

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя – одне з найважливіших питань, що хвилюють сьогодні наше суспільство, педагогів.

Найбільші можливості для проведення профілактичної роботи з молоддю має школа, педагогічний колектив, класні керівники.

Що потрібно знати педагогу, проводячи антинаркотичну, антиалкогольну, антинікотинову пропаганду?

Насамперед при проведенні профілактичних заходів необхідно брати до уваги підлітків, з якими вже траплялися випадки вживання шкідливих для організму речовин. Дуже важливо, щоб учитель сам добре знав, володів формами і методами профілактичної роботи. Некваліфіковано подана інформація може розбудити нездорову цікавість і стати причиною виникнення бажання спробувати дію тютюну, алкоголю, наркотиків. Тому бесіди не повинні мати інформацію про способи виготовлення і використання шкідливих речовин та особливості їхньої дії на організм. Не потрібно також давати перелік наркотичних речовин. Проводити бесіди, лекції на тему “Здоровий спосіб життя” найдоречніше в невеликих групах, детально розкриваючи руйнівну дію наркотичних речовин на організм людини, пояснюючи соціальні наслідки вживання їх, а також необхідність і можливість своєчасного лікування. Потрібно висвітлювати питання, пов’язані з кримінальною відповідальністю за виготовлення, незаконне зберігання та збут наркотиків.

Під час перших бесід варто розповісти про здоровий спосіб життя, про неприпустимість самолікування та небезпеку немедичного вживання наркотиків.

Щоб профілактична робота мала ефект, учитель має знати, що в процесі вживання наркотичних речовин, алкоголю реакція організму людини змінюється. Ці зміни характеризуються трьома основними ознаками: психічною залежністю, фізичною залежністю та толерантністю (тобто стійкістю до наркотику). Психічну залежність можна охарактеризувати як хворобливе бажання безперервно вживати препарат для того, щоб зазнати “приємних” відчуттів, задоволення або щоб зняти прояв психічного дискомфорту. Фізична залежність визначається вже не просто бажанням штучного задоволення, а тим, щоб позбавитись фізичних мук, які повсякчас не дають спокою, якщо не прийняти нову дозу препарату. Толерантність – це звикання, стійкість, стан адаптації до якоїсь речовини. Він характеризується зменшеною реакцією задоволення на введення тієї самої кількості речовини. Для досягнення попереднього ефекту потрібна вже більш висока доза.

Вчителі та класні керівники мають знати зовнішні ознаки дії препаратів, наприклад, наркотиків.

В одних випадках наркотик викликає у дітей сонливість, в'ялість, яка може перейти в поверхневий сон, спричинити порушення координації рухів, рівноваги. В інших – наркотичне сп'яніння проявляється у підвищеному настрої, веселості, багатослів'ї, поганій концентрації уваги. У деякого проявляється агресивність, злість, роздратованість.

Учитель повинен звернути увагу на зміну зовнішнього виду учня: появу почервоніння, спітніння або блідості шкіри, незвичного блиску очей, зміною розміру зіниць. Передозування може супроводжуватись втратою свідомості.

Вчителі біології мають великі можливості для проведення профілактичної роботи, особливо на уроках біології в 9–11-х класах. Вони повинні шукати час для проведення виховної роботи. При вивченні біології клітини, систем організму, теми “Генетика” і інших є можливість виробити у дітей відповідальне ставлення до свого здоров'я.

Необхідно познайомити їх з основами правової відповідальності за вживання, поширення, розповсюдження препаратів наркотичних та насильне примушування користуватися ними. Важливо виховати у дитини здатність до самостійного прийняття рішення і відповідальності за нього. Коли є нагода, похваліть дитину за добре виконану роботу, за старанність, за спробу зробити щось важке, а якщо критикуєте її, то не її саму, а здійснений нею поганий вчинок. Якщо дитину більше підтримувати морально, то у неї розвивається почуття впевненості в собі і вона вчиться покладатися на себе і свої відчуття.

Часто школа і інші навчальні заклади не можуть обійтись без допомоги батьків. Інколи учні, шукаючи гроші на чергову дозу наркотиків, продають сімейні цінності, крадуть гроші. Але сім'я, в разі зіткнення з проявом наркоманії своєї дитини, схильна уникати широкого розголосу, ще більше ускладнюючи цим можливість позбутися наркотичної залежності.

Під впливом наркотиків підлітки стають надзвичайно вразливими і замкнутими стосовно тих, хто хоче допомогти їм і, навпаки, контактні і вмілі по відношенню до “агітаторів”, коли, підкоряючись “неписаному закону” наркоманів, пробують розширити коло собі подібних, залучити до наркоманії інших. Люди, які хоч раз стали на шлях згуби свого здоров'я і життя, не задумуються спочатку над тим, яке лихо тягне за собою наркоманія (як хвороба, що руйнує організм, і як соціальне зло, що не рідко тягне за собою тяжкі кримінальні злочини). Тому ця двобічна проблема впливу (той, хто допомагає і той, хто потребує допомоги) стоїть зараз гостро й актуально. І все-таки більший тягар відчувають ті люди, які мають проводити виховний профілактичний процес.

Молоді важко спланувати свій вільний час, гідне, не дороге дозвілля. Зникли безплатні танцювальні та музичні гуртки і студії, зменшилась кількість спортивних секцій, не діють юнацькі клуби, гуртки через відсутність талановитих педагогів, що змінили роботу на більш оплачувану.

Вибір стає надто однобоким – це і штовхає молодь до зловживання алкоголем, наркотиками, до сумнівних розваг, до небезпечної сексуальної поведінки.

Форми профілактичної роботи у школі

1. Уроки охорони життя і здоров'я: факультативні заняття з даних питань; лекторії, лекторські групи; бесіди (колективні, індивідуальні); агітаційні бригади; клуби за інтересами; виховні заходи (конкурси, ігри, дні корисних порад та профілактики шкідливих звичок; зустрічі з медичними працівниками та з тими, хто позбувся шкідливих звичок(за їх згодою); направлення "Листків тривоги" батькам; профілактичні консультації; перегляд документальних фільмів, фото-матеріалів; тематичні години інформації; обговорення матеріалів преси, книг, диспут-дискусія, усний журнал; письмові твори; суд над шкідливими звичками; свято здоров'я.

2. Круглий стіл (діалог з проблеми).

3. Облік схильних до правопорушень, до вживання наркотиків.

Пропаганда наукових знань, фактів з питань наркоманії, враховуючи серйозність і відповідальність цієї теми, повинна проводитись обдумано і цілеспрямовано, з урахуванням аудиторії. Наприклад, серед учительського складу, батьків неповнолітніх, учнівської молоді.

До того ж трапляється, що надмірна старанність педагога в поясненні суті наркотизації людського організму переростає в докладний інструктаж щодо використання наркотичного зілля. Аудиторію, на яку передбачається спрямувати профілактичну роботу, доречно підбирати за такими кваліфікуючими ознаками:

- учні, схильні до агресивності в поведінці;
- учні, які проживають в умовах, пов'язаних з "факторами ризику" (з неблагополучних сімей);
- учні, у яких спостерігаються явні ознаки наркоманії;
- учні, які вже перебувають на обліку у наркологічній службі чи кримінальній міліції у справах неповнолітніх;
- батьки;

ТЕМАТИКА ЗАНЯТЬ З УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДІЮ

1. Наркоманія: від хвилинного задоволення до трагедії життя.
2. Шкідливі звички та їх прояви.
3. Самовираження своєї самостійності – одна з причин поширення шкідливих звичок серед підлітків.
4. Як світ бореться за здоров'я людей (закони, штрафи, податки від продажу, відповідальність).
5. Стан ейфорії після вживання наркотику – обман, удар по нервовій системі людини, отрута для всього організму.
6. Від здоров'я залежить все: настрої, успіх, кар'єра, сімейне благополуччя.
7. Вплив шкідливих звичок на працевлаштування.

ТЕМАТИКА ЗАНЯТЬ З БАТЬКАМИ

1. Благополучні і неблагополучні сім'ї, їх відношення до своїх дітей.
2. Наркоманія – тяжке захворювання. Причини виникнення, процес лікування, наслідки.
3. Вплив наркоманії на подальшу долю підлітків; навчання, працевлаштування, створення сім'ї.
4. Генетична дія наркотиків – вплив на спадковість організму, потомства.
5. Закон України про відповідальність батьків за виховання дітей.

6. Адміністративна і кримінальна відповідальність за незаконний посів, вирощування та збут маку.
7. Медична дія наркотиків-шкідливі наслідки для здоров'я людини, тривалості її життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Державна національна програма "Освіта": Україна ХХІ століття. – К, 1994.
2. Про шкідливі звички //Позакласний час – 2000. – №3.
3. Тенета небезпеки //Шкільний світ – 2001. – №35.
4. Колесов Д.В. Не допустить беды. М., 1988.
5. Гарницький С.П. Алкоголь, табак, наркотики и здоровье подростков. К, 1988.