

ВИХОВНА РОБОТА

Про шкідливі звички

Орієнтовний виступ учителя. Кожній людині у житті доводиться вибирати, адже, зрештою, вона має на це право. Можливо, і вам доводилося коли-небудь робити вибір: що вдягти на вечірку, із ким зустрічати Новий рік, залишати навчання у музичній школі чи далі його продовжувати тощо. Для того, щоб зробити правильний вибір, людина повинна усвідомити: хто вона є, ким хотіла б стати в житті, що слід зробити, щоб досягти цього. Тоді людина може зробити свій власний вибір і щодо доцільності чи недоцільності куріння.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО?..

—Куріння цигарок — це єдина причина смерті, якій можна запобігти в нашому суспільстві.

—Кожна цигарка містить 10 канцерогенних речовин, що спричинюють рак легенів.

—Легені людини, яка випалює пачку цигарок на день упродовж року, наповнюються літром смоли.

—Кожна випалена цигарка скорочує життя курців на вісім

—Куріння може бути як фізичним (потребує організм), так і психологічним (звичка, од якої важко відмовитися) наркотиком.

— 90 % курців визнають те, що вони хотіли б покинути курити.

—Фізичні вправи не сприяють ліквідації негативних наслідків куріння.

Прочитай, подумай, зупинись!

ПРО ТЮТЮН ТА КУРІННЯ

Куріння справедливо називають епідемією людства, яка не припиняється. До середини минулого століття тютюн уживали переважно чоловіки. У наступні десятиліття до цього захоплення чоловіків почали приєднуватися

жінки, молоді люди, підлітки і навіть діти.

Дослідження в багатьох країнах засвідчили, що куріння значно помолодшало і темп росту вживання тютюну дівчатами відбувається швидше, ніж у юнаків. Під час Опитування тільки 7% курців указали на те, що вони можуть обійтися без цигарки. Для решти цигарка - насущна проблема, і якщо позбавити їх цього задоволення, то у них змінюється навіть психіка: вони стають агресивними, роздратованими, нервовими.

Головним діючим складником тютюну є нікотин. Цей алкалоїд уперше в чистому вигляді виділили німецькі вчені 1828 року.

У хімічному чистому вигляді нікотин виглядає як прозора, масляна речовина з пекучим присмаком. Саме такий смак відчуває курець, кшии докурює недопалок, де осідає нікотин. У фільтрі цигарки нагромаджується така кількість нікотину, якої досить, щоб убити мишу.

Нікотин — надзвичайно сильна отрута, він діє на нервову, серцево-судинну та дихальну системи, систему травлення.

Ось як влучно описав Л.Толстой симптоми отруєння тютюном у повісті «Дитинство, отрочтво, юність»: «Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться, скоро комната вся наполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в галове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреть в зеркало с трубкой, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом а, заглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельная, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался... и со страшной головной болью, расслабленный долго лежал на диване».

І це затяжки однієї порції тютюну у трубці! Відомий

випадок (США), коли один молодий чоловік на конкурсі випалив 60 цигарок, а після того замість нагороди він помер, а інші учасники конкурсу були доставлені в лікарню в тяжкому стані.

З'явився навіть новий термін - «хвороби курців». За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я щорічно на планеті гине 2,5 млн осіб.

Медичні дослідження засвідчили, що із 205 людей, померлих від інфаркту у віці 44 років, тільки 2 не курили. Ще куріння призводить до такої страшної хвороби, як гангрена ніг, коли вражаються кровоносні судини.

Особливої шкоди завдає нікотин жіночому організмові. Жінки-курці рано старіють, у них утрачається колір обличчя, грубішає голос.

Запитання до класу: *Чому для жінок куріння небезпечніше?*

Слід зауважити, що курці соціально небезпечні для оточуючих. Мало того, що вони втягують в своє згубне заняття оточуючих, залучають до куріння своїх друзів, створюють загрозу пожежі, вони ще й отруюють усе живе навкруг.

Людина, яка довгий час знаходилась у прокуреному приміщенні, скаржиться на головний біль, часте серцебиття, погіршення загального стану.

Діти, батьки яких палять, удвічі частіше хворіють на бронхіт, запалення легенів.

Підліток 11 — 15 років, який щоденно вдихає дим батька-курця, «випалює» 80 цигарок за рік, маленька дитина — цигарку на 3 дні.

В усіх країнах світу вживають заходів для боротьби з курінням. У Сполучених Штатах заборонено курити в автомобілях. Дослідження свідчать про те, що у прокуреній машині швидкість реакції водія знижується, навіть у тому випадку, коли палить не він сам, а пасажир. Курці потрапляють в аварію в 2,5 рази частіше, ніж некурці.

У канадській провінції Квебек заборонено палити в лікарнях, школах, коледжах, концертних залах, бібліотеках, автобусах і метро. Інакше — штраф від 20 до 2000 канадських доларів. Аналогічна заборона діє і в Російській

Федерації та Філіппінах.

Якщо шведський студент навчається в Осло або Копенгагені й хоче отримати стипендію, то він мусить розпрощатися з цією звичкою.

НАРОДНА МУДРІСТЬ

- 1.Що у тверезого на умі, те у п'яного на язиці.
- 2.Хміль не вода — чоловіку біда!
- 3.Як до праці — руки дрижать, а чарочку — добре держать!
- 4.Де чарка, там і сварка.
- 5.П'яному море по коліна.
- 6.Намогоричився до самого підборіддя!
- 7.Хто горілку любить, той сам себе губить.
- 8.Хвали себе не при чарці, а на косарці.

АЛКОГОЛЬ ТА ЗДОРОВ'Я

Є ще один наркотик, який приносить людям зло, горе, руйнує життя, долі, позбавляє радощів та розуму, це — алкоголь.

З давніх-давен алкоголь називають викрадачем розуму. Про п'янкі властивості спиртних виробів люди знали ще близько 10 тисяч років тому.

Відомий мандрівник Міклухо Маклай спостерігав за папуасами Нової Гвінеї, які не вміли ще добувати вогонь, але вже володіли прийомами виготовлення хмільних напоїв.

Історія не зберегла для нащадків ім'я першої людини, яка відкрила світу алкоголь. Але ті, хто відкрили спирт, напевне, були настільки вражені його надзвичайними властивостями, що дали йому постійну назву алкоголь («ніжний», «благородний»). Деякі алхіміки охрестили його «вогняною водою» і «водою життя», оскільки людина у стані алкогольного сп'яніння ставала веселою, рухливою.

Але дуже скоро прийшло розчарування — «вода життя» дуже жорстоко жартувала з людиною: свідомість її одурманювалась, а насолода була не справжньою, а уявною. І тоді вчені та лікарі перейменували алкоголь у «аква-мостіс», тобто «вода смерті».

Уживання алкоголю цілком змінює поведінку людини. Вам, безумовно, доводилося спостерігати за поведінкою гурту біля ларків, у підворіттях. Спочатку вони не знають, про що говорити: у всіх різна освіта, виховання, інтелект. Але ось вони «пропустили» скляночку-другу — і розмова пожвавилася.

Алкоголь швидко затягує людину у свої тенета. Ф.Достоевський справедливо помітив, що ніхто і ніщо так не перетворює людину на тварину, як горілка.

Особливо небезпечний алкоголь молодому організмові. Підтвердженням цього може служити сумний факт. Фізично здоровий 15-річний підліток випив на весіллі своєї сестри чарку горілки і келих вина. По дорозі додому він утратив свідомість і помер. Поставлений лікарями діагноз був однозначний: смерть наступила внаслідок впливу етилового спирту (алкоголю).

У підлітків, які зловживають алкоголем, спостерігаються різні розлади в емоційній і вольовій сферах. Падає суспільна активність, зникають трудові навички, страждає здоров'я. Вони стають грубими, запальними, безтурботними, безініціативними. Вони стають неуважними до близьких, а інколи й жорстокими, у стосунках із друзями — нещирі, холодні, замкнуті, недовірливі.

Запитання до класу: *Чим підлітків приваблює алкоголь?*

Дехто вважає, що небезпечні тільки міцні напої і тому зловживають пивом. Але пиво — це теж своєрідна отрута. Встановлено, що два кухлики пива — не 100 грамів горілки. Пиво діє повільно і підступно. У людей, які зловживають пивом,

порушується обмін речовин, розвивається хвороба «бичаче серце» руйнується печінка.

Крім пива, люди полюбляють і вино. Вино любили за всіх часів і народів. З історії східної літератури ми знаємо про гедоністичну поезію, яка оспівувала вино. У країнах Середземномор'я вино вживають як воду, сік.

Ось послушайте, яке порівняння до дії вина дав арабський письменник XII ст. Абу-ль Факардж: «Вино сообщается каждому, кто его пьет, четыре качества.

Вначале человек становится похожим на павлина — он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключении он превращается в свинью и подобно ей валяется в грязи».

Алкоголь — це зло, чвари, часто засіб помсти.

Алкоголь — це нещасні випадки, аварії, пожежі.

Алкогольне сп'яніння — це смерть. Судмедексперти зазначають, що серед замерзлих сліди «зеленою змія» спостерігаються у 82% випадків, серед потонулих — у кожного другого.

На ґрунті алкоголю почастишали самогубства.

Алкоголь — це нещасні діти, позбавлені батьківської любові, добробуту.

Алкоголь гасить добрі почуття, убиває любов.

Алкоголь чужий природі всього суцього на землі і, крім людини-його не вживає жодна істота. Навіть зерна пшениці, які пролежали понад 3 тис. років у гробницях фараонів, сходять і колосяться, у той час як зерно, змочене в горілці, ніколи не проросте.

ГУМОР І САТИРА

Ідеш часом — бачиш цвинтар,

Нема огорожі,

Тільки сосни та берізки

Стоять на сторожі.

І мов хмари обступають

Роздуми одвічні.

...Ішов п'яний через цвинтар,

Та згадував маму

І ляпнувся, зазівавшись,

У свіженьку яму.

Повернувся вправо, вліво,
Замахав руками.

— Гвалт! Рятуйте! — розкричався, —
Витягайте з ями!

Мимо тупав по стежинці Хтось іще п'яніший:

— Держи, — кричить, — хвіст трубою
І носа не вішай.

З ями голос умовляє:

— Я ж тебе благаю —
Кинь віршовку, тут же сиро,
Я ж тут замерзаю.

Верхній в яму заглядає:

—Що ж ти розходився!

—Врізав дуба — спи спокійно,
Чого ж ти розрився!

П.Глазовий