

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра педагогіки

Л.М. Маценко

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
НАСТАВНИКАМ СТУДЕНТСЬКИХ ГРУП
ЩОДО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Київ – 2023

УДК 316. 477: 130.2 (072)
ББК 74.59

Висвітлені рекомендації наставникам студентських груп НУБіП України щодо проведення організаційно-виховних годин з формування здорового способу життя, а саме виховання несприйнятливості до тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків.

Маценко Л.М. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо виховання здорового способу життя. К., 2023. 39 с.

Рецензенти:

***Кручек В.А.**, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач лабораторії дистанційного професійного навчання Інституту професійно-технічної освіти НАПН України;*

***Васюк О.В.**, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України.*

Під редакцією автора

© НУБіП України, 2023
© Маценко Л.М., 2023

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Методичні матеріали наставникам студентських груп для проведення організаційно-виховної години на тему «Виховання несприйнятливості до тютюнопаління».....	9
Програма „П’ятнадцять кроків відмови від куріння»	14
Методичні матеріали наставникам студентських груп для проведення організаційно-виховної години на тему «Виховання несприйнятливості до алкоголю».....	17
Причини, які штовхають молодь до вживання спиртного.....	23
Що означає «пити з відповідальністю»?	24
Шкода і користь від пива	26
Методичні матеріали наставникам студентських груп для проведення організаційно-виховної години на тему «Виховання несприйнятливості до вживання наркогенних речовин».....	29
Поради батькам щодо профілактики поширення серед молоді наркогенних речовин.....	30
Вислови відомих особистостей про здоровий спосіб життя	32
АНКЕТА “ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ”.....	34
Список рекомендованої літератури.....	36

Вступ

Шановний наставнику!

Вам, звісно, відомо, що існує проблема вживання молоддю алкоголю, наркотиків і тютюну. Це негативне явище Ви, як і я, спостерігаєте щодня і всюди. Наші студенти, а готуємо ми соціальних педагогів, нажаль також знаходяться під негативним впливом ряду шкідливих звичок. Хоча їхня місія і професійний обов'язок полягає зовсім у іншому – вони повинні вести здоровий спосіб життя, бути прикладом для інших, переконувати своїх клієнтів у необхідності берегти здоров'я. Натомість більшість наших студентів, до того ж це дівчата, курять і вживають слабоалкогольні напої та пиво. Вони не відрізняються від усієї молоді України, яка, за сучасними даними, практично вся (97 %) вживає алкоголь і палить.

Така ситуація наражає населення України на серйозну небезпеку. Воно може втратити ті резерви здоров'я, які ще лишилися після Чорнобильської катастрофи. Наведемо деякі статистичні дані щодо стану здоров'я українських дітей та молоді.

Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України, сьогодні у більше ніж 50% школярів спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму. Статистика інституту педіатрії, акушерства і гінекології засвідчує, що лише 7-10% немовлят народжуються здоровими.

За даними Міністерства освіти і науки України виявлено різні порушення статури у приблизно 60% дітей шкільного віку; відхилення від норми у серцево-судинній системі – у 30 – 40% дітей; неврози – у 30% дітей. Майже 36% учнів ЗОШ України мають низький рівень фізичного здоров'я; 34% - рівень, нижчий за середній; 23% - середній, 7% - рівень, вищий за середній і лише 1% - високий рівень фізичного здоров'я.

Кожна третя дитина в Україні з'являється на світ з певними генетичними вадами. Серед підлітків та молоді віком від 14 до 20 років майже кожен третій хоча б раз вживав наркотики. За прогнозами ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я) від Сніду в Україні до 2016 року може загинути 1,8 мільйони чоловік.

Останнім часом дошлюбні статеві відносини серед студентів стали досить поширеним явищем і навіть нормою поведінки. Сексуальний досвід серед студентів, які щойно вступили до ВНЗ,

мають 10-30%, а наприкінці 1-го року навчання – до 90% студентів.

На жаль, молоді люди, в тому числі і студенти НАУ, практично не турбуються про підтримку і зміцнення свого здоров'я. В них сформована зовсім необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване молодим віком, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режиму праці, відпочинку, стреси, наслідки шкідливих звичок спроможний самостійно подолати молодий організм.

Наслідком такого ставлення до свого здоров'я є те, що молодь хворіє. Найпоширеніші хвороби серед молоді сьогодні – це: хронічні захворювання різних органів і систем; психоневрологічні розлади; короткозорість; ожиріння; порушення постави; підвищений кров'яний тиск. Також збільшується ризик серцево-судинних хвороб та відбувається «омолодження» як серцево-судинних, так і хронічних захворювань.

Проблема, що існує, не могла залишити байдужими науковців, тому питання здоров'я та здорового способу життя дітей і молоді відображені у дослідженнях таких вчених: Г.П. Голобородько, М.Є. Бобринського, Т.Ю. Круцевич, С.В. Лапаєнко, В.О. Оржеховської, С.А. Закопайло, М.Д. Зубілій, Л.П. Сущенко, С.В. Баранової та багатьох інших.

Дослідники описали такі складові частини здоров'я: фізична, психічна або розумова, соціальна або суспільна, духовна. Сукупність цих складових частин називають станом здоров'я.

Корисно буде повідомити студентам інформацію про такі складові здорового способу життя.

<i>Рухова активність</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ранкова гігієнічна гімнастика • Фізичні вправи • Оздоровчий біг • Швидка ходьба • Рухові ігри • Заняття спортом
<i>Раціональне харчування</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Правильний баланс білків, жирів, вуглеводів, вітамінів • Щоденне вживання фруктів та овочів • Режим харчування
<i>Особиста гігієна</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Виконання гігієнічних процедур
<i>Оптимальний режим праці та відпочинку</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Сон тривалістю не менше 7 годин на добу • Чергування розумової і фізичної активності • Володіння основами релаксації та аутотренінгу
<i>Загартування</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Водні процедури • Повітряні, сонячні ванни
<i>Відмова від шкідливих звичок</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Профілактика шкідливих звичок • Відмова від вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин
<i>Організація дозвілля і активного відпочинку</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Прогулянки • Туризм, екскурсії • Відвідування культурних закладів • Заняття улюбленими справами (хобі)
<i>Оптимальні міжособистісні стосунки</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Методи психічної саморегуляції і корекції • Засоби зняття нервово-емоційних напружень

<i>Безпечна сексуальна поведінка</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Протидія розповсюдженню ХПСШ, СНІДу
<i>Додаткові заходи зміцнення здоров'я</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Масаж • Дихальні вправи • Внутрішня врівноваженість
<i>Можливості реалізації здорового способу життя</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Усвідомлення необхідності здорового способу життя • Створення необхідних умов
<i>Проживання в умовах чистого навколишнього середовища</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Санітарно-гігієнічні вимоги до умов проживання

Отже, **здоровий спосіб життя** – це сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях.

Здійснювати роботу з виховання здорового способу життя наставникові допоможуть навчальні фільми та методична література. Наприклад, в м. Черкаси працює Українсько-Голландський центр профілактики підліткової наркоманії, алкоголізму і тютюнопаління «Escape». Для учнів і вчителів ним розроблено серію брошур, які розповсюджуються безкоштовно, а саме: «Тютюн? Так / Ні... Твій вибір»; «Що Ваші учні повинні знати про алкоголь, тютюн та коноплю»; «Конопля? Так / Ні... Твій вибір»; «Здоровий мікроклімат у школі»; «Рання діагностика» та багато інших.

Крім цього, центр «Escape» пропонує ще одну форму профілактичної роботи – перегляд кінофільмів, герої яких розповідають про свій досвід вживання психоактивних речовин, і організацію дискусій серед глядачів. Це такі відеофільми: «Якби я знав раніше» (про досвід батьків, діти яких були залежні від наркотиків); «Табак – месь індейцев Аравак» (документальний учбово-профілактичний фільм); «Алкоголь не так безобиден, як кажеться» (молодь про свій досвід вживання алкоголю); «Не дури себя» (підлітки про досвід куріння коноплі). Додаткова інформація до фільмів міститься у керівництві, прикладеному до кожної з касет.

Ефективною формою профілактики вживання наркогенних речовин серед молоді є соціально-психологічний театр, в основі якого лежить метод групової психокорекції особи. Центр «Escape» пропонує відеофільм «Методика социально-психологических театров» та коментарі до нього, де пояснюється мета і принципи

створення театру, техніка написання сценаріїв, підготовка акторів, правила роботи для волонтерів. Докладну інформацію про діяльність центру Ви знайдете на сайті www.center-escape.org. Звернутись з питань безкоштовного забезпечення методичною літературою і відеофільмами можна за адресою: Благодійний центр «Escape». 18015, м. Черкаси, вул. Пастерівська, 57. Тел./факс 8(0472)58-86-79.

Наставники також можуть використовувати профілактичні фільми професора Новосибірського університету В.Г. Жданова, заступника голови „Союзу боротьби за народну тверезість” (Росія). Автор у своїх лекціях, спрямованих на боротьбу з алкоголем, палінням і наркотиками, наводить статистичні дані щодо наслідків алкоголізму і наркоманії. Це такі фільми: «В.Г.Жданов. Как бросить курить»; «В.Г.Жданов. Алкогольный террор против России» та інші.

Методичні матеріали наставникам студентських груп для проведення організаційно-виховної години на тему «Виховання несприйнятливості до тютюнопаління»

Розглянута проблема виховання несприйнятливості до тютюнопаління. Паління розглядається як складна шкідлива звичка. Описано мотиви, що спонукають підлітків почати палити, процес формування тютюнової залежності. Проаналізовано, узагальнено та доповнено рекомендації щодо звільнення від звички палити.

Міністерство економіки України у звіті про повторне відстеження свого наказу "Про внесення змін до правил роздрібної торгівлі тютюновими виробами" № 258 від 27 липня 2006 року повідомляє, що кожен другий українець палить. В цілому, в країні 15,5 мільйони курців, і з кожним роком кількість викурених цигарок зростає. Таким чином, Україна займає перше місце за кількістю курців в Європі.

Згідно з результатами досліджень міжнародного ракового союзу, кожного року від куріння у світі помирає близько 5 мільйонів людей. Якщо населення буде продовжувати курити стільки ж, скільки й зараз, то, за прогнозними розрахунками, загине близько 500 мільйонів курців.

Як наслідок вживання алкоголю і тютюнопаління, складної екологічної ситуації, майже 60% українців помирають від серцево-судинних хвороб, що призводять до інфарктів та інсультів. Великої шкоди здоров'ю підлітків і молоді завдає куріння. Превентивним вихованням молоді крім батьків, вчителів, вихователів займаються і соціальні педагоги.

Опитавши студентів спеціальності „Соціальна педагогіка” Національного аграрного університету ми виявили, що студенти не готові до здійснення антинікотинного виховання, вони не змогли назвати дієвих способів позбавлення від звички палити. До того ж, більшість студентів (а в основному це дівчата) палять.

Отже, проблема формування здорового способу життя безумовно є актуальною, а розробка дієвих рекомендацій, порад, які допоможуть підліткам і молоді звільнитися від звички палити – одне з важливих завдань вихователів.

Паління – це шкідлива звичка. Як відомо з психології, звички виробляються так само, як і навички – внаслідок багаторазового

повторення певних дій. Наприклад, людина звикає вставати і лягати спати в певну годину, вранці вмиватися, мити руки перед їдою, класти речі на своє місце. Внаслідок такого звикання у людини виробляється внутрішня схильність до цих дій у певний час і при певних умовах, самі ж дії часто виконуються автоматизовано. Така схильність людини до певних способів дій і називається **звичкою**. Звичка переживається людиною як потреба, що спонукає її до певних дій. Цим звичка відрізняється від навички.

Фізіологічною основою звичок є стереотипія в роботі великих півкуль головного мозку, тобто стійка система реакцій організму на вплив зовнішнього середовища. В основі звичок, як і навичок лежать вироблені за життя і добре злагоджені системи тимчасових нервових зв'язків. Вони формуються внаслідок свідомої або несвідомої, стихійної організації поведінки людини, що регулярно повторюється і підкріплюється. Закріплюючись, звички стають дуже стійкими. Недаром в народі кажуть, що „звичка – це друга натура”. Якщо звичка, що переживається людиною як потреба, не підтримується, то у людини виникає почуття незадоволення, а іноді і страждання. Позитивні звички є потрібним надбанням людини. Негативні (в тому числі і паління) – є постійним гальмом в діяльності людини, в реалізації її планів. Звичка палити згубила чимало прекрасних починань і чудових людей.

На нашу думку, паління – це незвичайна шкідлива звичка, така як звичка запізнюватись, вживати в мові зайві слова, грубі вирази, лайку, бути неохайним тощо. Ми називаємо паління складною „психофізичною” звичкою, тому що ця звичка переживається людиною як потреба з кількох причин. По-перше, підкріплення вимагають тимчасові нервові зв'язки (умовні рефлекси), які відповідають за існування цієї звички. По-друге, організм вимагає підтримання звичного для нього рівня нікотину в крові. Цей факт підтвердили дослідження вчених США, які довели, що нікотин – це також наркотик, який викликає фізичну залежність.

Звичку палити підтримують цілий ряд умовних рефлексів. У процесі паління беруть участь всі п'ять відчуттів людини – зір, слух, смак, нюх і дотик. Бажання закурити виникає в людини, яка побачила, що палить інша людина, рекламу сигарет, сигарети, запальничку, попільничку, почула звук запальнички або звук цигарки. В роті курця постійно присутній специфічний тютюновий присмак, який не дає забути про цигарку. Запах приміщення, де

палять, диму або сигарет, збуджує бажання закурити. Куріння підтримують і дотикові відчуття, коли людина торкається цигаркою до губ або тримає її пальцями.

Важливим завданням батьків і вихователів є виховання корисних звичок і запобігання утворенню шкідливих. Це завдання цілком здійсненне. Адже всі звички виробляються (і можуть загальмовуватись) під впливом зовнішніх умов, внаслідок відповідної організації життя людини. Якою б міцною не була шкідлива звичка, її можна викоренити, перевиховати. Кожна звичка піддається зміні. Будь-який динамічний стереотип (стійка реакція організму на вплив зовнішнього середовища), навіть коли він закріпився, можна замінити іншим. Треба тільки наполегливо за це взятися і не пропускати жодної нагоди для встановлення і зміцнення нового стереотипу.

У справі антинікотинового виховання допоможе розуміння **причин**, які штовхають людину до цигарки. Вчені згрупували основні мотиви, що спонукають підлітків почати палити. Це імітація манер певної компанії, в якій підліток хоче стати „своїм”; бажання бути схожим на людину, що подобається; прагнення виглядати дорослим (спостерігаючи за поведінкою старших, підлітки сприймають сигарету як ознаку дорослості); потреба в самоствердженні; бажання все в житті спробувати.

Опишемо коротко **процес формування тютюнової залежності**. У кожної людини досвід знайомства з тютюном, яке відбувається на **першому етапі**, свій. Як правило, першу спробу закурити супроводжують кашель, спазми в горлі, головний біль, нудота, блювання, сльозотеча. Такі явища цілком закономірні – адже в організм потрапила отрута. Правда, існує частина людей, які з першої сигарети відчувають приємне загальне збудження, ейфорію.

На **другому етапі** людина щоразу відчуває лише приємну збуджуючу дію тютюну, не помічаючи шкідливих змін в організмі. Формується психічна залежність: коли закінчуються сигарети і курець не палить деякий час, він починає нервувати і шукати можливість закурити. Виникає звичка до куріння. Людина вже не помічає, як виймає сигарету з пачки, викурює її, бере наступну...

Третій етап настає тоді, коли без чергової сигарети людина відчуває себе роздратованою, „розбитою”. Поступово приходить усвідомлення того, що куріння приносить не лише задоволення, але й шкоду, створює певні незручності. Без сигарети вже важко зосередитися, під час роботи куріння стає безперервним.

На **четвертому етапі** відбуваються зміни у стані здоров'я. Виникають слабкість, біль у грудях, кашель, задишка, утруднене дихання. Знижується легкість заучування, точність обчислення, обсяг пам'яті. Грубішає голос (особливо це помітно у дівчат), жовтіють зуби, з'являється неприємний запах з рота, кровоточать ясна, шкіра обличчя набуває жовтуватого відтінку, з'являються зморшки, волосся виглядає тьманим, нездоровим. Ще й одяг має неприємний запах диму. Приваблива картина, чи не так?

Щоб переконати підлітків у необхідності здорового способу життя, потрібно разом з ними скласти **список причин**, які б утримували їх від паління. Наприклад: це шкодить моєму здоров'ю; у цивілізованому світі я не зможу претендувати на престижне місце роботи, якщо куритиму; серед передової молоді куріння не популярне, навпаки, підтримується культ здорового способу життя; я прихильник розумного витрачання грошей; я хочу мати здорових дітей; кожна викурена цигарка – це нова зморшка на моєму обличчі; я досягну успіху без паління та інші.

Вихователям варто прислухатися до порад педагогів і психологів щодо викорінення негативних звичок.

1. Під час викорінення звички слід з'ясувати, в зв'язку з чим ця звичка виникла і діяти проти причини, а не проти наслідку. Не допускати повторення дій, які є необхідною умовою підтримання звички. Але швидке викорінення звички, що іноді застосовують вихователі, може викликати у вихованця ненависть до вихователя, розвинути спритність і хитрість. Тому варто враховувати органічну природу звички, для розвитку і згасання якої потрібен час.

2. Варто зазначити, що вольові особистості можуть перебороти в собі звичку курити зусиллям волі. Допоможе у цій корисній справі також зміна обстановки, цікавий, захоплюючий відпочинок, під час якого немає часу нудьгувати, зменшення кількості стресів.

3. Старайтеся не купувати цигарки пачками, а тим більше блоками. Якщо у Вас в кишені чи в сумочці не буде пачки цигарок і запальнички, бажання закурити виникатиме рідше. З часом Вам стане соромно купувати цигарки "поштучно", або просити їх у незнайомих людей. Це допоможе Вам покинути курити.

4. Кожного дня зменшуйте кількість викурених сигарет аж поки не залишиться одна. Не куріть її, а розламайте і викиньте на смітник.

5. Вчені розробили жувальні гумки, гелі для тіла, напої, які містять ті самі складові, що й сигарети. Ці продукти вже продаються

у 40-ка країнах світу, і дають можливість курцям задовольнити своє бажання, коли вони знаходяться у місцях для тих, хто не курить. Нікотинові пластирі, жувальні гумки і цукерки також допомагають курцям поступово звільнятися від фізичної залежності.

6. Не дозволяйте робити Вас „пасивним” курцем. Лікарі з’ясували, що „пасивне” куріння спричиняє такі самі наслідки, як і „активне”. Виявляється, що перебування протягом години в накуреному приміщенні рівнозначне випалюванню 4-х сигарет.

7. Кожного дня відкладайте гроші, які раніше Ви витрачали на сигарети. Придумайте, що придбаєте собі на ці гроші через місяць.

8. Якщо людина не може сама побороти психологічну залежність, їй варто звернутися за консультацією до спеціаліста, а іноді – пройти курс психологічної реабілітації.

Програма „П’ятнадцять кроків відмови від куріння»

До цих рекомендацій варто додати конкретні поради, розроблені Державним центром соціальних служб для молоді, Міським центром здоров’я міста Києва та доповнені автором. Програма називається „П’ятнадцять кроків відмови від куріння”. Вона вже допомогла багатьом людям позбутися цієї згубної звички. Щоб досягти успіху, необхідно переглянути свої умовні рефлекси, що нагадують про куріння, уникати ситуацій, які провокують бажання викурити сигарету. Програма складається з 15 дій та розрахована на тиждень. Ці умовні кроки треба виконувати щодня.

Крок 1. Зосередження. Зосередьтеся на успішному завершенні справи, пригадайте ті ситуації, коли Ви почували себе вільними від звички палити. Подумайте про щастя бути незалежним! Мобілізуйте духовні та фізичні сили для перемоги! Покинути палити допоможе бажання і значимий для людини мотив, наприклад: „Я хочу покинути палити, щоб позбутися хронічного кашлю”.

Крок 2. Як позбутися спокуси? Відмовтесь від усього, що нагадує Вам про куріння – сигарет, сірників, попільнички, запальничок. Вичистіть одяг, приберіть у своєму помешканні, автомобілі. Не забувайте, що всі п’ять відчуттів (зір, слух, смак, нюх, дотик) можуть підтримувати умовний рефлекс.

Крок 3. Підготовка. Це важливий крок у набутті знань про свої майбутні дії, а також у придбанні усього необхідного, щоб виконувати 15 кроків упродовж дня.

Крок 4. Гігієна зубів. Після пробудження швидко встаньте, поспішіть до ванної, почистіть зуби та прополоскайте порожнину рота відваром м’яти або зубним еліксіром. Це допоможе змінити смакові відчуття і попередить перший рефлекс.

Крок 5. Сніданок. Чи снідаєте Ви щоранку? Ці сім днів і надалі Ви повинні мати повноцінний поживний сніданок. Він стане добрим початком дня. Щоб позбутись продуктів розпаду тютюну, додати сил організму, потрібно насичувати його поживними речовинами. Ваше самопочуття значно поліпшиться.

Крок 6. Грейпфрутовий сік і вітамін С. Сніданок Ви маєте завершити склянкою холодного грейпфрутового соку. Коли у роті Ви відчуєте незнайомий смак, це пригальмує умовний рефлекс. Цей сік багатий на вітамін С. А ще – найкраща субстанція для очищення крові від продуктів розпаду нікотину. Нікотин знижує вміст вітаміну С у крові та інших рідинах організму. Натомість вітамін С позбавляє

від нікотину. Коли людина відмовляється від куріння у щоденних умовах, очищення триває два-чотири тижні. Великі дози вітаміну С відновлять організм за кілька днів. Тому приймайте ще таблетку вітаміну С після кожного прийому їжі (три рази по 500 мг щоразу). У випадку фізичної залежності, що виникає в результаті багаторічного куріння, потрібна детоксикація організму.

Крок 7. Чищення зубів після їжі. Чистити зуби та полоскати зубним еліксиром ротову порожнину – обов'язкова вимога, незалежно від того, де Ви їсте – в школі, дома чи на роботі. Це перешкоджає бажанню закурити після їжі.

Крок 8. Страви. Ви боїтеся додаткових кілограмів, позбавляючись від куріння? Бажання щось з'їсти треба використати собі на користь. Проблема в тому, не скільки їсти, а що. Споживання овочів та фруктів втамує голод. Їжте яблука, моркву, сир, капусту, ізюм, горіхи, виноград, соняшникове насіння. Все це має бути поруч, щоб не виникло бажання з'їсти калорійні, але малокорисні продукти. Крім цього, необхідно збільшити фізичне навантаження.

Крок 9. Не вживайте кави, чаю, алкоголю. Усі ці продукти можуть спровокувати бажання закурити, тому вилучте їх з раціону на цей тиждень.

Крок 10. Дружня підтримка. Вам потрібна допомога і дружня підтримка, особливо в перші, найважчі тижні. Не приховуйте своїх зусиль не вживати тютюну. Оголосіть своїм друзям і родині, що Ви кидаєте палити. Прилюдно взяте зобов'язання зміцнює сили. Люди будуть намагатися підтримати Вас. Знайомих курців попросіть не курити у Вашій присутності. Значно легше кинути палити, якщо робити це разом зі своїм другом (подругою).

Крок 11. Розміщення знаків, символів. Це гарний спосіб пам'ятати про взяті на себе зобов'язання. Розмістіть обрані Вами знаки там, де раніше була попільничка, на дзеркалі, телевізорі, в кімнатах, в автомобілі, на робочому місці.

Крок 12. Допоможіть іншим відмовитись від куріння. Майте з собою 15 пунктів програми, щоб показати друзям і поділитися з ними досвідом, допомогти кинути палити.

Крок 13. Постійна завантаженість. Заздалегідь продумайте свої дії на тиждень. Будьте зосереджено зайняті чимось корисним. Нудьга та байдикування провокують умовні рефлексії. Ще Ян Амос Коменський сказав: „Неробство – це подушка Сатани. Кого Сатана знайде непрацюючим, того він займе спочатку дурною думкою. А

потім – ганебною справою.” Частіше бувайте на свіжому повітрі. Ви здивуєтесь, як легко це гальмує бажання курити.

Крок 14. Дії під час критичних ситуацій. Протягом тижня можуть виникати ситуації, коли Вам буде потрібно застосувати спеціальний засіб для заперечення бажання закурити. Одним з них є нескладні дихальні вправи. Вони діють негайно, тому що їх виконання уп’ятеро збільшує рівень кисню у мозку. Видихніть повітря з легень, потім після кілька секундної затримки дихання наповніть їх свіжою порцією повітря. Це повторіть тричі. Може запаморочитись голова, тому не робіть ці вправи, коли Ви за кермом автомобіля. Глибоке дихання може спровокувати кашель. Не бійтеся цього. Бажано також завжди мати з собою сік грейпфрута.

Крок 15. Подяка. Коли день завершується, подумайте про Ваші досягнення, подякуйте тим, хто Вам допомагає. Дотримуйтесь цих правил щодня, і тиждень мине непомітно. Ці 15 пунктів допоможуть Вам досягти успіху! І пам’ятайте: бажання – це тисяча можливостей, а небажання – це тисяча причин.

Після того, як людина покинула палити, в її організмі відбувається такі позитивні зміни.

20 хвилин	Нормалізується кров’яний тиск, відновлюється робота серця, покращується кровопостачання долонь і ступнів.
8 годин	Наближається до норми рівень вмісту кисню в крові
2 дні	Їжа стає смачнішою, тому що посилюється здатність відчувати смак і запах
Тиждень	Покращується колір обличчя, стає свіжим дихання, зникає неприємний запах від шкіри та волосся
Місяць	Знижується втомлюваність, пропадає головний біль і кашель, рідше виникає задишка
Рік	Удвічі знижується ризик ішемічної хвороби серця

Таким чином, актуальність проблеми виховання несприйнятливості до тютюнопаління з кожним роком зростає. У виховній роботі обов’язково потрібно враховувати, що паління – це звичка, яка і виникає, і згасає повільно, викликає як психологічну, так і фізичну залежність, підтримується всіма п’ятьма відчуттями людини. Нажаль у вихованні молоді відсутня система дієвих виховних заходів, які б допомогли молодим людям відмовитись від паління. Необхідно вивчати мотиви сучасної молоді і формувати в них мотивацію до здорового способу життя.

Методичні матеріали наставникам студентських груп для проведення організаційно-виховної години на тему «Виховання несприйнятливості до алкоголю»

Розглядається проблема вживання алкоголю молоддю. Наводяться статистичні дані про наслідки від вживання алкоголю та завдання виховної роботи щодо виховання у підростаючого покоління несприйнятливості до алкоголю.

Виховання несприйнятливості до наркогенних речовин - один з найважливіших напрямів у процесі виховання особистості, бо він впливає на ефективність реалізації всіх інших складових частин виховного процесу.

Паління, алкоголізм і наркоманія — небезпечніші хвороби, адже вживання речовин, які призводять до них, навіть у незначних дозах, руйнують фізичне і моральне здоров'я людини, паралізують волю, вбивають інтелектуальні сили, спричиняють деградацію особистості. Підступність нікотину, алкоголю і наркотиків у тому, що вони до певного часу руйнують організм людини непомітно, приховано.

Звичайна хвороба дає про себе знати підвищенням температури, розладом функції якогось органу чи звичайним болем. Сигнал тривоги змушує звертатися до лікаря.

Паління, вживання спиртного чи наркотиків таких „сигналів” не подають. Ці наркогенні речовини присипляють розум: він не здатний вчасно розрізнити небезпеку, що непомітно підкрадається, межу, переступивши яку людина стає курцем, алкоголіком чи наркоманом, проте продовжує вважати себе «цілком здоровою».

Якою б не була хвороба, вона несе небезпеку людям. До того ж, куріння, алкоголізм та наркоманія роками завдають страждань рідним і близьким людям, які потрапили в тенета цих згубних звичок. Не усвідомлюють курці, пияки і наркомани тієї небезпеки, на яку вони наражають життя своїх нащадків, передаючи їм у спадок недоумкуватість та інші вади.

Алкоголізм є сьогодні однією із серйозних соціально-педагогічних проблем. Ця проблема має глибокі культурні, політичні і соціально-економічні корені, і для вживання ефективних заходів для її подолання необхідно знати історію цієї проблеми.

Вживання спиртних напоїв почалося понад вісім тисяч років тому. Відкриття арабським хіміком і лікарем Альбуказісом Коза

етилового спирту спричинило поширення і вживання цієї речовини.

Винахід горілки відносять до VI ст., її винахідниками вважають монахів-бенедиктинців, які поширили цей напій у всій системі існування монастирів.

На Русі вживання спиртних напоїв почалося з моменту державотворення і було розповсюджено серед усіх шарів населення: князів, бояр, духівництва, простого люду, але готування і продаж спиртних напоїв знаходились в руках князів і вищих станів.

На жаль, ні починання Іоанна Калити щодо попередження народного пияцтва, ні затоплення шинкарів у Волхові Василем III, ні жорсткі постанови Стоглавого Собору при Іоанні Грозному і заборони на торгівлю спиртним Бориса Годунова, ні знищення шинків Катериною II, ні виникнення суспільств тверезості та антиалкогольний рух не привели ні до зникнення спиртних напоїв, ні до зникнення самої проблеми алкоголізації населення.

Цьому є ряд причин. По-перше, пияцтво, як соціальне явище, відволікає від існуючих у суспільстві проблем. По-друге, торгівля спиртним приносила і приносить значний прибуток державі. Виробництво алкоголю було і залишається однією з провідних галузей промисловості й експорту будь-якої країни.

Виробництво і споживання алкоголю в нашій країні постійно росте. Так, за підрахунками статистиків, у 1980 році у порівнянні з 1950 роком воно виросло в 11,4 рази. І це без обліку «домашніх вин», самогону та інших рідин, що містять алкоголь. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, споживання алкоголю понад 8 літрів на душу населення в рік веде до зміни генофонду нації, тому що дітей із психічним і фізичними відхиленнями від норми народжується більше, ніж здорових. Особливо тривожним фактором є раннє прилучення і швидке звикання до спиртного дітей і підлітків.

Існує кілька визначень алкоголізму. З медичної точки зору алкоголізм - це хронічне захворювання, що характеризується нескоримим потягом до спиртних напоїв. Із соціальних позицій алкоголізм - форма девіантної поведінки, яка характеризується патологічним потягом до спиртного і, як наслідок, наступною соціальною деградацією особистості.

Початкова стадія розвитку алкоголізму, яка відрізняється особливим хворобливим станом людини, що розвивається в результаті непомірного і систематичного вживання спиртних напоїв, називається пияцтвом.

Негативний вплив пияцтва й алкоголізму як форми девіантної поведінки полягає ще і в тому, що ці явища не тільки наносять страшною шкоди здоров'ю людей, а й викликають інші соціальні відхилення: злочинність, правопорушення, соціальний паразитизм, аморальні вчинки, самогубства.

В Україні існує явище масової бездоглядності дітей, яке не було спричинене епідеміями чи війнами. Серед дітей, що залишились без батьківського піклування, переважну більшість складають соціальні сироти, і лише невеликий відсоток – це діти, які втратили батьків. Отже, причина бездоглядності дітей здебільшого полягає не у фізичній втраті батьків, а у втраті батьками здатності виконувати функцію піклування про дітей.

Найпоширенішими причинами сучасного соціального сирітства в Україні, коли батьки свідомо уникають виконання своїх обов'язків з виховання та піклування про дітей, є зловживання алкоголем та наркотичними речовинами. Результатом такої поведінки батьків, як правило, буває позбавлення їх батьківських прав. Діти, котрі залишилися без батьківського піклування, переважно потрапляють в інтернатні заклади, перебування в яких призводить до появи «сирітського» феномена. Внаслідок недостатнього розвитку знань, умінь і навичок існування у відкритому суспільстві, випускники інтернатних закладів врешті-решт опиняються на вулиці.

Наведемо деякі статистичні дані щодо наслідків алкоголізму і наркоманії.

За оцінками міжнародних експертів у світі нараховується 62 мільйони алкоголізованих.

Реальна цифра алкоголіків в Росії зараз складає, за даними член-кореспондента РАМН Н.З. Герасименко, 20 мільйонів чоловік. Це майже кожен 7-й житель країни.

До 50 % жителів Росії алкоголізовані. В 1998 році вживання чистого алкоголю в рік на душу населення в Росії перебільшило 15 літрів. Як зазначалось раніше, експерти ВООЗ вважають, що перевищення даного показника більше 8 літрів вже загрожує нації і її генофонду.

З 1992 по 1997 рік чисельність населення Росії зменшилась (без врахування міграції) на 4,3 мільйона чоловік, тобто щорічно населення Росії зменшується майже на 1 мільйон чоловік.

Вже зараз в Росії у результаті п'яних зачатъ 17% новонароджених – дебіли.

Алкоголь винен в смерті $\frac{3}{4}$ пацієнтів загально медичних стаціонарів віком 30-40 років.

За показниками середньої тривалості життя чоловіки Росії займають 135 місце, жінки – 130 місце в світі.

Кількість алкогольних психозів за останні 10 років зросли в 5 разів.

В Росії 40 % людей, що загинули в результаті нещасних випадків, знаходились в стані алкогольного сп'яніння.

Кількість осіб, що вживають наркотики не з медичними цілями в країні вже перебільшує 2 мільйони чоловік.

За останні 10 років число смертельних випадків від вживання наркотиків збільшилось в 12 разів, а серед дітей – в 42 рази.

Кількість хворих наркоманією підлітків зросла в 10 разів.

Народжуваність в Росії зменшується з кінця 1920 року, особливо швидке зменшення народжуваності відмічається з кінця 1988 року на всіх територіях країни.

Майже половина чоловіків і третя частина жінок працездатного віку в Росії страждають від непомірного вживання алкоголю. У країні враховується тільки кожний 9-й алкоголік.

Прибуток кримінальних структур від алкогольного бізнесу досяг 1 трильйона карбованців на місяць.

Більше ніж 90 % таких тяжких захворювань як СНІД, вірусний гепатит, сифіліс виявляються у наркоманів.

96 % молодих людей долучаються до алкоголю в Росії у віці до 15 років.

На одного зареєстрованого наркомана припадає 9-10 незареєстрованих. Кожен наркоман залучає не менше 6-10 чоловік.

В 1997 році органами внутрішніх справ виявлено біля 185 тисяч злочинів, пов'язаних з наркотиками.

Кількість смертельних випадків від вживання алкоголю в 1996 році в Росії склала 352 тисячі (у США всього 200-400 випадків).

У 1997 році в Росії було затримано на вулицях і у громадських місцях більше ніж 4,5 мільйона п'яних громадян, які своїм виглядом і поведінкою ображали людську гідність оточуючих.

Ці статистичні дані наводить у своїх лекціях, спрямованих на боротьбу з алкоголем, палінням і наркотиками професор Новосибірського університету В.Г. Жданов, заступник голови „Союзу боротьби за народну тверезість” посилаючись на збірник „Алкоголь и здоровье населения России в 1900-2000 годах” під редакцією

А.К.Дьоміна.

Причин поширення серед дітей і молоді паління, вживання спиртного і наркотиків багато. На жаль, найчастіше вони при звичаються до їх уживання в мікросередовищі сім'ї, навіть, на перший погляд, цілком благополучної, де традиційно панує поблажливе ставлення принаймні до „культурного” вживання алкоголю. За даними досліджень, з 81 родини, де один з батьків випивав, не зловживаючи спиртным, діти знали смак алкоголю у 44 випадках; у 33 сім'ях, в яких батьки взагалі не вживали спиртних напоїв, діти пробували їх у 4 випадках.

У сім'ях алкоголіків і наркоманів складаються найнесприятливіші умови для виховання дітей. Шкідливо впливає на школярів читання творів або перегляд кінофільмів, де смакуються моменти, в яких учень ще не в змозі правильно розібратися, а також невміння організувати своє дозвілля, зайнятися корисними для розвитку справами. Тому виховна робота повинна передусім спрямовуватися на запобігання палінню, алкоголізму, наркоманії.

Найперше завдання антинаркогенної виховної роботи — озброєння молоді знаннями про згубні наслідки тютюну, алкоголю і наркотиків. Низький рівень їх поінформованості про шкідливість цих речовин не може сприяти формуванню в них негативного ставлення до пияцтва, паління і наркоманії, тому необхідно постійно і широко роз'яснювати шкідливість їх впливу на організм людини та її діяльність.

Друге завдання — вироблення певних психологічних «галім», які б утримували їх від уживання цих речовин, виховання навичок і звичок, що відповідають правилам людського співжиття.

Третє завдання — виховання в молоді непримиренності до вживання цих речовин їхніми однолітками. За даними досліджень, до 30% учнів шкіл не засуджують, наприклад, пияцтво, не вважають його чимось ганебним. Тому необхідно проводити спеціальну виховну роботу з переорієнтації їхніх поглядів і переконань, виховувати нетерпиме ставлення до тих, хто вживає алкоголь.

Четверте завдання — своєчасне виявлення тих, хто періодично вживає ці речовини, проведення з ними індивідуальної виховної роботи щодо подолання цієї негативної звички.

У процесі антинаркогенної виховної роботи слід обов'язково ознайомлювати студентів з чинними правовими заходами боротьби з пияцтвом і наркоманією. Вони мають зрозуміти, що між алкоголем,

наркотиками і правопорушеннями та злочинністю існує тісний зв'язок, їх уживання псує характер людини, вбиває її моральний ідеал, вона стає егоїстичною, слабшає її воля, з'являються нездорові примхи, удавана відвага, роздратованість, самовпевненість, знижується опір негативним впливам, втрачаються самоконтроль і почуття відповідальності за свої вчинки. Водночас розвиваються моральна нестійкість, розбещеність, жорстокість, цинізм та ін.

У бесідах про шкідливість алкоголю і наркотиків для сім'ї необхідно розкрити їх негативний вплив на потомство (вони згубно діють на статеві клітини, які несуть патологічну інформацію майбутньому плоду). Навіть за умови, що дитина народилася здоровою в сім'ї алкоголіків чи наркоманів, умови для її виховання надто ускладнюються.

Слід також наголошувати на шкідливості впливу алкоголю на трудову діяльність людини — продуктивність праці, трудові відносини. Студенти повинні усвідомити, що науково-технічний прогрес зумовлює постійний розвиток виробництва, який потребує від людини вміння приймати важливі рішення, чіткості й уважності в роботі. Продукція, яку випускають заводи, нерідко складається із сотень деталей, і недбале виконання будь-якої з них робить непридатним весь виріб. Особливо дається взнаки такий брак на різних потокових і автоматичних лініях, коли від працездатності однієї людини залежать продуктивність і кінцевий результат праці десятків і сотень інших людей.

Розглянуті завдання і зміст антинаркогенної виховної роботи необхідно реалізувати передусім у навчальному процесі через використання виховних можливостей навчальних предметів.

Причини, які штовхають молодь до вживання спиртного

Коли батьки, вчителі або викладачі попереджають тебе про можливу дію алкоголю, вони зазвичай наводять жахливі приклади брудних та смердючих алкоголіків, що харчуються на смітниках і крадуть металобрухт. А якщо не про такі крайнощі, то як мінімум вони попереджають тебе про ризики для здоров'я, як-от розлади у роботі шлунку та печінки. Одним словом, аргументи та приклади, що насправді не значать для тебе дуже багато. І чого б вони мали багато значити, це ж те, що відбувається з іншими і, звісно, не стосується тебе.

Пивні рекламні акції і реклама алкоголю не бентежать тебе такими прикладами, вони роблять вживання алкоголю приємною розвагою, це неначе «чарівне зілля», що гарантує власнику популярність, веселощі, друзів і т.д. Вони навіть ідуть так далеко, що пов'язують вживання алкоголю із спортом та романтичними чарами. Чого не зробиш, аби спокусити тебе вживати той чи інший «еліксир».

Ти маєш сам приймати рішення, що є правильним для тебе. Щоби це зробити, ти маєш знати, що може тобі дати вживання спиртного. Це справедливо для всіх наркотиків, а як ти знаєш, алкоголь – це наркотик. Звісно, люди можуть пити із відповідальністю, але про це варто подумати. Наведемо 9 причин, які штовхають молодь до вживання спиртного.

1. Через алкоголь ти почувашся зібраним, навіть коли ти повністю втратив контроль. Тому в нетверезому стані ти можеш впасти чи мати якісь інші неприємні пригоди.

2. Алкоголь змушує тебе почуватися крутим тоді як ти поводишся як йолоп. Наступного разу, коли твої друзі зберуться разом випити, залишися тверезим і ПОДИВИСЯ. Це можливість побачити, якими дурними вони виглядають.

3. Через алкоголь ти можеш втрачати пам'ять. Може бути доволі незручно, коли хтось інший скаже, яким смішним ти був учора ввечері, особливо якщо ти не пам'ятаєш, що ж такого смішного ти робив чи говорив.

4. Алкоголь руйнує заборони. Ти можеш розслабитися настільки, що будеш робити і говорити те, про що потім шкодуватимеш. Часом результатом цього може бути небажана вагітність або ЗПСШ (захворювання, що передаються статевим шляхом), або ж образи друзів.

5. Похмілля. Якщо ти і справді бажаєш провести день, страждаючи від головного болю, ти маєш таку можливість – напийся.

6. Алкоголь дає відчуття себе «дорослим». Що в цьому особливого? Часто дорослі п'ють, аби забути, що вони дорослі, із усіма належними їм обов'язками. Іншими словами, вони намагаються знову відчуття себе дітьми! Від наслідування інфантильних дорослих ти не маєш відчувати себе насправді дорослим.

7. Пити, щоби забути про проблеми. Повір, твої проблеми нікуди не зникнуть після того, як ти протверезієш.

8. Пити заради прийняття друзями. Ти чув про «груповий тиск». Дружба, побудована на вживанні алкоголю, не триває довго. Ці друзі відійдуть з цієї ж простої причини, коли пити стане нецікаво – це постійно те саме. Вони не справжні друзі, ці стосунки ідуть в нікуди. Коли ти будуєш дружбу навколо спільних інтересів, спорту чи іншої діяльності, ваші стосунки будуть розвиватися. Це набагато сильніша підстава для дружби, ніж спільна пляшка...

9. Пити від цікавості. В алкоголі насправді немає нічого таємничого. Після певного часу алкоголь втратить свій шарм. От чому у багатьох підлітків розвивається залежність від алкоголю. Коли алкоголь починає втрачати свою хвилюючу привабливість, їм треба більше алкоголю для отримання задоволення, часто вони втрачають здатність отримувати його іншими способами. Незабаром вони втратять можливість добре вчитися, втратять здоров'я, довіру родини та друзів. Кінець лекції. Вирішуй сам, пити чи не пити, а якщо вирішив пити – пий із відповідальністю!

Що означає «пити з відповідальністю»?

Існує дві лінії поведінки щодо вживання алкоголю. Перша – це лінія цілковитої відмови від вживання спиртного. Друга – це так звана «теорія культурного пиття».

Ознайомте студентів з нормами безпечного вживання алкоголю для дорослих. Зверніть увагу студентів на той факт, що вони не відносяться до дорослих, оскільки перебувають у юнацькому віці, який триває від 15 до 18 років та у періоді «пізньої юності» або «початку дорослості» - від 18 до 25 років (за віковою періодизацією Еріксона-Ельконіна). Тому безпечні норми вживання алкоголю для студентів повинні бути значно меншими, ніж наведено нижче. Корисним буде, щоб студенти порівняли кількість алкоголю, який

вони вживають, з наведеними нормами.

Також зосередьте увагу студентів на тому, що алкоголь в описаних дозах є відносно безпечним для здоров'я, тобто він не викликає отруєння організму, але сприяє звиканню та формуванню психологічної і фізичної залежностей.

Норми для жінок:

- максимум дві склянки* на день;
- при особливих нагодах – максимум три склянки, але не кожний тиждень;
- не більш як 14 склянок на тиждень;
- відмовляйтесь від алкоголю під час вагітності чи коли хочете завагітніти.

Норми для чоловіків:

- максимум 3 склянки на день;
- при особливих нагодах – максимум 5 склянок, але не кожний тиждень;
- не більш як 21 склянку на тиждень;
- відмовляйтесь від алкоголю, якщо ви запланували народження дитини.

Поради, які актуальні як для чоловіків, так і для жінок:

- не вживайте жодного алкоголю хоча б два дні на тиждень, щоб позбавитись або уникнути звички;
- не вживайте жодного алкоголю протягом хоча б двох тижнів, 3-4 рази на рік;
- не вживайте алкоголь у поєднанні з працею, навчанням, спортом та водінням автомобіля;
- не вживайте алкоголь у поєднанні з ліками чи іншими хімічними речовинами;
- не вживайте алкоголь, коли ви втомлені, не перетворюйте вживання алкоголю на реакцію на стрес чи власні проблеми. Алкоголь не допоможе вам їх вирішити.

* Є таке поняття, як стандартна доза алкоголю. Мається на увазі будь-який алкогольний напій, що містить 12 мл. чистого спирту: пиво у пивному бокалі, вино у фужері, або міцний напій у чарці.

Інакше кажучи, 250мл пива (з 5% вмістом алкоголю), 100 мл вина (12%), і 35 мл міцного спиртного напою (35% і більше) приблизно рівні за вмістом алкоголю: в кожному з цих варіантів він складає близько 12 мл.

Шкода і користь від пива

Як зазначає С.Скоробагатько, пиво - це один із найдавніших напоїв. Варили його ще стародавні аккади та шумери. За античних часів пиво вважалося надзвичайно корисним, навіть цілющим. Ним лікували анемію, цингу, холеру. Денний раціон будівників єгипетських пірамід складався з двох коржів, цибулини і двох глечиків пива. Цікаво, що донедавна лікарі радили пивні дріжджі від анемії. Можливо, популярності напою сприяла сувора система контролю якості. Ще знаменитий кодекс Гаммурапі чітко роз'яснював, як слід чинити з тим, хто зварить неякісне пиво. Варіантів було усього два: утоплення в бочці з бракованою продукцією або пиття цієї продукції бракоробом особисто, поки не уп'ється до смерті. Але все це було давно. Сьогодні нас більше цікавлять відомості про вплив пива на здоров'я людини.

Насамперед, пиво може бути одним із основних джерел надходження в організм n-нітрозодиметиламіну. Таку складну назву має сполука, що утворюється у процесі приготування пивного солоду внаслідок дії на його компоненти окислів азоту в сухому повітрі. Нітрозодиметиламін, який крім пива виявлено в ячмінному віскі, солонині та шинці, зараховують до найнебезпечніших канцерогенів, хоча на сьогодні незаперечних доказів їх канцерогенності немає. До честі пивоварів, після заяви ВООЗ, що напій може містити n-нітрозодиметиламін в небезпечних концентраціях, у багатьох країнах технологію приготування солоду змінили.

Ще одна вада пива в тому, що хмельова добавка надає цьому напоєві властивості антибіотиків, пригнічуючи молочнокисле бродіння. До того ж у хмелі міститься алкалоїд хопеїн, який називають також ізоморфіном, що за хімічним складом та фізіологічними властивостями схожий з морфіном. Тому пиво має певну наркотичну дію.

Ще 15 років тому важко було уявити дівчину, котра йде вулицею і п'є пиво. Сьогодні це видовище повсюдне, яке є наслідком негативного впливу реклами. Всі негативні чинники, що їх містить пиво, на підлітків діють значно сильніше, ніж на дорослих. До того ж у пиві чимало фітоестерогенів – рослинних речовин, схожих на жіночі статеві гормони. У юнаків, котрі зловживають пивом, вони можуть викликати фемінізацію, а у дівчат – розвиток чоловічих рис, маскулінізацію. Цікаво, чи знають про це юні красуні, котрі

полюбили пиво завдяки телевізійним рекламним роликам?

Небезпека від фітоестерогенів ще й у тому, що в підлітковому віці, коли відбувається «перебудова» ендокринної системи, додаткові гормони діють на неї дуже шкідливо. Але чимало медиків вважають, що коли споживати пиво помірно, то воно може принести користь. У ньому великий вміст вітамінів В1, В2, РР. Хмельова гіркота стимулює виділення шлункового соку, справляє заспокійливу, знеболюючу та дезінфікуючу дії. Як показали дослідження німецьких і чеських лікарів, помірне споживання пива (400-500 мл на день) знижує ризик серцево-судинних захворювань, а також сприяє відновленню слизової оболонки при гастриті й виразковій хворобі шлунку.

Австрійські лікарі вважають, що випити кухоль прохолодного пива, особливо у спеку, не тільки приємно, а й корисно. Воно позитивно діє на стан шкіри та волосся, стимулює апетит. Деякі дослідники навіть вважають, що кухоль пива на день допомагає відвернути інфаркт і крововилив у мозок. Однак, ті ж австрійські лікарі застерігають, що у споживанні пива має бути міра. Варто перетнути якусь межу – і починається зворотній процес – руйнування практично всіх органів, особливо серця й печінки. Як знайти межу між користю і шкодою? На думку вчених, її не переступають ті, хто випиває не більше півлітрового кухля на день.

Можна почути й те, що пиво спричиняє молочницю статевих органів. Це не зовсім так. Молочниця – це грибкове захворювання, яке передається як статевим, так і нестатевим шляхом і розвивається завжди на фоні зниженого імунітету організму. А імунітет, як відомо, знижують приймання антибіотиків, запальні процеси, зловживання алкоголем, стреси та інші фактори. Як вже зазначалось, хмельова добавка надає пиву властивості антибіотиків. Тож якщо зловживати пивом, як і будь-яким іншим алкогольним напоєм, то це справді може призвести до зниження імунітету і сприяти розвитку молочниці.

Як бачимо, пиво має і «плюси» і «мінуси». Чого більше? Міркуйте самі і вирішуйте – пити чи не пити. Якщо ж Ви ніяк не можете відмовитися від пива, то прислухайтеся до таких порад. Кожен любитель пива знає, що воно буває свіже (не пастеризоване) і пастеризоване (термічно оброблене). Під час термічної обробки, завдяки якій пиво можна довго зберігати, гинуть дріжджі й вітаміни, і виходить продукт, у котрому все мертво. Тобто, усі цілющі властивості, про які йшла мова вище, притаманні лише свіжому пиву.

Імпордне пиво, що продається у нас, (і у пляшках, і у бляшанках)

завжди пастеризоване. «Живе» пиво у пляшках випускають лише вітчизняні виробники, але зберігати його можна не більше двох тижнів. Визначити якість напою можна за тим, як довго тримається піна. Згідно з міжнародним стандартом, на якісному пиві «шапка» має бути заввишки 4 сантиметри і триматись повинна не менше 4-х хвилин. У хорошого пива піна майже без бульбашок, точніше – вони такі дрібні, що піна досить щільна. Ще один показник – прозорість. Якщо пиво каламутне, то якість його вельми сумнівна. А от осаду на дні пляшки лякаться не варто – то дріжджі, які жодної небезпеки не становлять.

І насамкінець. Часто «пивомани» тривожаться, що у бляшанкове пиво для тривалішого зберігання додають консерванти. Однак ці тривоги безпідставні: у бляшанковому пиві чесних виробників консервантів немає. Згідно із «Законом про чистоту пива», виданим у 1516 році в Німеччині герцогом Вільгельмом IV Баварським, при виготовленні пива, крім солоду, хмелю, дріжджів, соди та води, нічого більше використовувати не можна. І цього закону європейська спільнота дотримується досі. Втім, останнім часом почали виробляти пиво не тільки з ячмінного солоду, а й з інших злаків (пророщеної пшениці тощо), однак німці з цим нововведенням не погодились і продовжують робити тільки солодове пиво. Але консерванти не додають. А для підвищення терміну зберігання пиво пастеризують. Яка користь від такого пива – Вам уже відомо.

Методичні матеріали наставникам студентських груп для проведення організаційно-виховної години на тему «Виховання несприйнятливості до вживання наркогенних речовин»

Наведемо деякі статистичні дані, які допоможуть наставникові звернути увагу студентів на проблему наркотизації молоді та показати актуальність профілактичної роботи, яка потрібна сьогодні.

75% споживачів наркотиків становлять молоді люди віком до 29 років.

Доведено, що кожен наркоман за своє нетривале життя втягує у зловживання наркотиками близько 200 осіб.

«Життя наркомана» триває 5-7 років.

За остання 5 років кількість осіб, які зловживають наркотиками, зросла в 1,3 рази. Так, якщо у 2000 році було зареєстровано 96 тис. таких осіб, то у 2005 – на обліку перебувало вже 124 тис. осіб, зокрема 4,9 тис. неповнолітніх. Деякі дослідники вважають, що реальна цифра у декілька разів більша.

Щорічно на облік ставляться близько 20 тис. осіб, які допускають немедичне вживання наркотичних засобів, з яких 2 тис. неповнолітніх.

За 5 років від передозування та хвороб, пов'язаних з наркотиками, померло 50 неповнолітніх.

Серед наркоспоживачів переважають безробітні (80%). Молодь, що навчається в ЗОШ, гімназіях, ліцеях складає 3,9%, коледжах і технікумах - 1,2 %, студентська молодь - 0,5%.

У 2005 році на обліку в органах внутрішніх справ перебувало 14 тис. Віл-інфікованих осіб, які допускали немедичне вживання наркотиків.

За рік неповнолітніми наркоманами скоєно 232 корисливо-насильницьких злочини, зокрема 2 вбивства, 17 розбоїв і грабежів та 83 крадіжки.

Зростає кількість дітей з відхиленнями в психофізичному розвитку – дітей з особливими потребами і дітей «групи ризику». Близько 60% дітей з'являються на світ з різними патологіями. За останні роки дитяча захворюваність, що нерідко призводить до інвалідності, зросла більш як на 20%. Причинами цього є поширення наркоманії, алкоголізму, куріння та інші.

Поради батькам щодо профілактики поширення серед молоді наркогенних речовин

1. Встановлювати і дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки, чіткого режиму життя (розподіл часу для праці, навчання, дозвілля, відпочинку); практикувати визначення кожному членові сім'ї його обов'язків, контролювати їх виконання, спільно з дітьми аналізувати стан життя родини, її перспективи, сімейні плани тощо.

2. Старатися тримати під контролем вільний час дитини, цікавитись її успіхами, проблемами, труднощами, інтересами, запитами, прагненнями і способами їх задоволення.

3. Знати товаришів своєї дитини, коло її неформального спілкування, сповідувані нею ідеали, пріоритетні життєві орієнтири.

4. Виховувати у дітей відповідальне, ціннісне ставлення до свого здоров'я; культивувати розуміння обов'язку допомагати в майбутньому своїм літнім батькам, родичам, дітям, нужденним, утримувати свою сім'ю.

5. Компетентно й педагогічно грамотно (без повчань, моралізування, надокучливості, залякування, з урахуванням індивідуальних і вікових характеристик) обговорювати з дітьми проблеми асоціального змісту життя окремих людей (наркоманів, токсикоманів, алкоголіків). Стежити і намагатися, щоб перша інформація про наркотичне лихо і сумнівний "кайф" надійшла до дітей саме від батьків, родини, а не від компанії з вулиці.

6. Обмежувати доступ дітей до інформації, що популяризує наркоманію, зваблює їх насолодою від вживання наркотичних і токсичних речовин (кіно, відеофільми, пісенні твори, що акцентують на привабливих сценах "кайфування" в стані наркотичного одурманення свідомості, розуму людини).

7. Розвивати й заохочувати у дітей самостійність, уміння обстоювати власну позицію, переконання; навчати їх протистояти агітації прихильників сучасного способу життя, прикрашеного наркотичними і токсичними речовинами, алкоголем тощо.

8. Підтримувати постійний зв'язок з навчально-виховними закладами, допомагати їм у пропаганді утвердженні здорового способу життя підростаючого покоління.

9. Знати і вміти пояснити основні прикмети чи зовнішні ознаки вживання дітьми наркотиків, токсичних речовин, алкоголю (зміна фізичного стану, поведінки, активності тощо).

10.Бути готовими і рішучими до консультацій з педагогами, психологами, медиками; до відвертої, спокійної розмови з дитиною; до прийняття "дисциплінарних" рішень щодо обмеження "непродуктивного" часу життя дитини і контактування її з "підозрілими" товаришами.

Вислови відомих особистостей про здоровий спосіб життя

Шановний наставнику! Наведені вислови Ви можете використати у виховній роботі зі своїми студентами. Як відомо, ефективність методу переконання підсилюється за допомогою таких факторів: наведення реальних прикладів з життя, конкретних фактів, думок авторитетних людей; переконуючи інших, Ви повинні самі вірити у те, про що повідомляєте та користуватись авторитетом у студентів; потрібно також врахувати індивідуальні особливості і вік студентів, їх емоційний стан. Ці вирази Ви можете використати у бесіді зі студентами, або залучити їх до дискусії. Кожен студент, отримавши вислів, має зачитати його та прокоментувати.

Я.А. Коменський попереджав батьків не давати міцних напоїв дітям і писав: «Спартанці, турбуючись про правильне виховання юнацтва, державними законами строго заборонили молодим людям до 20 років пити вино».

М. Стельмахович підкреслює, що «Народна педагогіка українців різко виступає проти пияцтва як явища, що губить людину, принижує її гідність».

«Брехні остерігайтесь, і пияцтва, і облуди, від того душа гине і тіло». Володимир Мономах.

«Хочеш довше жити – кидай курити». Народна приказка.

«Пияцтво є вправління в безумстві». Піфагор.

«Алкоголь – постачальник людей для тюрем». А. Бодрираллар.

«Може бути насилля без алкоголізму, але не може бути алкоголізму без насилля». Народна мудрість.

«Пияцтво принижує людину, віднімає у неї розум, нехай навіть на деякий час, і врешті решт, перетворює на тварину». Жан-Жак Руссо.

«Тютюн завдає шкоди тілу, руйнує розум, затуплює цілі нації».

«Люди бояться холери, але вино небезпечніше за неї». Т

О. де Бальзак.

«Людство могло б досягти неймовірних успіхів, якби воно було тверезим». І. Гете.

«Горілка біла, але фарбує ніс і очорнює репутацію». А.П. Чехов.

«Всі стали б мудріші удвічі, будь крапля мудрості у вині». С. Брайт.

«Алкоголь робить з людини вбивцю та злодія». «У п'янстві

немає ні розуму, ні добродетності». Г.С. Сковорода.

«Цигарка – ворог. Зброя проти неї – Ваша воля». Народна мудрість.

«П'янство – мати усіх вад». Абу-ль-Фарадж.

«Рідко злодій чи вбивця чинить свій злочин тверезим». Л. Толстой.

Анкета

“Здоровий спосіб життя молоді”

Шановні студенти!

Нам дуже важливо знати Ваше ставлення до проблем здорового способу життя молоді. Тому просимо Вас відповісти на запропоновані в цій анкеті питання.

1. Як Ви розумієте, що таке здоровий спосіб життя?
2. Хто або що вплинуло на Ваше ставлення до здоров'я та здорового способу життя?

Чинники	Не впливають	Мають незначний вплив	Впливають	Важко відповісти
Батьки	1	2	3	4
Спосіб життя сім'ї	1	2	3	4
Лекції у навчальному закладі	1	2	3	4
Заняття в спортивних секціях	1	2	3	4
Хвороби рідних і близьких людей	1	2	3	4
Власне переживання серйозних хвороб	1	2	3	4
Книги, журнали, телебачення	1	2	3	4
Однолітки	1	2	3	4

6. Якою мірою, на Вашу думку, на формування способу життя дітей та молоді впливають наведені нижче чинники?

Чинники	Не впливають	Мають незначний вплив	Впливають	Важко відповісти
Викладачі навчальних закладів	1	2	3	4
ЗМІ	1	2	3	4
Зірки мистецтва, спорту	1	2	3	4
Особисті якості	1	2	3	4

людини				
Оточення (друзі, знайомі)	1	2	3	4
Сім'я	1	2	3	4
Соціальна політика держави	1	2	3	4

3. Для чого б Ви стали вести здоровий спосіб життя?

- щоб бути сильним і красивим
- для досягнення успіху у житті
- заради здорового потомства
- щоб стати духовно багатою і здоровою особистістю
- інше

4. Що може примусити Вас змінити свій спосіб життя?

- кохання
- важка хвороба
- читання літератури, телебачення
- приклад авторитетної людини
- інше

5. Як Ви вважаєте, у Вашому навчальному закладі проводиться активна робота з формування позитивного ставлення до здорового способу життя?

6. Вкажіть, будь ласка, під час вивчення яких предметів ви розглядали проблему здорового способу життя.

7. Чи проводяться у Вас в університеті, на факультеті виховні заходи, присвячені проблемам здорового способу життя? Якщо так, то які?

8. Що, на Вашу думку, повинно робитися на державному рівні для впровадження здорового способу життя серед молоді?

А тепер декілька запитань про Вас особисто.

9. Ваш вік _____ Стать _____

10. Факультет _____ курс _____

Дякуємо Вам за співпрацю!

Список рекомендованої літератури

1. Агарков В.І., Швидкий О.В., Северин Г.К., Бугашева Н.В., Ніколаєнко В.В. Формування, оцінка та корекція здорового способу життя студентів: Методичні рекомендації. – Донецьк, 2001. – 15 с.
2. Александрова Т. “Найбільше щастя в житті – здоров’я”// Освіта. Технікуми, коледжі. – 2004. – № 4 (10). – С. 84-86.
3. Антіпов Ю.С., Лісчишин Г.В. Ставлення студентської молоді до фізичної культури та здорового способу життя// Фізичне виховання – здоров’я студентів: Матеріали науково-методичної конференції. – Донецьк, 2003. – С. 20-22.
4. Бандурка О.М., Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки: Підручник. – Харків: Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2003. – 336.
5. Бевз Г.М., Главник О.П., Технологія проведення тренінгів здорового способу життя молоді. – К., 2005. – 176 с.
6. Бобрицька В.І. До проблеми формування здорового способу життя майбутніх вчителів// Неперервна професійна освіта: теорія і практика: Науково-методичний журнал. – 2004. – Випуск 3-4. – С. 95-101.
7. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх вчителів/ Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – Полтава, 2006. – 432 с.
8. Бойченко Т.Є. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2005. – 120 с.
9. Варвачук Н., Презлята Г. Чинники формування свідомого ставлення до власного здоров’я // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – с. 24-25.
10. Воронін Д.Є., Воронін М.М., Окса Д.Є., Окса М.М. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 6. – С. 3-21.

11. Вострокнутов Л.Д. Заповіт віків: здоровий спосіб життя українського народу / Національний університет внутрішніх справ. – К., 2004. – 160с.
12. Гавриленко Ю. Проблеми здоров'я школярів крізь призму сприйняття педагога // Освіта на Луганщині. – 2005. – № 2. – С. 70-75.
13. Закопайло С.А. Формування здорового способу життя і його цінностей у старшокласників: Метод. рекомендації. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 58 с.
14. Здоров'я – моя цінність: Методичні матеріали до тренінгу / І.Д. Зверева, О.М. Петрик. – К: Науковий світ, 2005. – 54 с.
15. Зубалій М.Д., Закопайло С.А. Складові здорового способу життя // Завуч. – 2000. – № 20-21. – С.29.
16. Зубалій М.Д., Закопайло С.А. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників // Освіта і управління. – 2005. – Т. 8. – № 2. – С. 153-156.
17. Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання: Навч. посібник- К.: Вища школа, 1997. - 304 с.
18. Концепція освіти “рівний – рівний” щодо здорового способу життя серед молоді України: Навчально-методичний посібник. - К.: Навчальна книга, 2002. – 23 с.
19. Кузьменко В. Ю. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя” // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Збірник наукових праць. – Кн. 1. – К., 2000. – С.117-124.
20. Лапаєнко С.В. Поняття про здоровий спосіб життя// Здоров'я України. – 1998. – № 12-14. – С. 23-24.
21. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів: Монографія. – Івано-Франківськ, 1997. – 279 с.
22. Мальцев Л. Культура здоров'я як мета і зміст оздоровчої функції освіти // Освіта на Луганщині. – 2004. – № 1. – С. 118-123.
23. Оржеховська В.М., Пилипенко О.І. Педагогіка здорового способу життя. – К., 2004. – 42 с.
24. Омельченко С. Погляд науковців на проблему здоров'я та здоровий спосіб життя // Освіта на Луганщині. – 2006. – № 1. – С. 107-112.

25. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / Заг. ред. В.М. Пономаренко. - Тернопіль: Укрмедкнига, 1999. - 68 с.
26. Пінчук І.М. Формування навичок здорового способу життя та навчання здоров'я на життєвих прикладах // Матеріали доповідей на Міжнародній науково-практичній конференції "Соціальна робота в Україні на початку ХХІ століття: проблеми теорії й практики". – К., 2002. – С. 19-34.
27. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. інститутів.- Львів: Світ, 1993.- 119 с.
28. Петрик О.І. Основи здорового способу життя. –Львів: Світ, 1993. – 117с.
29. Плахтій Д.П., Славіна Н.С., Дарчук С.І., Дорош В.У. Про здоров'я та здоровий спосіб життя: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 224 с.
30. Політика і стратегія Української держави в галузі охорони здоров'я // Матеріали науково-практичної конференції 20-21 травня, 1999 р. Одеса. – Одеса: Одеський держ. мед. ун-т, 1999. – 198 с.
31. Проблема формування здорового способу життя у вітчизняному шкільництві кінця ХІХ – початку ХХ століття / О.В. Перетятко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 7. – С. 34-43.
32. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О.Яременко, О.Балакірева, Н.Бутенко, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальний досліджень, 2000.
33. Сидоров В.М. Від поняття «здоров'я» до категорії. – К.: Промінь, 1990. – 15 с.
34. Скоробагатько С. Кухоль пива // Сільські вісті – 2004. – 14 вересня.
35. Смолюк В. Проблема здорового способу життя школярів і деякі шляхи її розв'язання // Педагогічний пошук. – 2004. – № 4 (44). – С. 69-70.
36. Соціальне значення молоді у пропаганді здорового способу життя: Навчально-методичний посібник / С.В. Мединський. – Чернівці, 2004. – 76 с.

37. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.
38. Тарасюк В. Історичні аспекти проблеми здорового способу життя у філософсько-педагогічних концепціях // Педагогічний пошук. – 2006. – № 3 (51). – С. 76-79.
39. Формування здорового способу життя: Навч. посібн. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців/ О.Яременко, О.Вакуленко, Л.Жаліло, Н.Комарова та ін. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
40. Формування здорового способу життя: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
41. Формування здорового способу життя (семінар-тренінг): Навчальна програма курсу: для спеціальностей “Соціальна педагогіка” і “Практична психологія”/ Ніжинський державний педагогічний університет ім. М. Гоголя/ Н.М. Суховеєва, А.І. Конончук. – Ніжин, 2004. – 11 с.
42. Формування здорового способу життя молоді в Україні: національна модель “Молодь за здоров’я” / П.Шатц, О.Яременко, О.Балакірева та ін. – К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 130 с.
43. Шкірняк-Нижнік З.А. Проблеми охорони здоров'я дітей в Україні в аспекті Конвенції ООН про права дитини // Журнал практ. врача. – 1998 – № 4. – с.2-5.