

**Л. В. Нестеряк**

*вчитель ЗОШ № 3 м. Борщів*

**І. В. Райтаровська**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ЗДОРОВИЙ ПОБУТ – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

У роботі висловлюються проблеми сучасної молоді та необхідність своєчасних заходів до попередження вживання алкоголю, наркотиків та тютюнопаління.

**Ключові слова:** спосіб життя, здоров'я, тютюнопаління, негативні наслідки.

**Актуальність.** В даний час дуже актуальна тема-здоровий спосіб життя. Багато написано, обговорено. Але ця тема набагато глибша, тому що вона починається із сім'ї.

**Постановка проблеми.** Побут, спосіб життя-зрозуміло. А що таке здоровий? Щоб дати пояснення-необхідно зрозуміти в першу чергу, що ж таке здоров'я.

**Обговорення результатів дослідження.** «Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я». Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів і він не потребує коментаріїв. Але існує ще одне класичне визнання: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

Наше здоров'я залежить від таких основних чинників:

- від спадковості на 20%;
- від рівня медицини на 10%;
- від екології на 20%;
- від способу життя на 50%.

Спосіб життя – це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Так що половина здоров'я залежить від нас, тому своє здоров'я можна покращувати або погіршувати.

Основні тенденції сучасної молоді: тютюнопаління, алкоголь, наркотики. Наші діти не озброєні, тому що не обізнані.

*Тютюнопаління* – це одна з найбільш шкідливих звичок людей, яка має 500-літню історію, що розпочалась після відкриття Колумбом Америки.

Нікотин, який знаходиться в тютюні, викликає оманливе відчуття повного благополуччя та спокою. Але це буває лише на початковій стадії його вживання. Нікотинові вироби в підлітковому віці шкідливо впливає на розвиток організму: загальмовується процес статевого розвитку, сповільнює ріст, погіршується розвиток всіх органів і м'язів, шкіра втрачає свою еластичність, з'являються зморшки, погіршується пам'ять, знижується увага, погіршується сон та апетит. До відома підлітків треба донести такі відомості:

- у курців в 3 рази збільшується ризик серцевого нападу, ніж у тих, хто не палить;
- в 2,5 рази – ймовірність інфекційних респіраторних захворювань;

- більше 80% випадків захворювань на рак легенів припадає на долю курців;
- курці хворіють в 3,5 разів частіше;
- на долю курців припадає у 2 рази більше нещасних випадків на виробництві;
- ризик померти з різних причин у курців 70% вищий, ніж у не курців;
- 65% чоловіків, які страждають на понижену потенцію, є курцями;
- якщо жінка палить під час вагітності, дитина може народитися ослабленою, з недостатньою вагою, вродженими вадами та хронічними захворюваннями;
- вже 38 млн. американців кинули палити;
- розпочавши палити у ранньому віці, потім стає все складніше кинути.

Кожного року у світі у мільйонів людей виникають різні захворювання через паління. Та незважаючи на це, в той же час інші мільйони людей на Землі починають палити. Ми, так само, особливо не замислюємося над тим, як підкоряємося поганим звичкам, і як ці звички впливають на стан нашого здоров'я.

Чому ми починаємо палити? Чи варто було спробувати? Яка користь від паління? Які наслідки паління? Як не почати палити? Як кинути палити?

Всі ці запитання часто постають, і не завжди знаходимо на них відповіді.

Багато юнаків і дівчат говорять, що паління:

- розслаблює;
- розважає, коли нудно;
- рятuje від зайвої ваги;
- єднає з друзями;
- подобається (приносить задоволення);
- допомагає відчувати себе більше дорослішим;
- надає можливість відчувати себе самостійними;
- це шикарно;
- сприяє неформальному спілкуванню;
- зближує людей;
- це просто звичка.

Для багатьох підлітків паління є засобом самоствердження, прагненням засвоїти «модні» манери для переконання оточення у своїй незвичайності і сучасності.

Чумою сучасної молоді називають куріння. Зростання числа курців викликає тривогу вчених світу. Населення земної кулі щорічно випалює 120 трильйонів сигар цигарок. Загальна маса недопалків на рік складає 5 мільйонів 520 тисяч тон.

В наші дні споживання тютюну щорічно збільшується на 3%. В світі більше 70 видів тютюну. Його виробництво зростає на 2% швидше, ніж чисельність населення земної кулі.

Під час куріння нікотин сигарети разом із димом проникає крізь оболонку дихального тракту і потрапляє до мозку та в кров. Сигарети не бувають безпечними. Чому?

1. Нікотин-шкідлива отрута рослинного походження. Кролик гине від 1/4 краплі нікотину, собака – від 1/2 краплі, людина – від 2-3 крапель. Це доза, яка потрапляє в організм при викурювання 20-25 сигарет. Курець не гине тільки тому, що викурює не зараз, а поступово.

2. Сигарети містять липучу речовину – смолу, подібну до смол, що використовується для асфальтування доріг. Смола із сигарет прилипає до зубів і пальців та спричиняє виникнення на них плям.
3. Тютюновий дим містить велику кількість шкідливих речовин: нікотин, чадний газ, синильну кислоту, аміак, формальдегід, особливо шкідливий бензопірен – утворює ракові та інші пухлини.
4. Курець шкодить не тільки собі, а й навколишнім. Людина, яка провела годину в накуреному приміщенні, отруюється так само, як людина, що викурила 4 сигарети;
5. Люди, які палять, швидше старіють.
6. Перший удар нікотин наносить мозку. За даними вчених у підлітків знижується обсяг пам'яті на 5%, знижується точність виконання математичних дій на 5,5%. Знижується здатність до навчання на 4,5%.
7. Чим більше людина курить, тим більшим є ризик хвороби серця, раку, бронхіту, розладу кровообігу та виразок.

Сумний факт: щорічно в Україні тютюн стає причиною смерті понад 100 тисяч людей. Викурюючи пачку сигарет за день, курець позбавляє себе життя на 8-10 років, адже одна викурена сигарета вкорочує життя на 15-20 хв. То хіба ж це не самогубство? Діти до 5 років, якщо вони «пасивні курці», -найуразливіші. Вони часто хворіють на пневмонію та гострі респіраторні захворювання; вони задихаються від найменшого фізичного навантаження, їм загрожують у майбутньому тяжкі порушення серцево-судинної та бронхо-легеневої систем.

У підлітків, які курять, об'єм грудної клітки і розвиток легенів відстає на 25% від середніх норм.

Люди, які палять в подальшому лікуватимуться від захворювань на туберкульоз.

Курці щорічно викидають в атмосферу 720 тон синильної кислоти, 384 тисячі тон аміаку, 600 тисяч дьогтю, 108 тисяч тон чадного газу.

Чим шкідливе паління? Насамперед страждають органи дихання: 98% смертей настають від раку гортані, 96% – від раку легень, 75% – від хронічного бронхіту. Тютюновий дим містить понад 4000 хімічних речовин, більше сорока з яких викликають рак, а також декілька сотень отрут, зокрема нікотин, цаніт, миш'як, окис вуглецю, синильну кислоту вуглекислий газ. У цигарковому димі присутні радіоактивні речовини: полоній, свинець. Пачка цигарок на день – це близько 500 рентген опромінення за рік.

Ще одна із проблем молоді – *алкоголь*.

Підлітки часто експериментують з алкоголем. Вони спостерігають, як внаслідок вживання алкоголю змінюється настрій. Підлітки вчаться отримувати від випивки приємні відчуття. Іноді вони почувають себе добре, але, як правило, відбувається протилежне.

Жінки та підлітки стають алкоголіками набагато швидше, ніж чоловіки. Жіночий та підлітковий алкоголізм майже не лікується.

Алкоголізм, як захворювання, формується поступово, досить часто для оточуючих і навіть для людини, яка починає пити. Цей період називається поступовим пияцтвом, яке через 5-10 років може перейти в хронічний алкоголізм. Усі симптоми хронічного алкоголізму в неповнолітніх виникають у 8 разів швид-

ше ніж у дорослих. У молодому організмі алкоголь швидко розноситься кров'ю і концентрується у мозку. Навіть невеликі дози спиртного викликають у дітей сильну реакцію, важкі симптоми отруєння. При систематичному надходженні алкоголю в дитячий організм страждає не тільки нервова система, а й серце, зір, органи травлення. Печінка не справляється з алкогольним навантаженням і відбувається її переродження. Страждає щитовидна залоза. Дуже шкідливе гостре отруєння, адже дитячий організм дуже чутливий до токсичних речовин. Особливо вразлива нервова система та головний мозок. Сп'яніння дітей дошкільного і раннього шкільного віку проходить настільки бурхливо, що буває важко врятувати дитину. Діючою основою всіх напоїв є винний спирт, який і виникає сп'яніння. Етанол надходить до кори головного мозку і пригнічує центри, що відповідають за вияв почуттів. П'яні люди не контролюють свої дії і роблять необдумані вчинки. Найбільш негативна дія етилового спирту виявляється на нерво-психічній діяльності.

Слід зупинитися і на вживанні отруйних хімічних речовин, різних сурогатів алкоголю. Їх вживають або помилково, приймаючи за етиловий спирт, або зумисне п'ють. До цих речовин належить метиловий спирт. Його важко розрізнити від винного спирту (етилового), тому що він має такий самий запах, смак, легко розчиняється у воді, горить синім полум'ям. Метиловий спирт-дуже сильна отрута. Смерть настає від поступового відмирання мозкових клітин або від ураження нирок.

Ще не безпечнішим є дихлоретан, 10-15 г. якого викликають безповоротні зміни в печінці та нирках. Отруйні домішки є і у магазинному вині.

У п'яної людини в мозку відбувається велика кількість дрібних крововиливів, закупорка судин, внаслідок чого клітини головного мозку не одержують кисню і гинуть. При вживанні 100 г. пива гине близько 3000 клітин мозку, 100 г. вина – 5000, 100 г. горілки – 7500 клітин, а нервові клітини не відновлюються.

*Наркотики – небезпека для молоді.*

Медичний зміст поняття «наркотик» – це засіб для наркозу.

Небезпеку становить будь-який наркотик і навіть і навіть одноразово його вживання може виявитись достатньо для виникнення негативних наслідків. Після повторних вживань може виявитись достатньо для виникнення негативних наслідків. Після повторних вживань починається поступове формування залежності. Відсутність наркотику викликає у людини нестерпний стан-абстиненцію, проявами якого є відчуття відчаю, неспокій, дратівливість, біль у кістках, м'язах, безсоння, нічні страхітливі сни-жахи. Організм вимагає нового стимулу. Під дією наркотиків нервова система знову збуджується, виникає ейфорія, виявами якої є ілюзії чи галюцинації, але це триває недовго. Незабаром людина падає з вершини в глибоку прірву, виникає тяжка депресія.

Наркомани, котрі вживають наркотичні речовини внутрішнім засобом, у випадку використання брудних голочок, ризикують заразитись на СНІД. Саме такий спосіб передачі захворювання вірусом імунодефіциту є найбільш поширеним. Ін'єкційні наркомани належать до групи найвищого ризику захворюванні на СНІД.

У жінок, котрі вживають наркотики під час вагітності, можуть народитись мертві або дефективні діти.

За останні 5 років різко зросла кількість неповнолітніх, особливо підлітків, які вживають дурманячі речовини, що викликають хворобливу пристрасть – токсикоманію. Токсикоманами домагаються стану оп'яніння, вживаючи аерозолі – отруйні речовини, що випаровуються.

Отже, необхідно чітко усвідомити:

- наркотики набагато небезпечні для дітей і підлітків, ніж для дорослих-наркотична залежність у них може вже виникати через декілька тижнів; за незначного передозування наркотичних речовин виникають тяжкі порушення, які можуть закінчитись смертю;
- між наркоманією і курцями є дуже тісний зв'язок: серед наркоманів 85% тих, хто курив, чи курить;
- схильність до наркотичної залежності властива людям різною мірою, однак визначити її заздалегідь практично неможливо, тому єдиною гарантією може бути лише відмова від спроб вживання наркотичних засобів.

Внаслідок всього вище написаного можна зробити **висновок**: діти, учні, молодь не знають наслідків – роблять багато помилок.

В наших руках зробити, щоб заняття спортом, здоровий спосіб життя – це стало модно. Треба починати з батьків, з дитячих садків, шкіл. А в першу чергу з вчителів фізичної культури – еталону здорового способу життя.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вайнер Є. Н. Реформа общеобразовательной школы и проблема здоровья учащихся // Здоровье и образование: Материалы II Международного конгресса валеологов и IV Всероссийской научно-практической конференции «Педагогические проблемы валеологии» / Под ред. проф. В.В. Колбанова. – СПб., 2000. – С. 118-119.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
3. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
4. Чамата П. Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. – К., 1965. – 48 с.

In work the problems of modern youth speak out that necessity of timely measures to warning of the use of alcohol, drugs.

**Key words:** way of life, health, negative consequences.

*Отримано 29.09.2009*