності. У зв'язку з фізіологічними особливостями організму в підлітків дуже швидко розвивається наркотична залежність (значно швидше, ніж у дорослих). Відомі випадки, коли перші експерименти з наркотиками закінчувалися смертю.

Ведучий 1: Люди, які вживають наркотики, значно більше, ніж інші, ризикують отримати ВІЛ-інфекцію, оскільки вірус може передаватися через кров (при використанні одного шприца для ін'єкцій декількома людьми), а наркотики призводять до втрати контролю над поведінкою, адже вони сильно впливають на роботу головного мозку, нервову систему і разом з цим – на самоконтроль.

Під дією наркотиків нервові клітини просто згорають. Різко знижується захисна реакція організму.

Багаторазове проколювання вен може призводити до утворення тромбів і рубців. Коли тромби відриваються й потрапляють до кровообігу, а відтак до серця й легенів, може настати смерть – тромб закриває доступ крові до життєво важливих органів. Бактерії, потрапляючи з нечистої голки до кровообігу, циркулюють по всьому організму й відкладаються на серцевих клапанах, призводячи до серйозного захворювання – "бактеріального ендокардиту", для якого характерні такі симптоми як жар, слабкість, серцева недостатність. Мікроби з нестерильної голки можуть

призвести також до абсцесу мозку, симптомами якого є сильний жар і конвульсії. В усіх цих випадках можлива кома або смерть.

У жінок, котрі вживають наркотики під час вагітності, можуть народитися мертві діти або ж діти з дуже серйозними вадами: клишоногістю, відсутністю кінцівок, розщепленим піднебінням, "заячою губою", дефектами внутрішніх органів.

(відео «Наркоманія життя на грані смерті»)

https://www.youtube.com/watch?v=Agyu_RvuxN8