

**Профілактичний проект**

**«Шкідливі звички»**

**Мета:**

* Розширити в учнів знання про шкідливі звички.
* Довести до свідомості учнів, що шкідливі звички є основною причиною порушення здоров'я.
* Формувати уявлення про згубну дію на організм, куріння ,вживання алкоголю.
* Фор­мувати в учнів негативне ставлення до шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків).
* Виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я, також  виховувати в учнів протидію пропозиціям куріння, вживання алкоголю.



**Основне питання:**

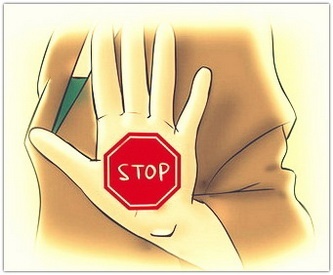
* Чи впливають «шкідливі звички» на здоров’я людини?

**Ключове питання:**

* Чому треба захищатися від «шкідливих звичок»?

**Завдання проекту:** донести до учнів

* шкідливість куріння;
* вживання підлітками алкоголю;
* причини захоплення поганими звичками;
* зрозуміти, як запобігти поширенню шкідливих звичок.



«Я не маю права тобі вказувати,

але вважаю за потрібне попередити:

шкідливі звички –

це твоя розруха і твоя смерть.»

**Вступ**  
  
**Шкідлива звичка** – це властивість поведінки людини та залежність організму, внаслідок чого людина не контролює свою поведінку, а скоріш вона контролює її. Варто лише сформуватися шкідливі звичці і вона керує людиною. Відповідно на це йде частина її грошей, її часу, її енергії, на збиток чомусь більш корисному. Людина втрачаєте самоповагу, душевні сили, руйнується фізичне та душевне здоров¢я. Деяких це врешті – решт убиває.  
  
 Ми живемо у складному світі, який постійно нас випробовує на міцність. Здорова сильна духом людина розуміє що життя це боротьба і старається переборювати труднощі. Емоційно слабка і духовно незріла людина панікує перед проблемами, відчуває тривогу, невпевненість і тому алкоголь, а також тютюн є універсальними протекторами: залежно від потреби розслабляють або стимулюють нервову систему, підвищують судинний тонус, дають почуття задоволення причому фальшиві.

Проблема вживання алкоголю, тютюну дуже актуальна в наші дні. Зараз їх споживання характеризується величезними цифрами. Від цього страждає все [суспільство](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), але в першу чергу під загрозу ставиться підростаюче покоління: діти, підлітки, [молодь](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%8C), а також здоров'я майбутніх матерів.

Адже [алкоголь](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C), тютюн  особливо активно впливає на несформований організм, поступово руйнуючи його.

Наслідки шкідливих звичок очевидні. Доведено, що при їх попаданні всередину організму,[він](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%BD) розноситься по крові до всіх органів і несприятливо діє на них аж до руйнування. Особливо це впливає на м'язові [тканини](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B8) і розумову діяльність.

Зокрема: при систематичному вживанні алкоголю розвивається небезпечна хвороба - [алкоголізм](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C); при тривалому палінні - [рак легенів](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%B0%D0%BA_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%96) і хвороби ясен і, отже - ОСОБИСТОСТІ.

**Причини виникнення шкідливих звичок**

Серед основних причин виникнення і поширення шкідливих звичок можна назвати: 

* Соціальна узгодженість. Якщо та чи інша модель поведінки прийнята в групі, до якої людина належить або з якою він себе ідентифікує, він відчуває необхідність слідувати їй, щоб показати свою приналежність до цієї групи, і звідси - мода на шкідливі звички.
* Задоволення. Одна з головних причин, чому люди йдуть шкідливим звичкам, - це супутні і приємні (спочатку) відчуття, від хорошого самопочуття і релаксації до містичної ейфорії. Далі виникає пряма залежність.
* Цікавість змушує деяких людей почати самим слідувати шкідливим звичкам.
* Відхід від фізичного стресу. Більшості людей вдається справлятися з найбільш стресовими ситуаціями їх життя, але деякі намагаються знайти притулок у формі залежності.

* Невміння правильно використовувати вільний час.
* Відчуження і невлаштованість у житті



***Не пробував курити — не кури! Тих, хто не курить люди поважають. А тим, хто курить завжди говори – Нехай здоровим буть тобі не заважають.***

***Куріння***

**Куріння** - одна з найшкідливіших звичок.  
**Куріння** *-* одне з найбільш поширених видів побутової токсикоманії, сама найпоширеніша у всьому світі шкідлива звичка. Залежність від тютюну внесено в Міжнародну класифікацію хвороб. Нікотин є своєрідним стимулятором нервової системи, що має патологічний вплив на організм особливо у розвитку ракових хвороб. Здійснюється [паління](http://ua.coolreferat.com/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F) - вдиханням різних тліючих рослинних продуктів. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини. Він містить нікотин, чадний газ, аміак, синильну кислоту, ціанистий водень, ацетон і значну кількість речовин, які спричиняють утворення злоякісних пухлин. Палінням спричинені 30% усіх смертей від онкологічних захворювань.Воно зумовлює розвиток раку органв дихання, включаючи порожнину рота і верхніх дихальних шляхів, стравоходу, підшлункової залози. Доза нікотину 60мг-сметрельна, в одній сигареті в середньому 0,5 мг.  
  
За даними ВООЗ в світі понад 1,1 млрд людей, що мають цю шкідливу звичку. Розвинені країни 76% тютюну експортують. При цьому вирощують дуже дешевий та неякісний тютюн. Сигарети із цього тютюну завозять в Україну та інші слаборозвинуті країни.  
  
Проблема тютюнопаління вкрай актуальна для України. Україна входить до групи із 11 країн Європи з найбільшим рівнем поширеності цієї шкідливої, для здоров¢я, звички.

 За даними Міністерства охорони здоров’я України в сучасних умовах в жіночій популяції нашої країни, кожна п¢ята жінка-активний курець. Особлива занепокоєність тим, що ця шкідлива звичка припадає на вік до 35 років. За статистикою, щорічно від захворювань, спричинених тютюнокурінням у світі помирає понад 4 млн людей, в Україні 110 тисяч, а в м. Києві 5,5 тисяч осіб які насолоджувалися тютюновим димом.   
  
 Отримані дані досліджень про те, що діти в 11-13 років найбільш схильні до куріння. Це є найбільш ризиковий період. Для них куріння - це форма самовизначення і самоствердження (претензія на дорослість). Тому у віці 15-17 років куріння виступає як вже сформована звичка Переважна кількість школярів, які мають звичку курити курять перед початком навчальних занять, під час перерв. За даними соціологічних досліджень в Україні палить кожний третій підліток 12-14 років. Активно палити як хлопці так і дівчата починають до 14 років, а перші спроби кожен десятий підліток відмічає ще у віці до 10 років. Саме у цей період формується репродуктивне здоров¢я, тому тютюнопаління приносить непоправну шкоду.

Тютюн – найголовніший і найглобальніший вбивця. Тобто кожних 8 секунд на земній кулі помирає людина з цієї причини.

**Тютюнопаління дуже негативно впливає на організм:**

1.Найбільше страждає від тютюнопаління репродуктивна функція людини. Згідно досліджень англійських вчених 120 тисяч англійців у віці від 30 до 40 років стали імпотентами саме через тютюновий дим. У сім¢ях де вживали тютюн під час вагітності - природжені каліцтва у дітей трапляються вдвічі частіше, народжуються неповноцінні та мертвонароджені діти та викидні. Особливо до 70% природжених вад та дефектів лиця.   
  
2.Вживання тютюну відбувається через органи дихання. Тому перш за все страждає легенева система: повітряні шляхи і легенева тканина. Легені у 80% курців чорного кольору. Якщо починати курити у віці 12-13 років, то у 67% у тридцятирічному віці можна мати таке захворювання як емфізема легенів.Тютюнопаління є причиною 90% усіх випадків захворювань на рак легенів.  
  
3.Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у шлунок, цим самим викликаючи виразку шлунка (у 10 разів частіше) ніж у тих осіб, що не вживають тютюну.  
  
4.Особливо негативно систематичне отруєння впливає на серцево-судинну систему. У всіх хто палить частота скорочень частіша у 2-2,5 рази, таким чином скорочується час відпочинку для серця і воно скоріш зношується. У12-13 разів частіше трапляються захворювання серця: серцева недостатність, інфаркт міокарду, стенокардія, звуження судин. До 40% усіх смертних випадків від ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту пов¢язані з палінням сигарет*.*  
  
5. Паління призводить до руйнування головного структурного елементу шкіри – колагену. Втрачає свою еластичність шкіра та слизові оболонки. З¢являються зморшки лице набуває вигляду вижатого лимону, голос стає низьким та хриплим.  
  
Негативно впливає пасивне тютюнопаління на здоров¢я оточуючих. В приміщенні з курцем протягом лише 1 години людина, яка не палить, кожного разу спалює по половині сигарети. Тютюновий дим у таких випадках спричиняє головний біль, нездужання, зниження працездатності, швидку втому, загострення верхніх дихальних шляхів. Особливо небезпечне пасивне паління для дітей.   
  
 Тютюнопаління значно впливає на якість життя: діти, які починають курити з 8-10 річного віку, не доживуть до межі середньої тривалості життя в середньому на 6-8 років; 35-річна жінка, що палить, проживе на 5 років за ту, яка не має такої звички; 35-річний курець проживе на 7 років менше, ніж чоловік, який не палить.  
  
 Із кожних 100 курців 53 намагається кинути палити, але лише 13 це вдається. Викурюючи пачку сигарет на день рівноцінно щорічному випиванню кавової чашки нікотину.

**Вплив куріння на організм**

**Кров**

**Серце**

**Легені**

**Зуби**

**Шкіра**

**Мозок**

**Нікотинова залежність має три стадії:**  
-***перша стадія*** епізодичне паління не більше 5 сигарет на день, що викликає незначні зміни у діяльності нервової системи;  
***- друга стадія***- постійне паління від 5 до 15 сигарет на день, при цьому виникає незначна фізична залежність та при припиненні паління розвивається стан, важкий як фізично так і психічно, його знімає паління чергової сигарети;  
*-* ***третя стадія*** -постійне викурювання від однієї до півтори пачки на день, виробляється звичка палити натщесерце, відразу після їжі або серед ночі, звикання дуже сильне. Припинення паління викликає тяжкий стан, виражені зміни у нервовій системі і внутрішніх органах. Токсичне руйнування організму.  
  
**Лікування:**  
1) Ванна коріння з дягелю - успішно виводить нікотин із організму.  
2)Таблетки АЦЦ знижує шкоду, адже допомагає евакуювати харкотиння з бронхів.  
3) Лазеротерапія.  
4)никотинові інгалятори, пластирі, спреї в ніс, жувальні гумки   
Найкращі ліки - сила волі проти цієї шкідливої звички.

**«Тютюнова» статистика України:**   
-В Україні курить кожен другий чоловік і кожна п'ята жінка;   
-Всього в країні нараховується близько 9 мільйонів активних курців, що складають третину всього працездатного населення;  
-Україна займає 17 місце в списку країн-лідерів за кількістю курців;   
-Щорічно до числа курців долучається не менше 100 000 українців;   
-Кожен четвертий підліток в Україні викурює першу цигарку у віці 10 років;   
-Україна є другою країною у світі (після Чилі), де у віці 13-15 років курять більше 30% юнаків і дівчат;  
-Наша держава займає ІІ місце за кількістю викурених цигарок на одного громадянина. -На кожного українця припадає понад 2500 сигарет — майже 7 щоденно;  
-Розрахунки Всесвітнього банку свідчать про те, що економічні збитки України від тютюну складають близько 2 мільярдів доларів щорічно;   
-За офіційною статистикою, в Україні щороку від хвороб, пов’язаних з курінням, помирає 120 тисяч людей.



**Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит души людей и их потомство.** [**Толстой Л. Н.**](http://moudrost.ru/avtor/tolstoy-lev-1.html)

**Алкоголізм**Алкоголізм - захворювання, різновид токсикоманії, що характеризується хворобливою пристрастю до алкоголю (етилового спирту), з психічною та фізичною залежністю від нього, що супроводжується систематичним споживанням алкогольних напоїв, незважаючи на негативні наслідки. Негативні наслідки можуть виражатися психічними та фізичними розладами, а також порушеннями соціальних відносин особи, яка страждає цим захворюванням. 

***Вплив алкоголю на організм підлітка***  
  
Механізм дії алкоголю до примітивності простий. Діючою основою всіх алкогольних напоїв є винний спирт /етанол, який викликає сп’яніння/. Ужитий етанол усмоктується в шлунку і тонких кишках, через 1-1,5 год. його концентрація в крові максимальна. Із крові він надходить у тканини і насамперед, головного мозку та печінки. У корі головного мозку етанол пригнічує центри, що відповідають за вияв почуттів. П’яні люди не контролюють свої дії і роблять необдумані вчинки, які нерідко закінчуються трагічно. Одну із форм послідовності стадій сп’яніння образно описав арабський письменник Абуль-Фараді /1225-1286 р.р./: "Вино повідом­ляє кожному, хто його п’є, чотири якості: спочатку людина стає схожою на павича - він бундючиться, його рухи плавні і величаві; далі він набував характеру мавпи ,і починає зі всіма жартувати і загравати; далі він уподібнюється левові і стає самовпевненим, гордим, впевненим у своїй силі; нарешті він перетворюється в свиню і подібно до неї валяється в болоті".  
  
  Алкоголь - це отрута, яка найбільше вражає головний мозок. Особливо згубно алкоголь діє на організм підлітка, в якого ще не завершився процес формування деяких відділів головного мозку, а також і інших важливих органів: серце, легень, шлунка, печінки, нирок. Токсична дія алкоголю на організм підлітка у кілька разів сильніша, ніж на організм дорослого, тому, що у цьому віці тканини дуже насичені водою і швидко вбирають і розповсюджують алкоголь по всьому тілу, При концентрації алкоголю в крові 0,5-0,6% /це відпо­відно 0,5 л. горілки/ у підлітка може наступити смерть. Для дітей ця доза становить 1ОО-150 г., для грудних дітей - 10-15г. горілки.  
  
Другою після мозку в організмі алкоголем вражається печінка, в якій відбувається його розщеплення. Накопичення алкоголю в печін­ці призводить до тяжкої хвороби цирозу, яка майже завжди супровод­жуй хронічний алкоголізм.  
  
Алкоголь згубно впливає на стравохід і шлунок, порушуючи виділення і склад шлункового соку. Від цього гірше засвоюється їжа, що в свою чергу негативно впливає на ріст молодої людини.  
  
Алкоголь отруює також бронхи і легені підлітка, вони стають ослабленими і, відкривають "ворота" для інших інфекцій, що може призвести до захворювання органів дихання.  
  
Дуже чутливо реагує на алкоголь серце. Воно змінює свій ритм, частоту скорочень обмінні процеси в серцевому м’язі.  
  
Нарешті, незворотні зміни відбуваються в крові. Знижується захисна властивість крові, уповільнюється рух еритроцитів, що розносять кисень по організму людини, погіршується властивість  
згортання крові.  
  
Отож можна зробити висновок, що зживання підлітками та дітьми алкоголю не просто не бажане, а не допустиме.    
 ***Чому підлітки починають вживати алкоголь?***  
  
Хтось пройшов по траві, зораному, засіяному полі - залишився слід. Другий, третій раз - утворилась стежка, потім дорога. Мине час, де було поле, вже буде широка магістраль... Те ж саме відбувається з людиною, яка починає вживати на перший погляд безпечні напої /пиво, вино і т.п./. Алкоголь - це один з найдоступніших і найпоширеніших наркотиків, що має власти­вість викликати поступове звикання до нього, так звану алкогольну залежність.  
 Деяким підліткам здається, що алкоголь веселить, підбадьорює, піднімає настрій, що людина під його дією стає більш розкутою, впевненою в собі. Але згадаймо слова Джека Лондона: "Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми стаємо слабкими, коли ми стомлені, і вказує надзвичайно легкий вихід із скрутного становища. Але обіцянки ці брехливі: обмануте душевне піднесення, фізична сила, яку воно обіцяє, примарна: під впливом хмільного ми втрачаємо істинну уяву про цінності речей".  
  
Чому ж підліток починає пити спиртне? Причин декілька. Спочатку - проста цікавість. Іноді для самоствердження, в тому числі, "тому що мені це подобається", "тому що приємно бути трохи сп’янілим", "тому що мені нудно". Інша група причин - це тиск зі сторони однолітків і небажання відстати від них. Мотивується це так: "тому що мої друзі теж п’ють", "щоб мої друзі не вважали мене мокрою куркою", "тому що більшість дорослих також п’ють", "щоб легше було спілкуватись з іншими людьми". Дуже часто підлітки отримують першу дозу алкоголю з рук дорослих дома з приводу якогось свята. А в сім’ях, де один з батьків, або й обоє зловживають: алкоголем дітей іноді привчають до випивки просто так "за компанію". Ще однією з причин пияцтва є зняття психологічної напруженості: "щоб придати собі сміливості і впевненості", "щоб було спокійніше", "щоб було легше говорити з людьми".

Хлопчики частіше і в більш ранньому віці пробують спиртне, ніж дівчатка. Причому до 11 років перше знайомство з алкоголем відбувається або випадково, або його дають "для апетиту", або "лікують вином", або дитина сама з цікавості пробує спиртне.

Часто ні дорослі, ні підлітки не задумуються над тим, що при вживанні алкоголю поступово формується стан коли організм людини перестає боротись з цією отрутою. Зникають навіть неприємні відчут­тя отруєння і захисні рефлекси /рвота, нудота, головний біль і т.п./.

3’являються навіть приємні асоціації, пов’язані з запахом і смаком вина чи іншого спиртного. Потім розвивається звикання, потреба в прийомі алкоголю, а це може призвести до тяжкої хвороби -алкоголізму.

 Для 12-13-річних дітей 0,25 л горілки є смертельною дозою Вживання алкоголю.

 1) Внутрішній самоконтроль і визначення життєвої мети (вона, звичайно, може змінюватись, але головне, що така мета є); 2) любов до батьків, бажання бути поруч із ними; 3) можливість активної участі в суспільному житті (відвідування гуртків, спортивних секцій, студій); 4) бажання вчитися, успіхи у навчанні; 5) визнання і заохочування з боку оточуючих (дитина відчуває свою значимість, повагу до себе). Що допоможе дитині протистояти біді?

1. Раптова зміна друзів. 2. Різке погіршення поведінки. 3. Зміна у харчуванні, смакових звичках. 4. Випадки забудькуватості, недоладної мови. 5. Різки зміни настрою. 6. Повна втрата попередніх інтересів. 7. Раптові порушення координації рухів. 8. Часте згадування алкоголю під час жартів та розмов. 9. На фоні повного здоровя розширені зіниці, почервонілі очі, кашель, нежить, блювання.
2. Батьки мають обовязково звернути увагу на такі зміни у поведінці дитини:  терпимість; увага; тактовність і делікатність; обовязкове дотримування слова як важливого інструменту в родинних стосунках; уміння поставити себе на місце дитини; гнучка система контролю, яка не пригнічує підлітка, а підтримує його; ознайомлення підлітка з науковими фактами й відомостями про шкоду паління і алкоголю.

Щороку через алкоголізм в Україні помирає понад 40 тисяч людей, за даними Національної ради з питань охорони здоров'я. За даними екс-міністра охорони здоров'я України професора Миколи Поліщука, щодня алкоголь вбиває 40 українців. Це близько 8 тисяч отруєнь, ще 8 тисяч — кардіопатій, а також інші захворювання і нещасні випадки, пов'язані із вживанням алкоголю. Крім того, за його словами, в Україні зараз фіксується 25-30% випадків дитячої патології новонароджених і дуже часто причиною цього є саме алкоголь, тобто вживання алкоголю як матір'ю, так і батьком. Але цей факт зазвичай не розголошується.

Майже 40% українських підлітків 14 — 18 років регулярно вживають спиртні напої. [Алкоголь](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C) є причиною передчасної смерті майже 30% українських чоловіків. На думку вітчизняних медиків, наразі в Україні нараховується 700 тисяч лише офіційно зареєстрованих алкоголіків. На 6 питущих чоловіків припадає 1 жінка.

**Вплив алкоголю на організм**

**Підшлункова залоза**

**Кров**

**Серце**

**Шкіра**

**Кишечник**

**Мозок**

**Печінка**

**Висновок**

Будь-яке упротребленіе наркотиків, а до них ставитися і куріння, і алкоголь швидко руйнує організм. Так як в більшій мірі зловживають цими шкідливими, можна сказати, смертельними, в більшій частині підлітки, і люди не мають ще сімей, то можна сказати: майбутнього у них немає.

Алкоголь і тютюн – це дві голови одного чудовиська, яке має страшну владу над людьми, особливе дітьми і підлітками.

**Пам'ятайте: здоров'я, справжня радість життя і щастя не сумісні з тютюном і спиртними напоями**.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Безпека життєдіяльності” Є.Д.Желібо, Н.М. Заверука, В.В. Зацарний. Київ “Каравела” 2002.  
  
2. “Вред алкоголя и никотина” П.М. Левитський, В.С. Язловецкий Київ. “Радянська школа” 1987.

3. Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков Чому це небезпечно. Просвещение », 1989 М.: «Просвещение», 1989

4. Г.М. Когда человек себе враг ». М.: « Знание », 1993 год Ентін, «Коли людина собі ворог». М.: «Знання», 1993 рік

 5. Л.Ф. Коварный враг ». М.: « Знание », 1981 год Петренко, «Підступний ворог». М.: «Знання», 1981 рік