

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

**Черепаха В.М., Рачков С.М.**

Серія  
методичних рекомендацій  
*«В бібліотечку педагогам»*  
щодо організації роботи з ЦЗ та БЖД  
в загальноосвітніх та дошкільних  
навчальних закладах

**Випуск №9**

Матеріали для проведення виховних заходів  
з безпеки життєдіяльності.

**Харків**

Методичні рекомендації для педагогів дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів, батьків, дітей та всіх зацікавлених у сфері ЦЗ та БЖД.

Автори-упорядники:

Череха В.М., методист методичного кабінету

ДУ «НМЦ ЦЗ та БЖД Харківської області».

Рачков С.М., методист методичного кабінету

ДУ «НМЦ ЦЗ та БЖД Харківської області».

Рекомендовано педагогічною радою ДУ «НМЦ ЦЗ та БЖД Харківської області»

Протокол №3 від 20.06.2012 року

Методичні рекомендації містять довідкові матеріали для виховних, позашкільних заходів з БЖД, які допоможуть ефективно організувати, підготувати та провести заходи з ЦЗ та БЖД в дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладах з метою поліпшення якості організаційної, практичної і навчально-виховної роботи з дітьми та батьками з питань особистої безпеки, захисту життя та норм поведінки у надзвичайних ситуаціях.

## Тема «Скажемо «НІ!» шкідливим звичкам»

### 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.

Звички мають важливе значення у житті людини. Вони можуть бути корисними і шкідливими. Корисні звички підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку, зумовлюють активне довголіття.

Чим раніше вони сформувалися, тим легше людині уникнути шкідливих звичок.

Шкідливі звички руйнують волю і здоров'я, знижують працездатність, скорочують тривалість життя.

Шкідливі звички з'являються у різному віці. Чим раніше вони сформувалися, тим згубніше діють і тим складніше їх позбутися.

### **Як правило, одна шкідлива звичка породжує іншу.**

Вирватися з виру шкідливих звичок дуже важко. Значно легше в нього не потрапити. І це залежить від вас, вашої волі, ваших переконань, вашого світогляду.

**До шкідливих можна віднести звички:** смоктати пальці, гризти нігті, сутулитися, човгати ногами, надмірно жестикулювати, щохвилини спльовувати, вживати слова-паразити, голосно говорити тощо. Причина такої поведінки полягає в недостатньому вихованні, зокрема у відсутності культурних навичок.

Звичка – друга натура. Саме так можна пояснити позицію тих, хто палить, вживає алкоголь, наркотики, адже вони не можуть позбутися свого потягу до безглузлого заняття.

Звичка налити, наприклад, настільки міцно ввійшла в побут, що зовнішньо вона набуває форми необхідної життєвої потреби. Неодноразово можна спостерігати, з якою покvapливiстю запалюють цигарки люди, виходячи з-за робочого місця чи студенти із заняття.

**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 лиш курців. Учені стверджують, що кожна людина страждає від пасивного паління.

Чому ж людина палить? Результати досліджень свідчать про те, що багато курців набули цієї звички у підлітковому віці. Юнаки в середньому уперше пробують курити частіше за все в 11 років, а дівчата — в 14—15 років. Згідно з результатами дослідження, палять 40% 8-класників та 50% 10-класників. Тиск збоку товаришів і бажання бути схожим на дорослих спонукає багатьох підлітків до паління. Цю згубну звичку важко перебороти, оскільки тютюновий дим містить **нікотин**, який спричиняє наркотичну залежність у людини, що палить.

Нікотин - одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного

запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, носа, бронхів, шлунку.

Давно вже став звичним плакат — "Крапля нікотину вбиває коня!" Ми часто не задумуємося над змістом цих слів. Але ж таки справді вбиває! Велика гарна тварина падає від краплини страшної отрути. Дуже чутливі до нікотину птахи, ссавці а також риби і земноводні. Наприклад, якщо змочити кінчик скляної палички ніотином і доторкнутися нею до дзьоба горобця, то він загине. Також краплина нікотину призводить до загибелі всіх риб в акваріумі.

Смертельна доза нікотину для людини — 50-70 мг (1 мг на кілограм маси тіла). Відомо, що кількість нікотину, який надходить із тютюнового диму в організм, становить приблизно 1/25 вмісту його в тютюні. Важливе значення має те, як часто роблять затяжки під час паління. Людина дістає смертельну дозу нікотину, випалюючи 20-25 сигарет на день.

Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв у рот першу в житті сигарету. Ніхто не може допалити першої сигарети до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і ще неприємніші відчуття, такі як інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, тремтіння рук, блювання, пронос. У тяжких випадках людина непритомніє. Поступово організм пристосовується до нікотину і куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але довго воно ніяк не виявляється.

Шкідлива дія тютюну не обмежується ніотином. До складу тютюнового диму близько 30 отруйних речовин: аміак, синильна кислота, чадний газ, сполуки свинцю, радіоактивний полоній та ін.

Тютюновий дим, який вдихає курець, насамперед потрапляє у верхні дихальні шляхи, а потім — у трахею та легені. Під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються, грубішають. Це призводить до зміни тембру голосу (грубий голос курця), що особливо помітно в молодих жінок.

Внаслідок подразнення слизової оболонки бронхів і трахеї тютюновим димом розвивається їх хронічне запалення (бронхіт і трахеїт).

Тому курці частіше хворіють на запалення легень, туберкульоз, захворювання у них мають тяжкий перебіг.

Учені встановили, що куріння — один з основних чинників, які призводять до того, що розвивається рак легень. Захворюваність на рак легень серед курців у 30 разів більша, ніж серед тих, хто не курить. Також відомо, що куріння збільшує ризик захворіти на злоякісні новоутворення інших органів: язика, гортані, стравоходу, шлунку, сечового міхура.

Паління виключно шкідливо впливає на стан серцево-судинної системи. Особливо чутливі до нікотину судини серця. У результаті звуження судин після кожної випадкової цигарки, які часто повторюються, може виникнути порушення кровопостачання, живлення міокарда – ішемічна хвороба серця та її важкі ускладнення. Під час паління тютюновий дим безпосередньо діє на слизову оболонку рота і може стати причиною її запалення та раку. Аміак, що входить до складу тютюнового диму, спричиняє запалення ясен. Наявність у курців запальних процесів порожнини рота і каріозних зубів зумовлює

неприємний запах із рота. Нікотин, який ковтає курець разом із слиною, подразнює слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, спричиняє її запалення.

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

Курці в 13 разів частіше хворіють на стенокардію (захворювання серця) і в 10 разів частіше — на виразкову хворобу шлунка. Як правило, курець живе на 6-8 років менше, ніж його ровесник, який не курить.

Шкода, нанесена тютюном здоров'ю людей, величезна. І все ж число курців збільшується.

У цього парадокса є три основні причини.

Перша - значна більшість курців не знає нічого або знає дуже мало про небезпеку отруєння тютюном і його наслідки.

Друга - у перші роки паління курець, як правило, не помічає шкоди для свого здоров'я. Отруєння розвивається приховано і непомітно.

Третя - тютюнова залежність. Через кілька років, коли розвиваються хвороби, більшість курців намагаються кинути палити, але не можуть.

### **Легкі цигарки – омана для курців**

Закордонні організації з охорони здоров'я закликають заборонити терміни "легкі" або "м'які" по відношенню до цигарок. Оскільки ці терміни вводять в оману курців, притупляють їхню пильність і не дають курцям прийняти єдине ефективне рішення - відмовитися від паління.

Легкі цигарки, як правило, містять трохи менше нікотину, смоли й оксиду карбону. Однак це не рятує від тютюнового отруєння і залежності.

Якщо людина із самого початку палить легкі цигарки, то вона збільшує кількість випалених цигарок і отримує таку ж дозу нікотину, як і курці важких цигарок.

Якщо курець переходить з важких цигарок на легкі, то він починає курити їх у 2 рази більше або робить глибші затягування, щоб набрати необхідну дозу.

Міжнародна протиракова спілка рекомендує правила, дотримуючись яких, кожен із вас, хто палив, зможе **самотійно відвикнути від куріння**:

1. Намагайтеся викурювати якомога менше цигарок, ведіть підрахунок викурених за день цигарок, прагніть до того, щоб сьогодні викурити менше ніж учора.

2. Затягуйтеся якомога рідше і не глибоко.

3. Не куріть на голодний шлунок та під час їжі.

4. Між затяжками не залишайте цигарку в роті.

5. Не докурюйте цигарку до кінця, оскільки в окурку найбільше канцерогенів.

6. Не паліть на ходу – інтенсивне дихання та канцерогени попадають глибоко у легені.

7. Якомога довше не паліть після фізичного перевантаження .

8. Віддавайте перевагу цигаркам з фільтром.

9. Час від часу влаштовуйте перерви в палінні.

10. Не паліть, коли не хочеться.

Паління - не невинні пустощі.. Через нерозуміння, сліпе наслідування моди, дорослих, ровесників підліток починає курити — спочатку робить одну затяжку, викурює одну сигарету, а потім тягнеться до лиховісної пачки знову і знову. І так куріння стає звичкою. А почати куріння набагато легше, ніж покинути. Отож, краще не починати.

**«Сигарета - це отруйна паличка, з вогником на одному боці, та самогубцем на другому»**

*(Бернард Шоу)*

**«Кинути курити – найпростіша річ у світі, я сам робив це 1000 разів»**

*(Марк Твен)*

***Цигарка – ворог, зброя проти неї – ваша воля.***

Навряд чи якийсь свято, сімейні урочистості або день народження обходиться без чарки спиртних напоїв. Вживання вина, пива чи горілки міцно увійшло в побут і традиції нашого народу. Так що ж таке алкоголь? Харчовий продукт наркотик чи отрута? І перше і друге і третє. Алкоголізм - часте вживання спиртних напоїв. Причини, які спричиняють розповсюдженню алкоголізму безліч. Алкоголь краде здоров'я, губить розумові здібності, знищує сім'ю, вбиває душі людей, калічить нащадків, вкорочує молодість, спотворює красу. Серед алкоголіків 5% почали пити до 10 років, 64% - до 15 років.

Алкоголь за своїми хімічними властивостями – сильнодіюча отрута. Доведено, що 1,2 л відразу випитої горілки викликає смерть. Алкоголь має дуже великі молекули, які легко розчиняються у жирах, змішуються з водою і швидко проходять через оболонку клітин. Мозок багатий на жири, тому алкоголь проникає туди дуже швидко (1-2 хв.), виводиться з мозку дуже повільно – 1 г протягом 7-8 годин. У крові алкоголь зберігається 4 дні. Якщо в крові знаходиться 150 г алкоголю – порушується поведінка, 200 г алкоголю – втрата контролю над м'язами; 300 г – непритомність; 1л – гаряче дихання, смерть. Хто вживає 80 г алкоголю щодня – ризик захворіти на рак шлунку збільшується в 30 разів.

Враховуючи, що 95% всього алкоголю, що потрапляє в організм, нейтралізується в **печінці**, можна зробити висновок, що цей орган страждає від алкоголю найбільше. Спочатку розвивається запальний процес – гепатит, а потім і рубці на печінці - цироз. Печінка перестає виконувати свою функцію з нейтралізації токсичних продуктів обміну, виробленню білків крові та інші важливі функції, що приводить до неминучої смерті хворого. Цироз – хвороба підступна: вона повільно підкрадається до людини, а потім раптово вбиває її. Десять відсотків хронічних алкоголіків страждають на цироз печінки, і 75% людей з діагнозом цироз – алкоголіки або були ними. Поки цироз не заявить про себе в повній мірі, симптомів майже немає. Потім людина починає жалітися на загальне погіршення здоров'я, втрату апетиту, нудоту, блювоту і проблеми з травленням. Причиною захворювання на цироз є токсичний вплив алкоголю.

**Вживання і зловживання алкогольними напоями особливо небезпечно в дитячому і підлітковому віці, коли ще не завершилося формування організму.** В організмі дорослих людей алкоголь знешкоджується ферментом

дегідрогенази. У дітей цього ферменту немає, а у підлітків його ще дуже мало. Ось чому навіть невелика доля пива, вина, горілки може викликати тяжке алкогольне отруєння.

Наслідками «алкогольного захоплення» для підлітків є руйнування статевих залоз, нейронів кори головного мозку, центральної системи секреторних ендокринних систем.

Близько 5% підлітків які почали вживати алкогольні напої в цьому віці, закінчують життя в наркотичному диспансері, психіатричній лікарні або «на вулиці». Вирватись з цього виру дуже важко. Значно легше в нього не потрапити. І це залежить від вас, вашої волі, ваших переконань вашого світогляду.

Чому алкоголь вживають так багато підлітків? Тому що діти і підлітки дивляться на дорослих, хочуть їх наслідувати, думають, що це модно.

Цієї тяги можна позбутися, якщо надлишок енергії спалювати фізичними навантаженнями, спортом, реалізувати себе у цікавій справі. Інакше людина розплачується здоров'ям, руйнуванням сім'ї, коханням, щастям.

### **Варто задуматися над такими фактами:**

В Україні в наркологічних диспансерах зареєстровано 900 тисяч хронічних алкоголіків.

2-3 млн. українців думають про пляшку.

Від надмірного споживання алкоголю щороку в Україні гинуть 40 тисяч алкоголіків.

Україна в Європі займає перше місце з молодіжного алкоголізму.

Основний споживач пива - це молодь - 76% (з них 67% - дівчата).

У 15-16 років кожна 5-та дівчина і 4-ий хлопець регулярно, не менше ніж 2 рази на тиждень п'ють пиво.

Не менше ніж 5 разів на місяць до повного сп'яніння доводять себе 10% підлітків.

Вік 20 -23 років найбільш поширений серед людей з алкогольними проблемами.

Смертність у 15-29 років через алкогольне отруєння і травми, пов'язані з ним, складає 65,3%.

### ***Вадами «п'яного запліднення» є:***

1. Розчленування верхньої губи («заяча губа»)
2. Відсутність верхнього піднебіння («вовча паща»)
3. Вади серця
4. Недорозвинуті кінцівки
5. Діти дратівливі, погано сплять, пізно починають ходити, говорити, у них погана пам'ять.

6. Якщо п'є батько – діти народжуються з вадами.

7. Якщо п'є мати -50% дітей помирає до 3-місячного віку від набряку головного мозку.

За останні чотири роки щотижневі вживання міцних алкогольних напоїв серед 15-річних дівчат та 13-річних хлопців зросли більш, ніж в 1,5 рази, а вживання вина серед підлітків різного віку — майже в 2,5 рази.

Слабоалкогольні напої з вмістом горілки вживають майже 10% шестикласників, 25% старшокласників. Раз у житті п'яними були 20% шестикласників та 70% старшокласників, а 4 — 10 разів та більше в цьому стані перебували 2% шестикласників та до 20% старшокласників. Разом із тим, щодня і щотижня п'ють пиво 15% шестикласників та більш, ніж 90% старшокласників.

**Поговоримо про пиво.** Чому саме про нього? Ознайомившись з характеристикою пива з наукових джерел, можна зробити висновок, що молодь про нього нічого не знає, або ж знає лише з телереклами. Завдяки рекламі і статтям у ЗМІ склалася думка, що пиво це надзвичайний, корисний, вітамінізований напій, який майже не містить алкоголю. Ми на кожному кроці бачимо молодих людей, які як і в телевізійній рекламі йдуть з пляшкою пива в руках. І ось вже наші батьки і ровесники втратили пильність і не помічають наступу справжнього ворога.

Якщо ваше гасло: «Хоч жити хворим тяжко, та померати здоровим жаль», то ви на правильному шляху – пийте. Але, якщо хочете прожити довго і щасливо, то робіть висновки:

Пиво швидко всмоктується у кровоносне русло. Це призводить до варикозного розширення вен та розширення меж серця (синдром „пивного серця” чи “розтягнутої панчохи”). Ці проблеми підсилює і наявність у пиві кобальту.

Солі тяжких металів, які є в пиві, викликають зміни в ендокринній системі.

Пиво, як і самогон містить надзвичайно шкідливі побічні продукти бродіння. Це альдегіди, сивушні масла, метанол, ефіри, вміст яких у сотні разів перевищує їх допустимий рівень у горілці.

При пивній залежності, етанолом уражуються клітини головного мозку, ослаблюється імунітет, виникає відмирання серцевого м'яза, цироз печінки, гепатит.

Мальтоза, яка є в пиві сприяє відкладенню жирів.

Одна пляшка пива в середньому дорівнює 50 грамам горілки – від 1,5–8% алкоголю. Пивний алкоголізм формується швидше ніж горілчаний і лікується важче.

***Юнаки і юнки, задумайтеся!:***

В чоловічому організмі у відповідь на прийом пива виробляється речовина, яка пригніблює вироблення основного чоловічого гормону. У результаті в них розширюється таз, розростаються грудні залози, у деякого навіть виділяється молозиво.

У жінок зростає ризик захворіти раком. Грубим стає голос.

У дітей, яких годують грудьми мами і одночасно п'ють пиво, можливими є епілептичні судоми, а згодом може виникнути епілепсія.

Вам подобається пивна пінка?

Для підтримання її стійкості використовують солі кобальту.

У серці, тих людей, які вживають пиво, кількість цього токсичного елемента перевищує допустиму норму в 10 разів. Крім того, кобальт викликає запальні процеси в стравоході і шлунку.

Був проведений дослід, під час якого щурів посилено поїли пивом. Самці стали лінивими, самки їх не цікавили. Поза тим у самок посилилась тяга до



відтворення потомства, вони стали агресивнішими. Дослід закінчився плачевно: самки розірвали п'яних самців на шматки.

Запитання **”Коли ти вперше скуштував пиво?”** виявило, що до п'яти років пробували одиниці, але кількість тих дітей, які спробували у п'ять-шість років зростає. Переважно перші проби пива здійснюються у проміжку від 5 до 12 років.

На запитання **«Чи дозволяють тобі батьки вживати пиво у своїй присутності?»**, ствердно відповів такий відсоток опитаних дітей по класах: 5 клас - 6%, 6 клас - 25%, 7 клас – 40%, 8 клас – 85%, 9 клас – 76%, 10 клас – 86%, 11 клас – 91%.

Напевно, батьки думають: «Краще вже поряд зі мною, аніж...», але це свідчить, що чимало з них не усвідомлюють небезпеки підштовхнути свою кровиночку до пивного алкоголізму. Дітям багато не потрібно...

Основна небезпека вживання і зловживання спиртними напоями, особливо в підлітковому і юнацькому віці, полягає у виникненні алкогольної залежності, яка поступово переходить у тяжкі захворювання – алкоголізм – і проявляється у необоротному ураженні центральної нервової системи та всіх органів і систем. Розвиваються і психічні зміни, які супроводжуються пригніченістю злісною дратівливістю.

Відмічається прямий зв'язок між рівнем смертності від алкогольних захворювань, кількістю вживання спиртного. Половина транспортних аварій зі смертельними наслідками, убивств і самогубств пов'язані з пияцтвом і алкоголізмом. Молоді люди гинуть від раптової смерті (травма, зупинка серця, гострого отруєння алкоголем), а в старшому віці вмирають від цирозу печінки, захворювань серця і судин, алкогольних психозів, запалення легень, раку гортані і глотки тощо.

«Початок шляху – келих, середина – компанія, котра випиває... Кінець – в тюрмі за вбивство у нетверезому стані, в могилі від випадкового легкого захворювання. (Джек Лондон.)

«Пияцтво знищує людину, забирає у неї розум, хоч би на час, і в кінці кінців перетворює її на тварину». (Жан-Жак Руссо.)

«Пияцтво є тренуванням у безумстві». (Піфагор.)

### **Допомога при алкогольному сп'янінні**

**Запам'ятай!** Якщо доза алкоголю виявилась надлишковою, виникає реальна загроза розвитку алкогольної коми: надзвичайно небезпечного для життя стану.

### **Причини смерті у стані алкогольної коми:**

- Задушення власним язиком.
- Аспірація блювотних мас.
- Гостра серцево-судинна недостатність.
- Зупинка дихання.
- Синдром здавлювання: самоотруєння продуктами розпаду і розвитку ниркової недостатності.
- набряк головного мозку.
- Переохолодження в холодну пору року.

### **Надання допомоги при алкогольній комі:**

- Пересвідчитись у наявності пульсу.
- Повернути хворого на живіт і прочистити ротову порожнину від слизу і блювотних мас.
- Піднести до носу ватку з нашатирним спиртом.
- Прикласти холод до голови.
- Налаштувати інгаляцію кисню.
- Викликати «Швидку допомогу».
- Обов'язково доставити у лікарню.

### **Якщо немає ознак життя:**

- Пересвідчитись, що пульсу немає.
- Нанести удар по грудині.
- Розпочати реанімацію.
- Прикласти до голови холод.

### **Як допомогти собі при алкогольному сп'янінні і уникнути головного болю наступного дня.**

• Не змішувати в одному коктейлі і не вживати протягом вечора сильно граючі напої (газовану воду, пиво, шампанське) з міцними (горілкою, віскі, коньяком і т.п.).

- Не вживати спиртних напоїв на голодний шлунок.
- Як закуські слід віддавати перевагу білковій і жирній їжі.
- Десертні вина краще споживати з шоколадом або тістечками, а не з фруктами, як це прийнято.
- Слід уникати тривалого застілля в душних прокурених приміщеннях, де лунає дуже гучна музика.
- Необхідно звести до мінімуму куріння сигарет.
- При появі головокружіння (запаморочення), підтошнювання і порушення координації рухів слід взяти в рот шматочок лимона або кислого яблука, випити чашечку міцного кофе або чаю, обов'язково вийти на свіже повітря або вмитися льодяною водою.
- Якщо самопочуття не покращало, то прийдеться вдатися до самостійного промивання шлунку: **в 5-6 літрах води розвести 1-2 каплі нашатирного спирту і випити 3-4 стакана цього розчину.**

Потім нагнувшись і, надавивши двома пальцями на корінь язика, викликати блювоту. Процедуру треба повторити 5-6 разів (використавши не менше 5-6 літрів рідини).

При появі сильних головних болів необхідно випити міцного чаю і з'їсти більше солодкого, прийняти пігулку цитрамону або анальгін і обов'язково

### **Багато молоді не тільки палить, п'є але й знає смак наркотиків.**

У науковому трактуванні **наркоманія** — це хворобливий психічний стан, який зумовлений хронічною інтоксикацією внаслідок зловживання наркотичними речовинами і характеризуються психічною або фізичною

залежність від них. Сам термін «наркоманія» походить від грецького слова «нарко» - затьмарення, заціплення, і «манія» - безумство.

Небезпека наркоманії очевидна.

Статистика свідчить, що в Україні щорічно помирає до 1000 наркоманів. Найчастіше від передозування. Ділки, які виготовляють значну кількість наркотика, випробовують його міцність на наркоманах, котрі опинилися, так би мовити, на міліні. Їм вводять дозу і вони, за своїми відчуттями, визначають, наскільки наркотик сильний, але нерідко виходить, що концентрація виявилася надто високою і "піддослідні" помирають.

Наркоманія надзвичайно підступна і тяжка хвороба. Вживання наркотиків нищівно руйнує імунітет наркомана, його серцево-судинну систему, внутрішні органи. Бранця "білої смерті" видає зовнішній вигляд: його шкіра, зуби, волосся. Життя наркоманів ділиться на дві фази: перша, в якій знаходяться під дією наркотиків, і друга фаза, коли шукають чергову дозу. Нічим іншим наркоман не може займатися, бо починається жахлива "ломка".

Наша медицина навчилася лікувати наркоманію. Та біда в тому, що ця людина нерідко повертається у колишнє середовище і не може втриматися від спокуси знову спробувати "заборонений плід". На жаль, хвороба настільки змінює особистість, що наркомани, навіть після тривалого лікування, беруться за старе, бо не можуть адаптуватися до існуючих умов.

#### ***Інформація до роздумів:***

У Хіросімі в 1945 році від атомної бомби загинуло 200 тисяч людей, на території колишнього Союзу щорічно гине 5 «алкогольних» та 2,5 «тютюнових» Хіросімі.

## АНКЕТА

1. Клас: \_\_\_\_\_ 8-й \_\_\_\_\_ 9-й \_\_\_\_\_ 10-й \_\_\_\_\_ 11-й \_\_\_\_\_
2. Стать: \_\_\_\_\_ ч. \_\_\_\_\_ ж. \_\_\_\_\_
3. Від кого і в якому віці ти дізнався про наркотики? (від батьків, від вчителів, від друзів, через радіо, ТБ, з книг, з газет) Від кого ще?  
\_\_\_\_\_
4. Якою була ця інформація? (на користь наркотика; проти наркотика; невизначена) Якось іще? \_\_\_\_\_
5. Як ти поставився до цієї інформації? (байдуже, вона зацікавила, злякала). Щось ще? \_\_\_\_\_
6. Отриману із якого джерела інформацію про наркотики ти вважаєш більш цікавою та достовірною? (від батьків, від вчителів, від друзів, через радіо, ТБ, із книг, з газет) Від кого ще? \_\_\_\_\_
7. Скільки осіб, які хоча б раз спробували наркотик, ти можеш нарахувати в своєму класі? \_\_\_\_\_
8. Чи є (і скільки) серед твоїх однокласників тих, хто вживає наркотики регулярно? \_\_\_\_\_
9. Як ти ставишся до людей, які вживають наркотики? (з цікавістю, зі співчуттям, із звздністю, з осудом, байдуже. Як ще?). \_\_\_\_\_
10. Чи відомо тобі, в якій обстановці відбувається перша проба наркотиків? ТАК \_\_\_\_\_ НІ \_\_\_\_\_
11. В якому віці, по-твоєму, це відбувається? \_\_\_\_\_
12. Хто пропонував тобі випробувати на собі дію будь-якої речовини? (близький друг; товариш по класу; незнайомиць; старший за віком; ровесник; молодчий за тебе; не пропонували). Хтось ще? \_\_\_\_\_
13. В якому віці це було? \_\_\_\_\_
14. За яких обставин це відбувалося? (вдома; у приятеля; у школі; у класі; на вулиці). Де ще? \_\_\_\_\_
15. Коли тобі запропонували випробувати на собі дію будь-якої речовини як ти вчинив? (відмовився (чому?); спробував (чому?); зрадив; здивувався; злякався). Щось ще? \_\_\_\_\_
16. Як називалась ця речовина? \_\_\_\_\_
17. Що тобі говорили про цю речовину, коли пропонували? (хвалили її дію; говорили про її нешкідливість, говорили про «модність» або «престиж» її вживання). Чось ще? \_\_\_\_\_
18. Для чого, по-твоєму, деякі люди вживають наркотики? \_\_\_\_\_
19. При тобі комусь іншому пропонували якусь речовину? \_\_\_\_\_
20. Як поводи́ла себе людина, котра пропонувала спробувати речовину? (просто пропонувала, вмовляла, примушувала, просила) Якось ще?  
\_\_\_\_\_
21. Як поводи́в себе той, кому пропонували речовину? (взяв, купив, прийняв відразу, відмовився, довго на погоджувався, а потім узяв) Якось ще?  
\_\_\_\_\_
22. Якщо тобі запропонують якусь речовину ще раз, як ти вчиниш? (відмовлюсь (в якій формі?); погоджусь та спробую) Якось ще?  
\_\_\_\_\_

23. Чи обговорював ти з кимось якості наркотиків та наслідки їх прийому ?  
З ким? \_\_\_\_\_
24. Чи знаєш ти, що таке наркоманія? \_\_\_\_\_
25. Як ти вважає, хто такі наркомани? \_\_\_\_\_
26. Чим вони відрізняються від інших людей? \_\_\_\_\_
27. Розповіді про наркотики, наркоманію, наркоманах тобі: цікаві (чому?);  
лякають (чому?); байдужі (чому?). Щось ще?
- 
28. Що ти ще б хотів дізнатися про наркотики, наркоманів, наркоманію?
- 
29. З якого віку людина повинна мати про це уявлення? Для чого йому  
потрібна така інформація?
- 
30. Якщо тобі запропонують випробувати на собі дію будь-якої речовини,  
як вчиниш? (не знаю; відмовлюсь (чому?); візьму и спробую). Якимось ще?
- 
31. Чи знаєш ти місце, де можна дістати наркотики? (не знаю; знаю (де?))
- 
32. Як, по- твоєму, наркотики діють на здоров'я ? ( погано (як?);
- 
33. Що таке наркотична залежність? (неспроможність обходитися без  
наркотиків; постійні думки про наркотики; готовність витратити на наркотики  
кошти).Щось ще? \_\_\_\_\_
34. Чи відомо тобі , що таке наркотична ломка? В чому вона полягає?
- 
35. Чи бояться наркомани ломки, чи сприймають її спокійно?
- 
36. Якщо людина відчуває наближення ломки, а коштів на нову порцію  
наркотиків нема, то як вона буде їх добувати? А як би вчинив ти?
- 
37. Чи відомо тобі , що більшість тих, хто продає наркотики , самі їх не  
вживають? Як ти це поясниш? \_\_\_\_\_
38. Чи відомо тобі , що наркотики – вигідний товар. Тоді чому їх іноді  
дають безкоштовно? \_\_\_\_\_
39. Кому наркотик пропонують безкоштовно? \_\_\_\_\_
40. Чи відомо тобі слово «відморожений»? Кого й чому так  
називають? \_\_\_\_\_

## Тема «Будьте здорові!»

Що таке здоров'я людини, як воно визначається?

У тлумачному словнику В.І.Даля говориться: «Здоров'я або Здравіє - стан тіла ... коли всі життєві відправлення йдуть в повному порядку ... відсутність недуга, хвороби».

У 1966 році формулювання поняття «здоров'я» дала Всесвітня організація охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

З наведеного вище визначення видно, що не менш важливою ознакою здоров'я людини медицина визнає його соціальне благополуччя. Воно східне з відчуттям повноти життя, миром в сім'ї. З соціальною складовою здоров'я тісно пов'язане психологічне, душевне благополуччя. Дійсно, якщо людина безкінечно переживає за своє минуле і сьогодення, боїться за майбутнє, позбавлена внутрішнього комфорту, відчуває постійне почуття тривоги, вона не може зберегти своє здоров'я.

Досить широко відома така історія. Знаменитий учений і лікар Авіценна (980-1037) провів дивовижний за простотою експеримент. Він взяв двох овець, помістив їх у два однакових вольєра і почав однаково їх годувати. Але відмінність полягала в тому, що перед однією вівцею Авіценна посадив вовка таким чином, щоб та бачила хижака, але він не зміг би дістатися до неї. В результаті вівця, яка постійно бачила перед собою ошкірену вовчу пащу, незабаром перестала їсти, ослабла і померла.

Цей досвід показує, як згубно позначається на здоров'ї тривога, неспокій. Тому кожна людина повинна вірити в себе, в свої сили, повинна бути готовою допомогти іншим і прийняти чийсь допомогу. Тільки при цих умовах тривога і інші вади не будуть затьмарювати життя і погіршувати здоров'я.

Відповідно до найбільш відомої думки - здоро в'я людини - це синтетична категорія, що включає в себе, крім фізіологічної, моральну, інтелектуальну і психологічну складову. Тому можна зробити висновок, що хворою є не тільки та людина, яка має хронічні захворювання або фізичні дефекти, але і та, яка є аморальною, володіє низьким інтелектом чи нестікою психікою. Людина з такими вадами не в змозі виконувати свої соціальні функції нарівні з тими, хто повністю здоровий.

Давньогрецький вчений Гіппократ пов'язував хороше здоров'я з правильним харчуванням. Він говорив так: «Наше харчування повинно бути лікувальним засобом, а наше лікувальне середовище повинно бути харчовими». І адже саме так мудро існує весь тваринний світ, знаходячи для себе все необхідне в навколишньому середовищі.

Неможливо уявити людину нашого століття, та й будь-яку живу істоту без руху. Давньогрецький історик Плутарх вважав, що у русі зосереджені резерви життя. Гіппократ радив: «Гімнастика, фізичні вправи, ходіння повинні міцно увійти в повсякденний побут кожної людини, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя». Проте сучасна людина стала набагато менше рухатися. ніж пращури чи навіть кожне попереднє покоління «Машини нас чекають і ракети забирають нас в далечінь», - співав Булат Окуджава. Комфортне життя, що рятує від руху, загрожує багатьма бідами ...

Разом з тим і рух може виступати свого роду панацеєю лише за певних умов. Давньогрецький філософ Демокріт попереджав: «...Якщо в чомусь перейти міру, то найприємніше стане найнеприємнішим». Ці його слова відносяться і до фізичних вправ, і до харчування, і до емоцій. Дотримуватися у всьому міри або помірності - це, безумовно, одна з важливих умов збереження гарного здоров'я на довгі роки.

## **Тема « Секрети здорового життя »**

Для того, щоб правильно ставитися до свого здоров'я і надовго зберегти його в стані, що дозволяє людині жити повнокровним життям, перш за все потрібно добре знати і розуміти, як працює людський організм, що організму корисно, а що шкідливо. Дуже важливо розуміти значення природи для людини і навколишнього соціального середовища. Первинні знання про це людина отримує в дитинстві. В шкільні роки.

Багато чого про здоров'я людини можна дізнатися ще до її народження. На жаль, існують хвороби, які можуть передаватися у спадок. Тому здоров'я батьків, їх імунна система дуже важливі для майбутньої дитини.

Наступний фактор, іноді є визначальним для всієї долі людини - це його внутрішньоутробний розвиток. Він залежить від емоційного стану майбутньої мами в період вагітності, від її харчування і способу життя.

І, нарешті, надзвичайно важливе те, як пройшли пологи, наскільки повноцінним було харчування немовляти в його перший рік життя (молозиво, грудне молоко).

### **1. Живіть у злагоді з природою.**

Частіше і довше бувайте у лісі, на річці, в горах, біля моря, в полях і лугах; частіше ходіть босоніж. Любіть сонце, повітря, воду. Любіть всяку погоду і гуляйте незалежно від того, що діється на подвір'ї. Не бійтеся вітру, дощу, морозу. Якщо ж будете постійно відгороджуватися від природи і створювати собі тепличні умови - позбавитеся її оздоровчого впливу на ваш організм. Людина - частина природи, і не потрібно нехтувати її послугами і законами. Недостаток рухової активності (гіподінамія) тягне за собою зайву вагу, атеросклероз, гіпертонію, ішемічну хворобу тощо...

### **2. Будьте добрими і милосердними.**

Життя показує, що добрі люди живуть довше, ніж жадібні і злі. Позитивні емоції зміцнюють організм, а жадібність і злість створюють негативні емоції, що руйнують імунітет. Потрібно ставитися до людей так, як ви бажаєте, щоб вони відносились до вас. Спілкуйтеся з людьми, які викликають у вас позитивні емоції. Уникайте тих людей, які вам не подобаються.

Думками і справами зміцнюйте в собі впевненість, що ви хороша людина і прагнете до цього. Зміцнюйте в собі це почуття щоденно при спілкуванні з батьками, сестрами і братами, з друзями і випадковими перехожими.

У згоді з людьми, з суспільством жити не менш важливо, ніж у злагоді з природою. Будьте альтруїстами!

### **3. Спокійної вам ночі, доброго сну!**

Найважливіша умова для збереження здоров'я - гармонійне чергування роботи з відпочинком, активності і сну. У природі все суворо визначено і послідовне. Якщо ж режим регулярно порушується – хвороби не чекатимуть.

Найважливішим елементом режиму є сон. Спати потрібно не менше 8-9 годин на добу і за можливості на твердій постелі. Сон - не пасивне перебування тіла, це активний фізіологічний процес, протягом якого відновлюються всі функції організму. При цьому мозок «викидає» з пам'яті непотрібні враження, організм очищається від шлаків і накопичує енергію для наступного дня.

Позбавлення сну – страшне катування. Спочатку настає нервовий розлад, а потім людина помирає. Так як мозок позбавлений можливості відпочивати і більше не в змозі виконувати свої функції. Помирає мозок, а слідом за ним і всі інші органи.

В даний час люди в містах сплять на 20% менше, ніж необхідно. Хронічне недосипання знижує імунітет.

Сучасні житлові будинки постійно пронизуються електромагнітними хвилями, які створюють побутові прилади. Ці хвилі, взаємодіючи з імпульсами мозку сплячої людини і спотворюють сновидіння. Тому, щоб спати спокійно і бачити приємні сни, краще на ніч відключати з мережі всю побутову техніку або спати від неї якнайдалі.

Перед сном корисно виконати вправи на розтягування і розслаблення. Вони спалюють молочну кислоту, поліпшують еластичність зв'язок, знімають інтелектуальну та психологічну напругу.

Ліки» для сну:

а) Стати прямо, ноги розставити ширше. Руки витягнути в сторони на 2-3 хвилини. Ви відчуєте, як розпрямляється втомлений за день хребет.

б) Лягти на спину, підняти зімкнені прямі ноги, потім відірвати від підлоги поперек і спину. Щоб не впасти, можна опертися ліктями об підлогу, а долонями підтримувати поперек. В такому стані бути не більше однієї хвилини. Підйом поперек та спини повторити кілька разів.

в) Якщо є можливість, то на 10-15 хвилин треба зануритися в теплу ванну.

І останнє. Сигналом до відпочинку і до сну служить втома, і повинна вона наступати не пізніше 22 годин, бо відбувається порушення біологічних ритмів.

### **4. «Я здоровий - чого приховувати! П'ятаки можу ламати ... »**

Зміцнюйте в собі впевненість, що ви здорові. Сприймайте свій організм як цілком здоровий, навіть якщо вас щось турбує. Це елемент самонавіювання, і тут він дуже важливий.

При деяких патологіях центральна нервова система (ЦНС) приводить в дію механізм відновлення. Однак людина може активізувати цей процес, створюючи постійну мотивацію, спрямовану на підтримання здоров'я.

Такий метод - дуже потужний засіб, що перешкоджає появленню і розвитку хвороб. При цьому ЦНС формує модель здорового організму.

### **5. Якщо хочеш бути здоровим, загартовуйся!**

Кращий спосіб загартовування - обливання холодною водою. Корисно це робити стоячи босими ногами на землі. Короткочасне обливання холодною



водою - це маленький стрес, який необхідний організму для стимуляції його захисних сил. При цьому покращується тонус нервової системи, зміцнюється імунітет, покращуються процеси відновлення в клітинах.

## **6. Ваше здоров'я - на чаші ваги.**

Слідкуйте за своєю вагою. Однією з ознак хорошого здоров'я є хороший апетит. Але вже з дитячого віку не слід привчатися до обжерливості - корисно стежити за вагою. Погано, коли є дефіцит маси, але настільки ж погано при її надлишку. Талія - індикатор довголіття.

## **7. Рух замінює ліки.**

Про користь фізичного навантаження. Ходити пішки корисно не менше двох годин на добу, проходячи не менше 7 км. Фізична активність зміцнює серцево-м'язову систему, посилює кровообіг, розширює судини і очищає їх стінки. При цьому в організмі виділяються біологічно активні речовини, що поліпшують склад крові. Стабілізується робота нервової та ендокринної системи. Словом, рух - це курс лікування за рахунок активізації обмінних процесів.

Французький лікар А.Труссо говорив, що «рух за своєю дією замінює будь-які ліки, але всі лікувальні засоби не зможуть замінити руху».

## **8. Ідіть ви всі в баню!**

Баня - це гігієнічна процедура. Крім того, тіло отримує благотворний масаж. Він покращує обмін речовин і очищає організм від шлаків. Особливо корисні контрастні водні процедури. Закінчувати баню слід холодною водою, а не теплою.

## **9. Ліки - отрута (якщо брати все підряд)!**

Не займайтеся самолікуванням і не пийте таблеток «за власним розумінням», за порадами сусідів і друзів, а також тих, хто «випробував їх на собі». Не треба ставати випробувачем в цьому питанні, щоб «шкура» не облізла або, як мінімум, не постраждала від алергії. І взагалі, намагайтеся не приймати ліків без гострої необхідності. Чи не всі вони здатні давати побічний ефект і надавати небажаний вплив (у першу чергу на печінку).

## **10. Не поспішайте знижувати градус.**

При застуді не бійтеся підвищення температури тіла. Якщо серце здорове, а температура не перевищує 38 ° С, то не варто її знижувати ліками. Завищення температури тіла - це природна реакція організму на хворобу. При цьому активізується робота наднирників, гіпофізу, посилюється в 2-3 рази кровотік у внутрішніх органах, в роботі органів імунної системи. Одночасно при підвищенні температури розчиняються тромби, розсмоктується щільна рубцева тканина, гинуть пухлини і відновлюються нервові клітини.

Якщо ж температура дуже висока, то ліки застосовувати потрібно! Але розумно.

## **11. Шукайте Віру!**

Шукайте, знайдіть і бережіть в собі Віру. Вірте - в Бога, в любу людину,

друга, подругу, самого себе! Справжня віра робить життя осмисленим і повноцінним, позбавляє від внутрішніх конфліктів і стресів, за якими, на жаль, йдуть захворювання.

## **12. В одязі - надія: хвороба не пройде!**

Одяг - наше індивідуальне житло. Коли він підбраний правильно, температура під ним - 28-32 ° С, а відносна вологість повітря - 20-40%. Одяг зменшує тепловтрати в холодну пору року, захищає шкіру від механічних і хімічних пошкоджень, бруду і пилу. В одязі людина менш залежна від погодних та кліматичних умов.

Одяг повинен мати теплозахисні властивості, забезпечувати вільне дихання, кровообіг і максимальну свободу рухів. У спеку він повинен захищати нас від палючого сонця, сонячного або теплового удару, а також сонячної радіації.

На жаль, в наш час натуральні тканини замінюються синтетичними. Це створює своєрідний парник для тіла, так як не пропускає повітря. У жарку погоду від синтетики шкіра постійно волога, що є прекрасним середовищем для розмноження мікроорганізмів. В такому одязі в холодну погоду-за підвищеної вологості шкіри у людини більше шансів переохолодитися і застудитися.

Крім того, синтетичні тканини здатні накопичувати електричні заряди, при цьому такі тканини прилипають до тіла і можуть викликати серйозне роздратування шкіри. А постійні електричні заряди погано впливають на здоров'я людини. Словом, «синтетику» краще на тіло не надягати, а використовувати тільки в елементах верхнього одягу. До тіла ж краще всього підходять вироби з бавовни, льону, натурального шовку.

## **13. Щоб не опинитися «під каблуком» поганого взуття.**

Взуття завжди слід носити зручне. Його завдання - захистити стопу від механічних пошкоджень, примх погоди, забезпечувати амортизаційну і ресорну функції стопи. Взуття має відповідати анатомічним особливостям ноги (розмір, повнота, підйом), умовам праці та відпочинку, порі року і клімату. Воно не повинне здавлювати стопу. Підшва взуття повинна бути гнучкою, задник - м'яким.

Підліткам протипоказано носіння взуття з високими підборами. Це викликає деформацію і зміщення кісток стопи, викривлення хребта, зміни форми кісток таза, зсув - тертя органів. Треба дбати про те, щоб взуття завжди було сухе, ноги в ньому - теж сухими і теплими. Найбільш гігієнічне взуття - шкіряне. При носінні гумового взуття потрібно користуватися повстяними устілками або вовняними шкарпетками.

## **14. В домі твоєму.**

Істотний вплив на здоров'я людини може надавати екологія в його житлі. Завдяки досягненням нових технологій тепер замість дерев'яних меблів, паперових шпалер і натуральних фарб в квартирах широко використовуються вироби з таких матеріалів, як лінолеум, пластик, вініл. У квартирі може явно не відчуватися, але бути присутнім запах фенолу від меблів з ДСП. У ванній пахне миючими засобами. У спальні пахнуть ковдри з синтетичною начинкою. Все це

викликає у багатьох людей головний біль, погане самопочуття, зниження імунітету, алергію.

Що ж робити? Відповідь проста. Потрібно постійно провітрювати кімнату, частіше робити вологе прибирання, хімічні речовини зберігати в герметичній упаковці.

Мікроклімат квартири - це температура повітря 20-22 ° С і відносній його вологості 30-60%. Для очищення повітря і підтримки вологості непогано завести квіти. У квартирі не повинно бути протягів, але і застою повітря також .

І останнє. Домашня екологія не менш важлива, ніж екологія міста. Адже міські жителі проводять у приміщеннях близько 90% часу, тобто протягом доби тільки 2-2,5 години на вулиці, а решту часу - в приміщенні.

### **15. Без стресу немає прогресу.**

Стрес - це реакція організму на зміну зовнішнього чи внутрішнього середовища. Він спричиняється у людини від перепаду температури повітря, інфекції, травми, фізичного навантаження і розумової роботи, від нервового збудження. Стрес виникає в організмі при прийомі їжі, ліків, отрути, при вдиханні аромату квітів та тютюнового диму.

Стрес має три фази розвитку. Перша - це тривога. Вона характеризується різким зниженням рівня опірності організму. Друга - мобілізує можливості організму з метою самозбереження: виробляються антитіла і гормони (зокрема, адреналін). Якщо захисні сили організму можуть впоратися зі стресом, то починається фаза адаптації. Однак якщо стрес діє тривалий час, то захисні сили організму вичерпують свої можливості, наступає фаза виснаження, яка може закінчитися смертю.

В даний час встановлено, що якщо стрес позитивний, то він не тільки повністю відновлює життєві сили організму, але і збільшує їх з надлишком. До позитивних стресів відносяться: активні фізичні і розумові навантаження, позитивні емоції, творча праця.

Канадський вчений Г. Сельє зробив висновок про те, що стрес пов'язаний з будь-якою діяльністю людини. Більш того, він вважав, що стрес потрібен людині, тому що підтримує в ньому тонус життя, опірність, імунітет. Стрес може мати і негативний вплив. Негативні емоції породжують негативний стрес - це нервові або фізичні перенавантаження. Саме негативний стрес веде до хвороб.

Вийти з негативного стресу допомагають фізичні навантаження або зміна діяльності.

### **16. Формула здоров'я: він + вона = гармонія.**

Фізичне і духовне здоров'я людини, її успіхи , а часом і доля значною мірою залежать від гармонійності відносин з протилежною статтю. Запорукою гармонічних відносин є взаємодопомога, щирість, вірність, довіра, гордість одине за одного, взаємоповага і взаємопорозуміння, здатність йти на компроміс і самопожертву.

### **17. Це - без коментарів.**

Здоровий спосіб життя передбачає безумовну відмову від прийому алкоголю, тютюну та наркотиків.

## Тема « Харчові добавки »

Дитинство – солодка пора! Льодяники, напої, морозиво, джеми – все це робить життя малюка смачним і веселим... Але не секрет, що льодяники, напої, морозиво, джеми можуть загрожувати нашому здоров'ю за рахунок вмісту в них харчових добавок – ароматизаторів, барвників, консервантів, накопичення яких в організмі людини призводить до підвищення стомлюваності, розладів сну, зниження розумових здібностей, алергії. Нині у п'ятирічної дитини лікарі знаходять абсолютно «дорослі» хвороби: гастрит, панкреатит, виразка. Сприяють появі цих та багатьох інших хвороб харчові добавки.

Кожна дитина хоч раз в житті насолоджувалася льодяниками. Але на відміну від солодких півників-смоктунців, якими ласували ми в дитинстві, сучасні «Чупа-чупси» замість цукру містять підсолоджувачі, такі як приміром аспартам, який має у 200 разів вищу концентрацію від натурального продукту, виготовленого з цукрових буряків. Хронічна втома й депресія – прямий наслідок споживання підсолоджувачів. У всіх безалкогольних солодких напоях вони присутні разом із лимонною кислотою, що вступає в реакцію з вуглекислим газом – в результаті маємо гастрит.

Майже усі солодощі містять харчові добавки. До мармеладу додають E-494, речовину, яка згубно впливає на внутрішні органи. Сухе печиво «приправляють» стабілізаторами, які знижують здатність до концентрації уваги, особливо у дітей. Колір шоколадної начинки у карамельках забезпечує E-119, який викликає нервові збудження.

Морозиво, йогурти та глазуrowані сирки медики взагалі не рекомендують давати дітям до 7 років.

Щоб не втрачали товарного вигляду плоди, їх обробляють E-230, E-231, E-232, а від висихання захищає шар парафіну або воску.

Щоб надати привабливого хрускоту пластівцям, крекерам, бісквітам, до тіста додають мутагенні канцерогени.

Копченина, ковбаси обробляються димом, який містить велику кількість фенолів та інших канцерогенних речовин, для підсилення смаку до них додають підсилювачі смаку, для привабливого вигляду – консерванти.

Завдають шкоди нашому організму і продукти з переробленого м'яса (бекон, сосиски, сардельки, ковбаси, шинка), які, крім жирів та холестерину, приносять в людський організм токсичну речовину – бензпірен, канцерогенні речовини, зокрема нітрити (при збільшенні споживання продуктів з переробленого м'яса на 30 г на добу ризик розвитку раку шлунка зростає в середньому на 20-30%). Результати досліджень чітко вказують на взаємозв'язок між підвищеним споживанням продуктів з переробленого м'яса й раком шлунка.

Не менш шкідливим є майонез, який містить окрім великої кількості жиру модифіковані рослинні олії – трансжири, молекули яких не зустрічаються ніде в природі і є тільки продуктом хімічної модифікації олій. Хоча їх зазвичай називають «високоякісними рослинними жирами», вони практично не розщеплюються нашими ферментами, як результат – зайва вага, атеросклероз,

інші обмінні порушення. Крім того будь-який майонез містить емульгатори, підсилювачі смаку, консерванти.

Щоб продовжити «життя» їжі, підсилити аромат, до багатьох продуктів додають глютамат натрію, який сприяє розвитку глаукоми.

Більшість напоїв містять синтетичні харчові барвники: E-110, E-122, E-102, E-124, E-129, вживання яких може призвести до розвитку гіперактивності дітей, імпульсивної і неконтрольованої поведінки, зниження концентрації уваги. Солодкі газовані напої – повністю синтетичний продукт, який містить ароматизатори, барвники, консерванти. Багато солодких вод мають дуже кислу активну реакцію (рН 2-4, такою водою можна мити чайники від накипу), що може викликати гастрит. Регулярне вживання солодкої газованої води може призвести до карієсу, а напої зразка «Коли» спровокувати виникнення остеопорозу, особливо у дітей віком до 16 років, так як кофеїн і кислоти, що там містяться вимивають з організму кальцій. Дитині, яка потребує надходження великої кількості мікроелементів для росту й укріплення кісток, пити таку воду не можна. Вуглекислий газ, наявний у багатьох видах напоїв, підвищує кислотність шлункового соку й проковує метеоризм. Вживання напоїв із аспартамом не вгамовує спраги. Фосфорна кислота, яка міститься у газованій воді, збільшує ризик утворення камінців у нирках та жовчному міхурі. Тому медики категорично забороняють пити солодку газовану воду вагітним жінкам і дітям до 3 років.

Багато напоїв, соків, цукерок, тістечок містять замість цукру підсолоджувачі, які сприяють порушенню ендокринної системи, що може бути причиною розвитку цукрового діабету.

Список шкідливих «улюблених» продуктів завершують чіпси, у яких є все, що не повинно бути у нашій їжі. Оскільки їх смажать у фритюрі, вони обов'язково містять канцерогени, глікотоксини і трансжири. Для якнайкращого смаку в чіпси додають ароматизатори і підсилювачі смаку. Для хорошого хрустоту і правильної консистенції – спеціалізовані емульгатори, для збереження – консерванти.

Якщо продукти містять небезпечні для здоров'я харчові добавки, на них робиться спеціальне маркування – E і тризначне число (E-131 тощо).

Деякі добавки з кодом E, дозволені в Україні, але заборонені в багатьох країнах світу, так як шкідливі для здоров'я, особливо для дитячого організму (можуть призвести до підвищеної стомлюваності, неспокійного сну, зниження розумових здібностей):

E-102, тартразин. Жовтий барвник. Застосовується у морозиві, желе, пюре, супах, йогуртах, гірчиці тощо. За своєю природою є кам'яновугільним дьогтем, відноситься до промислових відходів. Надзвичайно небезпечний для астматиків. Може викликати мігрень, свербіння і порушення зору. А у дітей ще й дратливість, надмірну активність, порушення сну. Заборонений у багатьох країнах.

E-110, жовтий «сонячний захід» FCF, оранжево-жовтий S. Додається в кольорову цукеркову глазур, джеми, забарвлені напої, пакетовані супи, східні прянощі, соуси тощо. Викликає алергічні реакції, нежить, нудоту, болі в животі, гіперактивність.

E-211, бензонат натрію. Консервант з властивостями антибіотика і

підсилювача кольору. Використовується в соусах для барбекю, пресервах, соєвих соусах, «фруктових» драже, льодяниках тощо. Викликає алергічні реакції. Шкідливі властивості посилюються з E-102.

E-104, жовтий хіноліновий. Використовується у копченій рибі, кольорових драже, льодяниках від кашлю, жуйках. Викликає запалення шкіри і підвищену активність у дітей.

E-122, азорубін, кармуазин. Барвник червоного кольору. Застосовується в марципанах, джемах, рулетах з варенням, йогуртах, «коричневих» соусах, червоних напоях. Викликає висип і алергії. Небезпечний для астматиків.

E-129, червоний спеціальний. Може бути оранжевого кольору. Використовують в деяких солодошах, ліках, косметичних засобах, вафлях та інших кондитерських виробках. Може стати причиною раку, викликає алергію.

E-124, понсо 4R (яскраво-червоний 4R), кошенілевий червоний. Використовують в салатних заправках, десертних топінгах, кексах, бісквітах, виробках із сиру, саямі. Канцероген - може викликати рак. Провокує напади астми.

#### Небезпечні харчові добавки

- викликають злоякісні пухлини:  
E-103, E-105, E-121, E-125, E-126, E-130, E-131, E-142, E-152, E-210, E-211, E-213-217, E-240, E-330, E-447
- викликають захворювання шлунково-кишкового тракту:  
E-221-226, E-320-322, E-338-341, E-407, E-450, E-461-466
- алергени:  
E-230-232, E-239, E-311-313
- викликають хвороби печінки та нирок:  
E-171-173, E-320-322

## Тема «Іграшки: небезпека чи забавка?»

Іграшки слід вибирати, орієнтуючись на вік і ступінь розвитку дитини. Однак, всі можливі пріоритети варто розставляти так: безпека, розвиток дитини, навчання, розвага, лікування.

При виборі іграшки необхідно звертати увагу на:

*Наявність упаковки та етикетки* на державній мові із зазначенням віку дітей, призначення іграшки (гри), способу обробки (дезінфекції) іграшки.

*Наявність висновку* Державної санепідекспертизи, який визначає критерії безпеки іграшки. (Іграшки, особливо імпорتنі, на які відсутні висновки, можуть бути завезені нелегально, без будь-яких попередніх досліджень і бути небезпечними).

*Міцність іграшки:* Звертайте найпильнішу увагу на міцність кріплення до них дрібних деталей, бо дитина може їх відірвати і завдати собі травм. Іграшка не повинна бути виготовлена з крихких матеріалів, які легко ламаються на багато гострих чи мілких частинок.

*Поверхня іграшки* має бути гладенькою, без тріщин, зачіпок, гострих країв.

*Безпечне зовнішнє покриття:* Фарба на іграшці повинна бути стійкою до дій води, слини, поту (не вимазувати рук, не відшаровуватися), колір звичайний (не крикливо яскравий і насичений), без запахів, не токсична.

*В іграшок для найменших дітей не повинно бути дрібних рухомих деталей та гострих країв.* Для малюків до трьох років іграшки з кіндер-сюрпризів не допустимі – діти швидко їх розламують, дрібні частинки засовують у рот, ніс, вуха, часто завдаючи собі тяжких травм. Будь-яка маленька дитини дуже легко може засовувати у ротик свій кулачок, звідси правило: розмір іграшки для малюка повинен бути більшим за розмір кулачка.

*Якщо з якихось причин іграшки не можна мити,* то від покупки їх для маленької дитини треба відмовитися. Всі іграшки малюків повинні регулярно митися, інакше вони стають розсадником для багатьох хвороботворних бактерій.

*Будь-які іграшки (предмети) з гумками, шнурочками, довгими від п'ятнадцяти сантиметрів, повинні бути поза межами досягнення дитини.* Допускається кріплення іграшок до ліжечка, манежу, колиски спеціальними міцними і безпечними кольоровими пластиковими ланцюжками.

*Всі звуки, які видаються іграшками* (брязкальцями, іграшковими пістолетами, машинками та ін.) не повинні бути різкими, пронизливими чи гучними, інакше вони можуть пошкодити слух у дитини. Краще, якщо іграшка буде видавати звуки мелодійні.

Іграшки повинні міститися на нижньому ярусі полиць для того, щоб, коли дитина захоче погратися, вона не лізла за ними на висоту.

На ігрових майданчиках необхідно встановлювати ігрове обладнання, яке не несе загрози для життя і здоров'я дітей. Воно повинно мати стійку основу, щоб не впало і не травмувало дитину.

## Список використаної літератури

1. Гнатюк О.В. Основи безпеки життєдіяльності. К., 1998 р.
2. Грицан М.Ю. Здоров'я - категорія екологічна, - Журнал "Дошкільне виховання", - №11, - 1997
3. Жук І. Діти і радіація, - К.: "Веселка", 1993 р.
4. Задорожний В. Білети випускних іспитів з курсу ОБЖ (11 клас) // Основи безпеки життєдіяльності – № 5. 1999. – с. 60-64.
5. Задорожний В. Квитки випускних екзаменів з курсу ОБЖ (9 клас) // Основи безпеки життєдіяльності – № 5. 1999. – с. 58-62.
6. Мокроусов В. Пожежі і вибухи: Картки тестового контролю для 8-го класу // Основи безпеки життєдіяльності – № 4. – 2006. – с. 32-38.
7. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. Навчальний посібник. – Знання, 2001. – 186 с.
8. Л.Мельник Здоров'я тіла, духу, думки, - Журнал "Дошкільне виховання", - №4, - 1997.
9. Мошкін В. Діяти розумно і рішуче. Навчання школярів ухваленню рішень в небезпечних ситуаціях // Основи безпеки життєдіяльності – № 6. – 2005. – с. 46-50
10. Навроцька Г.Т. Це треба знати всім. К, 1998.
11. Рекомендації щодо дій населення у надзвичайних ситуаціях. Безпека на воді // Надзвичайна ситуація. – 1999. - №8 – с.38.
12. Трунов В.К. Як перевірити знання випускника: Тести підсумкової атестації у 9- класі // Основи безпеки життєдіяльності – № 1-2. – 2005. – с. 43-50.
13. Чекалюк В. Практичні роботи з ОБЖ // Основи безпеки життєдіяльності. – 2002. – № 5. – с. 18-21.