22.03.2022р.

урок о 12.15

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Урок22

Практичне завдання 9

**Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску**.

 Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласниця Олеся не курить, але часто буває в друзів, де цигарки не рідкість. Дівчинка соромиться сказати, що тютюновий дим їй неприємний, а після тривалого перебування в компанії в неї болить голова. Що б ви порадили Олесі?

**Особливості дії тютюнового диму на розвиток репродуктивної системи підлітків**

Куріння, на жаль, є дуже поширеною шкідливою звичкою, про яку знають усі. Про шкоду нікотину також усім відомо. Але кинути курити надзвичайно важко. Тому краще й не набувати цієї шкідливої звички. Роблячи вибір між курінням і відмовою від нього, ви повинні дещо знати.

Усім відомо, що курці труяться нікотином. Але крім нікотину в процесі куріння тютюну утворюються такі шкідливі речовини, як етилен, радіоактивний полоній, миш’як, вісмут, амоніак, свинець, органічні кислоти (мурашина, синильна, оцтова), отруйні гази (сірководень, чадний, вуглекислий) і багато інших шкідливих для організму хімічних сполук. Найбільш отруйними серед них є нікотин та синильна кислота.

Усі знають, що куріння завдає шкоди легеням, але впливає воно насамперед на нервову систему. Куріння послаблює увагу, пам’ять, розумову активність і є однією з причин різних нервових розладів у підлітків.

Куріння порушує роботу ендокринних залоз, що є особливо небезпечним у підлітковому віці, оскільки від нормального функціонування ендокринної системи залежать фізичний та психічний розвиток людини. Оскільки в підлітка-курця страждає багато фізіологічних систем і органів, то в нього сповільнюється процес статевого дозрівання, порушуються нормальні процеси росту й розвитку.

Пасивне куріння шкодить оточуючим

Тепер, коли ви про все це знаєте, можна уявити ціну, яку курець сплачує за сумнівне задоволення, яке він нібито отримує під час куріння тютюну. Якщо ця ціна здається вам прийнятною, то ніхто інший не зможе спинити вас і ви почнете курити. Але знайте, що це ваше рішення й відповідальність за нього лежить тільки на вас. До того ж пам’ятайте, що, коли у вас затримається процес статевого дозрівання, пожовтіють зуби, з’являться хрипкий голос, неприємний запах із рота, задишка та інші погані наслідки куріння, звільнитися від нього буде дуже важко або взагалі неможливо.

**Особливості дії алкоголю на розвиток репродуктивної системи підлітків**

Уживання алкоголю, так само як і куріння, завдає непоправної шкоди вашому здоров’ю. Звичка вживати спиртні напої часто переростає в алкоголізм. Чому це відбувається? У головному мозку існують центри позитивних емоцій, і алкоголь, потрапляючи в організм, активізує діяльність клітин цих центрів. Спочатку він знижує нервову напругу, приглушує відчуття тривоги та страху й підсилює позитивні емоції.

Життя прекрасне і без алкоголю!

Якщо концентрація алкоголю в крові знижується, мозок починає посилати сигнали, які вимагають уведення в організм нової дози. Унаслідок цього виникає потреба обов’язкового вживання спиртного. На жаль, цей процес незворотний. Порушити нормальну роботу мозку дуже легко, а відновити — майже неможливо.

**Особливості дії наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків**

Наркотики, так само як сигарети й алкоголь, завдають непоправної шкоди здоров’ю людини. І, роблячи вибір між наркотиками й відмовою від них, ви маєте зважати на такі обставини.

Умійте казати наркотикам «ні!»

Токсична дія наркотичних речовин викликає активну захисну реакцію організму у вигляді нудоти, блювання, сильного головного болю, проносу, зниження кров’яного тиску, посиленого серцебиття. Але при гарному фізичному здоров’ї реакція на перший прийом наркотику (у не дуже великих дозах) може бути відсутня. У цьому разі може сформуватися помилкове уявлення про те, що наркотична речовина не завдає неприємних відчуттів і є не такою вже й небезпечною для здоров’я. Це пастка. Не потрапляйте в неї!

Наркотики діють на ендокринну систему, порушують нормальний синтез гормонів і зупиняють процеси розвитку в підлітковому віці. Підліток-наркоман стає пасивним, в’ялим, повільним або, навпаки, агресивним, злим і задерикуватим. Він хворий фізично, соціально, психічно, інтелектуально. Підлітки-наркомани стають менш кмітливими, вони не можуть зосередитися, у них зникає здатність засвоювати новий навчальний матеріал. Навіть невеликі дози наркотику порушують процеси нормального росту, розвитку та статевого дозрівання підлітка.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Денис дізнався про те, що наркотики призводять до хвороби. Коли знайомий запропонував йому спробувати наркотик, то хлопець відмовився. Його почали вмовляти, пояснюючи, що нічого страшного в цьому немає. Денис спочатку відмовлявся, а потім йому стало незручно і він погодився. Як ви вважаєте, яка риса характеру Дениса зіграла в цій ситуації головну роль?

Як приймати рішення щодо відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску

Наше життя складається з рішень. Наркотики можуть прийти у ваше життя тільки після того, як ви прийняли рішення їх туди впустити. А як приймаються рішення?

Насправді прийняття рішення — це поетапний процес.

Спочатку йде оцінка проблеми. Наприклад, вам погано і тоскно, бо вас ніхто не розуміє. Це проблема, яку треба вирішити. Способів вирішення завжди буде декілька. Якщо вам пропонують наркотик, то слід оцінити, чи є таке рішення прийнятним способом розв’язання проблеми. Подумайте, які інші шляхи вирішення проблеми ви бачите.Далі йде оцінка різних варіантів: який з них є найкращим? Починається обдумування рішення. Ви міркуєте, чи можна за допомогою такого варіанта досягти поставлених перед собою цілей. Результатом роздумів є прийняте рішення. Прийняття рішень, що стосуються здоров’я, є особливо важливим.

 Подумайте:

— Чи може виникнути захворювання в разі прийняття цього конкретного рішення? Чи загрожує це захворювання вам особисто?

— Чи є це захворювання або стан тяжким?

— Що ви виграєте або втратите в разі прийняття цього рішення?

Рішення, прийняте в результаті такого процесу, є строго індивідуальним, тобто особисто вашим. Необдумані рішення вашими не є. У такому випадку — це чиєсь рішення, яке ви сліпо виконуєте. Подумайте, що треба робити, щоб усі виконувані вами рішення були дійсно особисто вашими!

Звідки береться вміння говорити наркотикам «ні!»

Багато підлітків, навіть коли вони перебувають в умовах тиску, не вживають наркотиків. Що допомагає їм говорити «ні» й залишатися здоровими? Давайте розберемося.

По-перше, треба бути розбірливим у засобах досягнення мети. Іншими словами, треба думати про наслідки своїх дій. Це вам цілком під силу. Так, ви вже знаєте, що наслідки вживання наркотиків — це руйнування вашого організму. Отже, вирішувати проблеми необхідно без шкоди для свого здоров’я.

По-друге, вас може рятувати внутрішній самоконтроль над своїми діями. Якщо ви прийняли рішення, то його треба виконувати, а для цього контролювати себе: чи те ви робите? Наприклад, взагалі-то ви проти вживання наркотиків, але вас починають умовляти — і ви поступаєтеся, тобто робите зовсім не те, що ви самі вирішили.

По-третє, треба думати про тих людей, які вас люблять і вірять у вас. Насправді такі люди завжди є поруч із вами. Спілкуйтеся з ними, обговорюйте свої проблеми, будьте відкритими.

І нарешті, вас навряд чи потягне до наркотиків, якщо у вас є мета в житті, ви ведете активне життя і вам є чим зайнятися протягом дня. Будьте впевненими в собі, умійте обирати достойних друзів, учіться будувати з ними хороші стосунки.

Вам допоможуть зберегти своє здоров’я й не пускати у своє життя наркотики вміння:

• ставити цілі;

• відмовлятися від ризикованих пропозицій;

• бачити позитивні й негативні наслідки своїх дій;

• вибирати друзів і дружити;

• керувати своїми почуттями;

• вирішувати проблеми;

• протистояти тиску з боку однолітків.

Є захворювання, яким значно легше запобігти, ніж потім лікувати їх. До них належить і наркоманія. Дуже важливо набути вміння захищати від наркотиків себе і своє здоров’я.

Опорні точки. Тютюновий дим, алкоголь і наркотики шкідливо впливають на розвиток репродуктивної системи підлітків. У підлітка-курця страждає багато фізіологічних систем організму, тому в нього порушуються нормальні процеси росту й розвитку, уповільнюється процес статевого дозрівання.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. У яких клітинах алкоголь може спричиняти мутації?

2. Які негативні наслідки куріння ви знаєте?

II рівень

3. Чому куріння є поширеною шкідливою звичкою?

4. Як куріння і алкоголь впливають на роботу ендокринних залоз?

III рівень

5. Як куріння й алкоголь впливають на увагу, пам'ять, розумову активність?

6. Чому в курця-підлітка уповільнюється процес статевого дозрівання?

IV рівень

7. Чому шкідливі звички легко набути, а позбутися їх важко?

8. Які вміння допоможуть вам зберігати своє здоров’я і не пускати в своє життя наркотики?

На перший погляд здається, що сказати «Ні» дуже легко. Та це не так. Той, хто пропонує щось недобре, може бути настирливим. У нього неодмінно є для цього мотив. Навіть коли це найвірніший друг чи найближчий родич. Навіть якщо він не має прямого завдання прилучити тебе до цього. Дуже часто цей мотив полягає в тому, що, умовляючи тебе, він намагається виправдати свою схильність. Мовляв, не лише я, а й мій друг (брат, сестра) такий, як інші.

 Отже, це не так страшно. Тому він наполягатиме, переконуватиме, навіть погрожуватиме.

Пам’ятайте: усе, що кажуть інші люди, може бути продиктовано їхніми певними інтересами.

Вибір за тобою.

 Руханка

<https://www.youtube.com/watch?v=QBStTUN7MG8>

.