

Шкідливі звички – шлях до небуття (сценарій виховної години)

Минають дні, ідуть роки, життя перегортає сторінки...

Мета: *пропагувати здоровий спосіб життя; викликати у молоді 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 самотійно оцінювати їх; спонукати до роздумів: вибір залежить від тебе самого.*

Обладнання: *книжкова виставка, плакати.*

Вступне слово.

У наш час набуло актуальності питання здорового способу життя. «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо», – сказав свого часу Сократ. І це, безумовно, так. Перехід до здорового способу життя – це шлях до внутрішньої гармонії. Поступово змінюючи себе, свої звички і спосіб життя, можливо без зусиль досягти бажаного.

Знаючи, що ці звички шкодять їхньому здоров'ю, вони все одно продовжують шкодити собі або оточуючим (багато хто не звертає уваги, але пасивне куріння також шкідливо впливає на організм людини, що сама не курить). І таких прикладів можна навести багато. Одним із чинників того, що велика кількість сучасної молоді має шкідливі звички, є те, що хтось вважає, наприклад, що курити чи вживати спиртні напої – це модно, круто або весело. І щоб увійти у якусь компанію, стати «своїм», починають курити чи щось інше. А є і такі, що займаються спортом, але водночас не проти на відпочинку чи у вільний час пропустити кілька келихів пива чи покурити.

Велика кількість людей у наш час намагається дотримуватися певних правил, рекомендацій, займається спортом, щоб бути здоровими. Більшість молоді розпочинає здоровий спосіб життя відмовою від шкідливих звичок, таких як куріння і вживання спиртних напоїв. Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. І так крок за кроком молодь обирає здоровий спосіб життя.

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, зростає, адже поки що значне число людей не вважають їх за шкідливі для здоров'я.

Ведучий 2:

Стійка тенденція до погіршення здоров'я молоді – найгостріша проблема сьогодення. І серед найбільш серйозних проблем суспільства, які торкаються здоров'я, шкідливі звички і залежності займають помітне місце. Часто молодь, перебуваючи під впливом виникаючих стресових ситуацій, не готова до їх подолання. Так, за час навчання у загальноосвітньому навчальному закладі школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я. Серед молоді віком 18–24 роки 50% осіб мають незадовільну фізичну підготовку, а відхилення у стані здоров'я визначаються медиками у майже 90% студентів. Майже 76% молоді віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля (перед телевізором або за комп'ютером). За останні 10 років частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6–8 разів. Близько 80% наркозалежних – молоді люди від 14 до 35 років. Досвід паління цигарок серед учнівської та студентської молоді мають від 20% до 77,5%, а вживання алкоголю від 21% до 70% осіб (залежно від їхнього віку і місця навчання).

Ведучий 1:

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. Учені стверджують, що кожна людина вражається пасивним палінням. Чому ж людина палить? Результати досліджень свідчать про те, що багато курців набули цієї звички у підлітковому віці. Тиск з боку 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 раніше 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 зі 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, внаслідок чого кількість деяких вітамінів в організмі суттєво зменшується, особливо вітаміну С. Дефіцит вітаміну С розвивається також і у пасивних курців. 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. Звичайні 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 п'яної 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. 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 алкоголь отрутою, знають про наслідки вживання алкоголю, згодні з тим, що спорт та алкоголь – несумісні речі. Але додаткове опитування показало, що підлітки не мають повного спектра інформації про наслідки впливу 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.

Стійка тенденція до погіршення здоров'я молоді – найгостріша проблема сьогодення. І серед найбільш серйозних проблем суспільства, які торкаються здоров'я, шкідливі звички і залежності займають помітне місце. Часто молодь, перебуваючи під впливом виникаючих стресових ситуацій, не готова до їх подолання.

Так, за час навчання у загальноосвітньому навчальному закладі студенти втрачають щонайменше третину свого здоров'я. Серед молоді віком 18–24 роки 50%

осіб мають незадовільну фізичну підготовку, а відхилення у стані здоров'я визначаються медиками у майже 90% студентів. Майже 76% молоді віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля (перед телевізором або за комп'ютером).

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. За останні 10 років частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6–8 разів. Близько 80% наркозалежних – молоді люди від 14 до 35 років. Результатом наркозалежності завжди є прискорена психологічна і фізична деградація.

Ведучий 1:

Лише за останні роки кількість алкогольних отруєнь серед молоді зросла більш ніж на 60%, важких наркотичних і токсичних – більш ніж на 90%.

Причому, кількість осіб, які вдаються до вживання наркотиків та психотропних речовин, зростає з року в рік. Так само і пияцтво губить здоров'я і саме життя людини. Зі 100 самогубств половина здійснюється в п'яному стані. Середня тривалість життя скорочується приблизно на 17–20 років. Захворювання серцево-судинної системи виникають у 22 рази частіше, органів травлення – у 18 разів, органів дихання – в 4 рази частіше, гіпертонічна хвороба – втричі частіше. За останні 10 років частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6–8 разів. Близько 80% наркозалежних – молоді люди від 14 до 35 років.

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.

Ведучий 2:

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 ендокартиту», 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.

Ведучий 1:

Слід відзначити, що крім найзгубніших для здоров'я шкідливих звичок паління, алкоголізму і наркоманії (з психічною і фізичною залежністю), є так звані соціальні шкідливі звички (з психічною залежністю), які часто є містком до перших. До них відносять комп'ютероманію, телеманію, лихослів'я, шопінг, трудовголізм, азартні ігри, переїдання, деструктивні секти та деякі інші. Але більшість людей такі звички не вважають шкідливими, хоча поступово вони переростають у справжню хворобу. Комп'ютер разом з очевидною користю приносить і немало серйозних проблем. Якщо 35% людей використовують домашній комп'ютер для роботи, то 65% – для розваг. Найчастіше пристрасть до комп'ютера виражається в любові до комп'ютерних ігор або захопленні інтернетом. Ігри, де треба стріляти, висаджувати в повітря, вбивати – охоплюють і затягують молоду людину, розгальмовують центри обмеження, розвивають жорстокість і агресію в реальному житті.

Ведучий 2:

Молоді люди також все більше «зависають» в мережі Інтернет, який затягує віртуальними знайомствами, новинами, розвагами. Це впливає на трансформацію свідомості, емоційне відчуження, деструктивні зміни психіки, формується психічна залежність. І в більшості випадків «комп'ютерну» хворобу лікують у лікарнях для наркоманів.

Ведучий 1:

У телеманів телевізор вмикається зранку, і «під нього» проходить майже все життя. Часто люди, зокрема молодь, не можуть протистояти цьому гіпнотичному впливу, навіть якщо вони критично сприймають те, що дивляться. Телемани поступово втрачають індивідуальність, у них знижується рівень інтелекту і моральності.

Ведучий 2 :

Шкідливою звичкою сьогодення є лихослів'я, зокрема матірщина, що є вираженням агресії, коли проклинається материнство і батьківство. Як матюки, так і

«гнилі» слова енергетично на генно-психічному рівні руйнують не лише на моральний бік і поведінку людей, але і безпосередньо на клітинні і генні структури організму, як тієї людини, що лається, так і оточуючих. Так, навіть в експерименті над кімнатними рослинами, коли дослідники впродовж декількох днів цілеспрямовано вимовляли сленгові вирази, усі рослини почали в'янути, а в їх генних структурах запанував абсолютний хаос: ланцюжки ДНК потрощилися, хромосоми розірвалися і спотворилися. Тому вживання матірних слів – це щоразу моральна провина, що має не тільки раціональну, але і духовну природу.

Але сьогодні матірщиною поступово заражається значна частина молоді та інтелігенції, що негативно впливає на духовний стан суспільства.

Ведучий 1:

Значна частина студентів має досить хибні уявлення щодо здорового харчування і не вважає це шкідливим. Молоді люди звикають часто споживати ненатуральні продукти швидкого приготування з трансжирами, хімічними добавками, цукор, рафіновані продукти, алкоголь, кофеїн, тютюн, які через високий підйом рівня інсуліну стимулюють значний викид серотоніну (гормону настрою). Згодом, попереджаючи депресію, мозок вимагає наступної порції стимуляторів, від яких людина стає залежною. Крім того, організм стає схильним до споживання більш сильнодіючих замінників стимуляції. Більшість молодих людей не готові відповідати за збереження свого здоров'я і дотримуватися вимог здорового способу життя.

Ведучий 2:

Проблема шкідливих звичок молоді набуває загальносуспільного значення і вимагає дієвих методів профілактично-виховної роботи. Вирішення проблеми української молоді можливе у тісній взаємодії влади, наукових і культурно-освітніх закладів, учених, медиків, психологів, викладачів, батьків, політиків, економістів, засобів масової інформації.