

Профілактику шкідливих звичок можна здійснювати через Інтернет. Найчастіше тут розміщується “лікарська інформація”, яка зазвичай буває краще сформульована та більш доступна, проте вона не має конструктивних рішень ні для однієї з вищезазначених груп.

Систему інформації з профілактики алкогольних, тютюнових та інших інтоксикаційних проблем можна поділити на блоки. Перший – *інформація для всіх* : популяризація способу життя без шкідливих звичок; інтерв’ю та портрети відомих людей, які ведуть здоровий спосіб життя; прихована реклама тютюнових компаній, специфіку алкогольної індустрії; інформація про те, як “крута молодь” в інших країнах протистоїть шкідливим звичкам.

Другий блок – *інформація за результатами діагностики*, коли не можна одержати доступ до неї, якщо людина належним чином не дасть відповідь на ряд запитань. Тут також інформація може бути структурована залежно від її адресності та потенційної небезпеки.[1]

За результатами анонімного анкетування, яке було проведено серед учнів 7 –11 класів загальноосвітніх навчальних закладів Харківської області під час проведення Місячника “Молодь за здоровий спосіб життя”, було з’ясовано, що 98% респондентів знають про негативний вплив шкідливих звичок на організм людини, 37% учнів змінило своє відношення до вживання тютюну, алкоголю, а 8% - вирішило позбутися шкідливих звичок після отримання певної інформації при проведенні заходів у навчальному закладі та самостійному опрацюванню матеріалів відповідної тематики.

Школа сприяє вихованню у дітей звичок, а потім і потреб до здорового способу життя, формує навички прийняття самостійних рішень по відношенню підтримки та зміцнення свого здоров’я.

Слід враховувати, що здобути знання, проявити свої здібності, мати життєву перспективу, зуміти бути корисним суспільству може бути лише така особистість, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, гармонізована у зв’язках з природою і має чіткі позитивні мотивації, усвідомлює свої родинні та народні цінності, має духовну основу.

Уміння дотримуватися здорового способу життя – ознака високої культури людини, її освіченості та наполегливості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва Т. Інтернет і профілактика наркотичних проблем // Шкільний світ. – 2002. – січень(№3). – Вкладка.
2. Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л. Профілактика вредних привычек школьников. М.: Просвещение. – 1987. – 96 с.
3. Оржевская В.М., Бурмака Н.П. Избавление учащихся от наркогенных привычек. – К., 1992. – 304 с.
4. Профілактика вживання алкоголю та тютюнопаління // Завуч. – 2001. – грудень(№34). – Тенета небезпеки: Вкладка.
5. Тютюнопаління та його профілактика // Шкільний світ. – 2004. – січень. (№2). – Інфосвіт: Вкладка.

І.І. ЧУБУЧНА, Н.І. НОВІКОВА

МЕТОДИКА ПРОФІЛАКТИКИ АЛКОГОЛІЗМУ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

В статті розглядається проблема профілактики алкоголізму учнів.

В статье рассматривается проблема профилактики алкоголизма учеников.

In article considers a pupils alcoholism prophylaxy problem.

Впродовж останніх років на фоні зростання загальної захворюваності та смертності населення України, зростає захворюваність серед дітей та підлітків практично за всіма нозологіями. Більшого розповсюдження набуває поліетіологічність ураження та швидка хронізація захворювань. Серед школярів лише 14 % є практично здоровими, 50 % мають відхилення у здоров’ї, а у 36 % наявні хронічні хвороби.

Здоров’я підростаючого покоління, в тому числі учнівської молоді, формується багатьма факторами, такими як генетичними, соціальними, сімейними, економічними, екологічними, морально-психологічними, поведінковими та ін. Слід вказати, що вказані фактори трансформуються з роками, зокрема найбільших змін зазнають соціально-моральні оцінки та поведінкові прояви. З’являються та прогресують такі негативні явища як бездуховність, безкультур’я, антигуманність,

неповага до батьків, зневага до навчання та праці, аморальність, проституція, зневага до жінки-матері тощо.

Серед факторів ризику захворюваності та патологічної ураженості велике значення має така шкідлива звичка як надмірне споживання алкоголю, що набуває все інтенсивнішого розповсюдження в учнівському середовищі.

Науковими дослідженнями доведено, що алкоголь у значній мірі фіксується у важливих органах людини – печінці, нирках, головному мозку та ін. При концентрації алкоголю у крові 0,2 - 0,4 г/л у людини спостерігається порушення концентрації рухів, при 0,4 - 0,6 г/л – значно знижується реакція зорового сприйняття, а при концентрації 1,0 - 1,5 г/л поведінка стає неконтрольованою. При концентрації алкоголю у крові від 3,0 до 5,0 г/л настає важке алкогольне отруєння, яке може закінчитися розвитком коми або навіть бути смертельним.

Найбільш згубно алкоголь впливає на центральну нервову систему. Головний мозок людини при відносній масі тіла у 2 % здатний затримувати до 30 % випитого алкогольного напою. У функціональному відношенні особливо вразливим є мозок підлітків, який ще росте та розвивається. При вживанні лише 2-3 чарок горілки порушується така функція мозкових клітин як здатність до запам'ятовування, а систематичне вживання спиртних напоїв впродовж 4-5 років призводить до розумової неповноцінності.

Необхідно вказати також, що навіть малі дози алкоголю порушують психо-фізіологічні функції здорової людини: у 2 рази збільшується число пропусків прочитаного тексту, до 26 % знижується ефективність розумової роботи, на 20-25 % – орієнтаційна здатність та швидкість мускульних реакцій. Це призводить до зростання смертності серед дітей, узалежнених від алкоголю, у 2-4 рази і зменшення на 15-20 років середньої очікуваної тривалості життя у порівнянні з тими, хто не вживає спиртні напої.

Необхідно підкреслити шкідливість алкоголю і на генетичному рівні. Так, у батьків-алкоголиків народжуються діти з алкогольним синдромом плоду, для якого характерним є часті вроджені вади розвитку, затримка післяпологового фізичного та психічного розвитку – у 85 % випадків наявна невідповідність росту і розвитку дитини її вікові, частими є випадки розумового відставання та психічних відхилень (до 40-50 %), епілепсії (20-30 %). Зрештою, у сім'ї алкоголиків у дітей значно частіше розвивається алкогольна залежність, ніж у сім'ях дітей, батьки яких не вживають алкоголь.

Дуже небезпечним фактором розвитку алкоголізму у сучасному молодіжному середовищі є поширення «моди» на слабоалкогольні напої, такі як алкогольні соки, коктейлі, алкоголізовані коли тощо. Наявність високої концентрації цукру у них прискорює абсорбцію етанолу, а солодкий смак у поєднанні з легкою ейфорією приваблює і призвичаює до систематичного вживання алкоголю.

Розвиток підліткового алкоголізму має свої особливі причини – це є елементом самоутвердження, з метою настання приємного відчуття легкого сп'яніння: ейфорійні прояви, покращання настрою, полегшення спілкування з оточуючими; для подолання труднощів як антистресовий чинник, а також такі соціальні фактори як символічна участь, пов'язана із тиском товаришів або дорослих, тому що п'ють друзі, батьки або більшість дорослих.

З точки зору аналізу стану справ із зловживанням алкогольними напоями серед дітей та підлітків, слід зауважити, що школа у значній мірі недостатньо володіє ситуацією щодо поширеності цієї шкідливої звички в учнівському середовищі, а це, на наш погляд, є важливою перепорою у розробці та реалізації профілактичних заходів. Першим етапом у вирішенні цієї проблеми є проведення заходів вчителями та дирекцією школи для виявлення шкідливої звички серед учнів. З цією метою доцільно рекомендувати проведення анонімних анкетних опитувань учнів середніх та старших класів. До анкети доцільно включити наступні запитання:

1. Вік та стать опитуваного.
2. Коли вперше спробував алкогольний напій (вік)?
3. Хто або що вплинуло на першу спробу вживання алкоголю?
4. Найважливіші причини вживання алкоголю: вживають друзі, щоб підняти настрій, так роблять усі, забути про проблеми, інші причини.
5. Як часто протягом тижня вживаєте алкогольні напої: не вживаю, епізодично, рідше 1 разу на тиждень, 1-2 рази на тиждень, 3 та більше разів на тиждень.
6. Віддаєте перевагу міцним чи слабоалкогольним напоям?
7. Як впливають спиртні напої на ваше здоров'я та самопочуття: підвищують працездатність, знімають втому, покращують настрій, заспокоюють, залишають відчуття втоми, загальмованості чи розбитості?

8. Психологічний клімат у сім'ї: є повне розуміння тебе у сім'ї чи ні?

9. Батьки вживають алкоголь чи ні?

10. Чи є наявні стресові ситуації у процесі навчання чи в особистому житті?

Наступним важливим методичним підходом, на нашу думку, є знання вчителем умов життєдіяльності учня у сім'ї. З одного боку це дасть змогу виявити причини, які спонукають учня вживати алкогольні напої (батьки – алкоголіки, неповна сім'я, незадовільний морально-психологічний клімат у сім'ї, байдужість батьків до проблем дитини, матеріальні нестатки тощо), а з другого боку – допоможе знайти спільний шлях для подолання цієї проблеми (сім'я – школа – дитина).

Третім методичним елементом є розробка заходів щодо попередження та боротьби із алкоголізмом в учнівському середовищі. З цією метою ми рекомендуємо застосовувати такі форми роботи як проведення позакласних бесід, індивідуальна робота з учнем, батьківські збори, бесіди з батьками у сім'ї, проведення днів здоров'я у класі та школі, використання у навчальному процесі таких засобів як написання диктантів на антиалкогольну тематику, проведення вікторин, диспутів, вечорів запитань і відповідей із залучення медичних працівників, психологів, працівників правоохоронних органів. Усі наведені форми роботи слід підкріплювати реальними прикладами із життя школи, населеного пункту чи мікрорайону, де показувати негативні наслідки пияцтва та алкоголізму. Варто критично висвітлювати потужну алкогольну рекламну кампанію в Україні і відсутність законодавчої бази, яка б урегулювала цю проблему.

Таким чином, основним завданням профілактики алкоголізму в учнівському середовищі є:

1. Знання реальної ситуації в навчальному закладі щодо проблеми дитячого та підліткового алкоголізму.

2. Профілактика пияцтва та алкогольної залежності серед підростаючого покоління є однією з важливих проблем морального та духовного виховання учнів у школі.

3. Починати виховну роботу слід якомога раніше вже з молодших класів.

4. Спрямованість форм і засобів профілактики повинна підпорядковуватися головній меті – виробленню в учнів стійкого стереотипу щодо ведення здорового, тверезого способу життя, знання про шкідливість алкоголю та негативні наслідки алкогольної залежності, виховання навичок та умінь щодо збереження та зміцнення власного здоров'я.

5. Усі заходи по профілактиці та боротьбі із зловживанням алкоголем повинні бути реальними і відповідати конкретній ситуації з даною проблемою як у навчальному закладі в цілому, так і в кожному конкретному класі чи при роботі з кожним конкретним учнем.

Л. Я. ЧЕХОВСЬКА

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ АБИТУРІЄНТІВ ЛЬВІВСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ

В роботі аналізується стан фізичної підготовленості абітурієнтів Львівського військового інституту.

В работе анализируется состояние физической подготовленности абитуриентов Львовского военного института.

The article are analyses the physical preparation cadem of Lviv Military institute.

Актуальність. Фізичний гарт є невід'ємною складовою гармонійного розвитку молодої людини, що в свою чергу є запорукою майбутньої держави. Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів, готові до військової служби. Тобто готовність особистості до виконання загальних вимог навчально-бойової діяльності на початковому її етапі. Одним із важливих факторів зміцнення бойового потенціалу військ є фізична підготовка молоді. В умовах сучасних бойових дій виникають гострі екстремальні ситуації, які вимагають від людини витримки, швидкості у діях, сили, спритності, витривалості, збереження дієздатності протягом довгого часу. В таких умовах ефективно можуть діяти лише всебічно підготовлені молоді особи з різносторонніми фізичними здібностями [1, 2].

Разом з тим, за останніми даними статистичного аналізу в Україні захоплюються фізичною культурою 6-8% молоді й дорослих людей, у США-60%, в Японії-80% [1]. Лише 46% старшокласників займаються власним фізичним самовдосконаленням, а 54% вважають за потрібне