

## **Тема: Здоров'я це ще не все, але все без здоров'я - це ніщо .**

**Автор: Цимбалюк Ольга Богданівна,**

**Вчитель біології**

**Березнівського НВК «ЕГЛ –ЗОШ І-ІІ ст..»**

**Мета:** довести до свідомості учнів, що шкідливі звички є основною причиною порушення здоров'я; формувати в учнів негативне ставлення до шкідливих звичок ( паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків); виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я.

**Обладнання:** чисті аркуші паперу, фломастери.

### **Хід заняття**

Запитання до учнів.

Що таке шкідливі звички?

Які шкідливі звички ви знаєте?

Що таке здоров'я ?

Тестування « Що я знаю про шкідливі звички?

Позначити правильні варіанти відповідей.

1. Шкідливі звички – це:

- а) мити руки з милом перед їдою;
- б) палити, вживати алкоголь та наркотики;
- в) вранці та ввечері чистити зуби;
- г) човгати ногами; смоктати пальці, гризти нігті.

2. Що відбувається з дитиною, яка вживає алкоголь?

- а) Вона швидше росте;
- б) у неї покращується пам'ять;
- в) вона погано вчиться;
- г) вона завдає неабиякої шкоди власному здоров'ю.

3. Які наслідки може викликати паління?

- а) Захворювання на рак легенів;
- б) піднесення настрою;
- в) зниження гостроти зору, слуху;
- г) прискорення процесів дорослішання.

4. До чого призводить вживання наркотиків?

- а) З'являється унікальна можливість відвідати віртуальні світи;
- б) виникає фізіологічна і психологічна залежність від отрути;
- в) деградує мозок людини;
- г) людина стає більш розкутою і товариською.

Правильні варіанти відповідей:

1. б, г. 2. в, г. 3. а, в. 4. б, в.

За кожна правильну відповідь учень зараховує собі 1 бал.

8 балів – учень має чіткі уявлення про наслідки шкідливих звичок.

7 – 5 балів – загалом учень знає про шкідливий вплив алкоголю, тютюну та наркотиків на

організм людини, але не має уявлення про конкретні наслідки вживання цих небезпечних

речовин.

4 – 0 балів – учень потребує особливої уваги з боку педагогів та батьків і додаткової

роз'яснювальної роботи щодо наслідків шкідливих звичок.

### **Слово вчителя.**

Паління, вживання наркотиків і алкоголю назвали шкідливими звичками тому, що дуже

небезпечні для здоров'я. проте, є чимало інших шкідливих звичок, які також ідуть не на користь людині: наприклад, однією з найпоширеніших є звичка горбитись. Вона призводить до викривлення хребта, що погіршує роботу

органів кровообігу, дихання, травлення. Узагалі здавна вважали, що коріння всіх хвороб криється у неправильній поставі.

Та все ж найбільше зашкоджують здоров'ю людей паління, вживання алкогольних напоїв та наркотиків. Принцип звикання організму до тютюну, спиртного й наркотиків той самий. Речовини, що входять до їхнього складу, включаються у ланцюжок обміну речовин людського організму. Людина опиняється у так званій ніотиновій (алкогольній, наркотичній) залежності і вже не може обходитися без регулярного вживання цих отрут.

Тому так складно позбутися подібних звичок, що найчастіше переходять у хворобу (алкоголізм і наркоманію).

Не секрет, що чимало підлітків хоча б раз пробували курити. Здавалося б, що тут такого: багато дорослих курять... але варто батькам знайти у кишені сина чи доньки пачку цигарок, і серйозної розмови не уникнути, адже тато й мама розуміють, що паління – дуже шкідлива звичка, а підлітки не сприймають її всерйоз, і даремно.

Чадний газ, утворюється під час горіння, у крові вступає в хімічну взаємодію з гемоглобіном, що, як ви знаєте, переносить кисень. Вміст кисню в крові курця різко падає, а значить, погіршується кровопостачання головного мозку. Саме тому в курців-початківців паморочиться голова. Після набуття досвіду» неприємні відчуття слабшають і згодом зникають, але негативний вплив тютюнового диму залишається. Нікотин руйнує діяльність нервової системи, серця, легенів, печінки, органів травлення, знижує гостроту зору та слуху. Тютюн – убивця вітамінів організмі. Одна викурена цигарка нейтралізує в ньому п'ять міліграмів вітамінів (стільки їх міститься в одному апельсині). За даними англійської королівської спілки лікарів, кожна викурена цигарка коштує курцям від 5 до 15 хвилин життя. У середньому ж курці живуть менше, ніж люди, які не курять, на 6 – 8 років.

### **Бесіда.**

Як ви вважаєте, зазвичай з якої причини підлітки починають палити?

Чи може паління призвести до наркоманії? Поясніть свою думку.

Чому палити у підлітковому віці найбільш небезпечно?

Чому дівчатам особливо небезпечно палити?

Яке майбутнє чекає на суспільство, якщо молоде по покоління призвичаїться до цигарок?

### **Слово вчителя.**

Зовсім непитущі люди трапляються рідше, ніж некурящі. Можливо, тому що паління не приносить явного задоволення, а от алкоголь допомагає розслабитись, відчутти себе вільніше. Але коли людина починає пити, вона потроху п'яніє, утрачає над собою контроль і може « перебрати норму». Що таке « норма»? Простіше кажучи, це та кількість алкоголю, від якої тобі ще добре. Але варто продовжити пити і можна тяжко отруїтися.

Відомо, що в алкогольну залежність потрапити легко, але навряд чи ви задумувались, наскільки невинно це починається. Подумаєш, келих пива! Але згодом дозування будуть збільшуватися, потім пиво видається недостатньо міцним... найнебезпечнішими за все є слабо алкогольні напої з додаванням соку: на смак вони майже як лимонад, але набагато міцніші від пива. До речі, алкоголізм у підлітків розвивається в чотири рази швидше, ніж у дорослих.

### **Бесіда.**

Чи можна вважати такі напої, як «Джин-тонік», «Лонгер», «Ром-кола», легкими тонізуючими напоями?

Як ви гадаєте, чи можна вважати рекламу слабоалкогольних напоїв та пива небезпечною для життя суспільства?

З якого віку людина може розпочати вживання алкоголю?

### **Слово вчителя.**

Уявіть собі: ви розмовляєте з другом або робите домашнє завдання. І раптом вам захотілося пити, та так сильно, що в очах темніє, усе тіло ломить і в голові паморочиться.

Ви відчуваєте: якщо не вип'єте склянку води – просто помрете...

Щось схоже, тільки в сотні разів сильніше, відчуває наркоман, позбавлений звичайної дози. Сучасна людина в середньому живе близько сімдесяти років, а наркоман, що почав «колотися», вживати «колеса» або курити «травичку» ще у підлітковому віці, навряд чи доживе до тридцяти років.

Навіть невеликі, але регулярні дози наркотиків змушують мозок сидіти на голодному пайку, позбавляючи його кисню. Людині стає важко зосереджуватися, погіршується пам'ять. Але найжахливіший стан, до якого може призвести людину наркоманія, - приступи жорстокої ломоти у м'язах, судоми, страшні галюцинації.

У наш час наркоманія – страшна загроза для молодого покоління. Що ж робити, щоб уберегтися від цієї біди? Як не потрапити в кут, із якого мало хто може знайти вихід?

По-перше, не пробуйте наркотиків із цікавості або «за компанію». Більша частина їх викликає звикання вже з першої дози.

По-друге, ніколи не піддавайтесь на підбивання на кшталт: «Несила спробувати? Хіба ти боягуз?».

І завжди пам'ятайте про те, що будь-які наркотики коштують дорого і, роздаючи перші безкоштовні або дуже дешеві порції, їхні розповсюджувачі чіпляють на гачок» нові жертви.

### **Логічна хвилинка**

Учитель роздає учням аркуші паперу і пропонує написати, як би вони відповіли у подібних ситуаціях:

1. Друг ( подруга) похвалився, що спробував викурити цигарку і йому сподобалось. Він пропонує спробувати і вам.
2. Ви потрапили у компанію, де всі курять. «Спробуй, це круто! Ми вже дорослі!» - кажуть вам.
3. До вас у гості прийшли друзі й принесли « Лонгер ». « Ось купили дорогою. Буде веселіше розважатись», - так пояснили вони свій вчинок.

### **Заключне слово вчителя.**

Багато підлітків починають курити, вживати алкогольні напої саме тому, що із цигаркою або чаркою в руці видаються собі більш дорослими, стильними. Але чи за умислювались ви, чому так багато дорослих людей роками борються із залежністю від алкоголю, тютюну і ( тим паче) наркотиків? Тому, що ці згубні звички із задоволення перетворюються на страшні хвороби . то що ви оберете: здорове яскраве життя чи щоденну тяжку боротьбу за виживання? Яким ви бачите своє майбутнє? Добре подумайте над цим, беручи до рук цигарку чи пляшку пива.

