

## 5. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ ТА ПРОЕКТИ



**Світлана Володимирівна Банах,**  
соціальний педагог,  
Галицький коледж імені В'ячеслава Чорновола,  
м. Тернопіль, Україна

### ТЕМАТИЧНА БЕСІДА «МИ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Якщо у людини знижений самоконтроль та недостатній рівень культури, вживання алкогольних напоїв може стати системним, а доза спожитого алкоголю – надмірною. Це спричинює комплекси негативних наслідків. Типовими серед них є формування алкогольної залежності, а далі патологічних змін в усіх органах тіла людини. Це призводить до розвитку тяжкого та небезпечного захворювання – хронічного алкоголізму.

Ця хвороба руйнує особистість, опускає людину на «дно життя» і призводить до загибелі. Приблизно 5 % людей, які почали вживати алкоголь у підлітковому віці, закінчують життя у психічних лікарнях, наркологічних диспансерах, «на вулиці». Вирватись з цього виру дуже важко. Значно легше в нього не потрапити, а це залежить від самої людини, її переконань, світогляду.

У системі травлення алкоголь швидко всмоктується в кров та розповсюджується клітинами головного мозку. Це проявляється збудженням, радісним настроєм (ейфорією, балакучістю тощо). Людина втрачає почуття самоконтролю, сорому, стає брутальною, може здійснити такі вчинки, які, перебуваючи у тверезому стані, ніколи не зробила б.

Загальновідомо, що люди, які мають згубну звичку вживати спиртні напої, частіше за інших хворіють на різні застудні хвороби органів дихання, тому що алкоголь послаблює супротив організму. Поширеною є думка про користь алкоголю, як засобу, що підвищує апетит. Дійсно після вживання спиртних напоїв збільшується виділення шлункового соку, а в більшості випадків покращується апетит. Проте це може



спостерігатися лише спочатку, поки організм не перервантажений алкогольною отрутою. Системне вживання алкоголю призводить до того, що шлунковий сік, стимульований алкоголем, подразнює слизову оболонку шлунку, що спричинює розвиток гастриту, порушується функція підшлункової залози, що призводить до панкреатиту. Зловживання алкоголем також може спричинити виразкову хворобу шлунку та дванадцятипалої кишки, цироз печінки та інші захворювання.

Дослідження, що проведено групою вчених під керівництвом А. В. Царенка, виявили тривожну тенденцію. Шляхом анкетування більше як 2000 учнів м. Тернополя було встановлено, що якщо серед підлітків у віці 14–15 років періодично вживають алкогольні



напої приблизно 30 % опитаних, то в 16–17 років їхня кількість збільшується у 2,7 раза і становить приблизно 80 %.

Результати аналізу основних причин, що зумовлюють вживання алкоголю неповнолітніми, засвідчують, що більшість підлітків таким чином прагнуть до незалежності та самоствердження, наслідування прикладу старших (у т. ч. батьків), чи мають напружену психологічну атмосферу та конфлікти у сім'ї. Характерно, що більшість старшокласників пізнала смак алкоголю в сім'ї, а далі місцем вживання спиртного стала компанія друзів.

Зловживання алкогольними напоями особливо небезпечно у дитячому, підлітковому віці, коли ще не завершилося формування організму. У цей період у печінці відсутній спеціальний фермент – алкогольдрідногеназа, що розщеплює етиловий спирт на прості нетоксичні сполуки. Ось чому вживання дитиною навіть незначної кількості алкоголю може призвести до небезпечних наслідків.

В організмі людини, яка вживає алкоголь змалку, набагато швидше формується алкогольна залежність. Учені, вивчивши біографії декількох сотень хворих, які лікувались від алкоголізму, виявили, що більшість із них почали вживати спиртні напої у віці – 12–18 років. На лікування вони потрапили лише у віці 25–35 років, маючи тяжкі ураження центральної нервової системи та внутрішніх органів, порушення психічної діяльності, у стані вираженої соціальної деградації.

Небезпечними є гострі отруєння алкоголем. Вживання великої дози алкоголю спочатку спричиняє глибокий алкогольний сон, а також може зумовити розвиток серцевої слабкості, навіть, паралічу серцевого м'яза та дихання. Випадки раптової смерті серед алкоголіків дуже поширене явище.

Таким чином, основна небезпека вживання та зловживання спиртними напоями, особливо у підлітковому та юнацькому віці, полягає у виникненні алкогольної залежності, що поступово переходить у тяжкі захворювання – алкоголізм, а також проявляється в непоправному ураженні УНС та інших органів та систем. Алкоголіки стають байдужими до роботи, сім'ї, дітей тощо. Отже, людина, яка не здатна сказати «ні» зловживанню алкогольних напоїв, стає на шлях, що може привести її до деградації фізичної, моральної, духовної, соціальної і, врешті-решт, до загибелі.

**Міф перший: Трохи алкоголю навіть корисно!**

Після вживання 50 грамів алкоголю ймовірність автомобільної аварії збільшується у 30 разів!

**Міф другий: «Мій дідусь пив горілку і прожив 100 років!»**

У середньому люди, які вживають алкоголь живуть на 15 років менше! Тому твій дідусь прожив би 115 років!

**Міф третій: Горілка – найліпший засіб від застуди і грипу.**

Дослідження вчених підтверджують, щоб убити в собі вірус грипу алкоголем – потрібно померти від алкоголю.

**Міф четвертий: Алкоголь знеболює та зігріває на холоді.**

Алкоголь знижує больовий поріг, тому людина просто не відчуває біль та холод. Найшвидше замерзають п'яні.

**Міф п'ятий: П'ють усі – така у нас культурна традиція.**

Українці здавна пили пиво, квас, медовуху, житнівку, але споживали вдесятеро менше, ніж сьогодні!

### **Шкідливість куріння**

Що таке тютюн? Тютюн – це однорічна рослина з родини пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки подрібнюють і використовують для куріння. До листків тютюну входять такі речовини як нікотин, білки, вуглеводи, органічні кислоти, смоли і ефірні олії. Основна особливість тютюну, завдяки якій він відрізняється від інших рослин родини пасльонових, – вміст нікотину.

Нікотин є однією з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, носа, бронхів, шлунку.

Давно стало звичним гасло: «Крапля нікотину вбиває коня!», але ми часто не задумуємося над змістом цих слів. Велика гарна тварина може померти від однієї краплини страшної отрути. Дуже чутливі до нікотину птахи, ссавці, а також риби та земноводні. Наприклад, якщо змочити кінчик скляної палички нікотином та доторкнутися нею до дзьоба горобця, то він загине. Також краплина нікотину призводить до загибелі риб в акваріумі.

Смертельна доза нікотину для людини – 50–70 мг (1 мг на 1 кілограм маси тіла). Відомо, що кількість нікотину, який надходить із тютюнового диму в організм, становить приблизно 1/25 вмісту його в тютюні. Важливе значення має те, як часто роблять затяжки під час куріння. Людина вживає смертельну дозу нікотину, викурюючи 20–25 цигарок на день.

Отруйність нікотину відчув кожний, хто спробував першу в житті цигарку. Ніхто не може докурити першої цигарки до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом неприємні відчуття, такі як інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, тремтіння рук, блювання, пронос. У тяжких випадках людина непритомніє. Поступово організм пристосовується до нікотину і куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але упродовж довгого періоду воно жодним чином не виявляється.

Шкідлива дія тютюну не обмежується нікотином. До складу тютюнового диму майже 30 отруйних речовин (аміак, синильна кислота, чадний газ тощо).

Тютюновий дим, що вдихає курець потрапляє у верхні дихальні шляхи, а потім – трахею та легені. Під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються,



грубішають. Це призводить до зміни тембру голосу (грубий голос курця), що особливо помітно у молодих жінок. Унаслідок подразнення слизової оболонки бронхів і трахеї тютюновим димом розвивається хронічне запалення (бронхіт або трахеїт). Тому курці частіше хворіють на запалення легень, туберкульоз, захворювання у них мають тяжкий перебіг.

Учені встановили, що паління – один з основних чинників, що призводять до захворювання на рак легень. Захворюваність на рак легень серед курців у 30 разів більша, ніж серед тих, хто не палить. Також відомо, що куріння збільшує ризик захворіти на злоякісні новоутворення інших органів: язика, гортані, стравоходу, шлунку, сечового міхура. У США, де палить 29 % дорослого населення, щорічно від хвороб, викликаних цією шкідливою звичкою, вмирає 390 тис. людей, а витрати на лікування захворювань, пов'язаних з палінням, разом зі збитками, становлять від 50 до 100 млрд доларів США щорічно. «Цигарки – єдиний дозволений для продажу вид продукції, використання якого, спрямовано на те, щоб убити споживача», – каже міністр охорони здоров'я США Л. Саллівен. Компанії продають смерть заради отримання прибутків.

Паління серед дітей та молоді здебільшого зумовлено намаганням стати схожим на дорослих чи кіногероїв, які палять. Тому на Заході паління поступово виходить із моди. Згідно з законом, прийнятим у Нью-Йорку в 1988 р., було обмежено паління у громадських місцях. Фірми, що мають понад 15 співробітників, ресторани, розраховані на 50 і більше місць, зобов'язані мати окремі приміщення для тих, хто палить і не палить. Порушення цих правил загрожує фірмі штрафами. З огляду на такий закон та додаткові витрати, що фірми несуть у зв'язку з оплатою лікування захворювань курців, багато з них перестали брати на роботу людей, які палять.

Масове розповсюдження паління є однією з головних причин широкого розповсюдження серцево-судинних захворювань. Доведено, що понад 50 % захворювань, які спричинили смерть курців, припадає на серцево-судинні захворювання. На відміну від некурців, у них у 2–3 рази частіше розвивається інфаркт та передінфарктний стан, стенокардія та інші захворювання серця. Смертність, викликана цими захворюваннями, у курців також набагато вища. Життя курців на 4,6–8,3 роки менше, ніж у некурців, при чому скорочення тривалості життя залежить від того, в якому віці людина почала палити.

#### Харчування підлітків

До потреб, які людина мусить задовольняти належить потреба у воді та їжі. Те, що ми їмо, впливає на наше фізичне, емоційне, інтелектуальне та соціальне благополуччя. Від правильного харчування залежить стан здоров'я людини та цілих народів. Донині в деяких африканських країнах люди помирають від голоду. І, навпаки, жителі економічно розвинених країн більше потерпають від «хвороб цивілізації», пов'язаних із переїданням та неправильним харчуванням.

#### «Поживні речовини»

В їжі містяться речовини, життєво необхідні нам від народження, серед яких *білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини*.

Білки – основний будівельний матеріал для організму; білки крові транспортують поживні речовини; деякі білки регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі.

Жири є джерелом енергії організму; важливі для засвоєння певних вітамінів; захищають внутрішні органи від переохолодження; покращують смак продуктів; утворюють в організмі запаси, що використовуються під час голодування.

Значущість вуглеводів для організму полягає в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення; дають відчуття ситості на тривалий час (хліб, картопля), а деякі допомагають швидко втамувати голод та подолати втому (фрукти, мед, цукор).

#### Вітаміни

А – необхідний для здоров'я шкіри, волосся, слизових оболонок, нормалізує зір.

О – необхідний для зростання та підтримання нормального стану скелета.

Е – нейтралізує дію шкідливих для здоров'я факторів довкілля.

С – сприяє росту організму, підвищує імунітет організму.

Група В – допомагають вивільнити енергію з продуктів, що містять калорії.

#### Мінеральні речовини

Кальцій – необхідний для формування кісток та зубів.

Калій та натрій – перший сприяє виведенню води з організму, другий, навпаки, затримує її.

Ферум – відіграє важливу роль у кровотворенні.

Йод – сприяє розвитку розумових здібностей, регулює функції щитовидної залози. Він необхідний у кількості 5 г за 70 років життя людини. Проте його нестача – йододефіцит – уповільнює процес росту; спричиняє порушення розумового та психічного розвитку, захворювання щитовидної залози (виникнення зобу), відставання в розвитку. Щоб запобігти проблем, пов'язаних із йододефіцитом, потрібно вживати морепродукти, а найпростіший вибір – йодована сіль.

Окрім білків, жирів і вуглеводів, більшість видів їжі містить також *клітковину* та *воду*.

Клітковина й вода не є поживними речовинами, однак вони потрібні для нормального функціонування організму. Клітковини багато в овочах і фруктах.

Важливою складовою раціону людини є вода. З неї складається більша частина нашого організму (75 %). Без води не відбувається жодного процесу в організмі. Під час випаровування води з потом регулюється температура тіла. З водою з організму виводяться шкідливі речовини. Вода потрібна для дихання, адже легені мають зволожуватися для вдиху й видиху.

Вода – складова їжі. Наприклад, склянка молока містить 87 % води, а шматок хліба – 36 %.





Людина вживає до 2,5 л води на день. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу, а сильне зневоднення призводить до зниження кров'яного тиску, млявості. Під час інтенсивного фізичного навантаження, тренування необхідно вживати в середньому на 1 л води більше від норми.

### 1. Поживність та калорійність. Енергетична цінність харчових продуктів

Енергія, що вивільняється під час травлення, дає можливість активно жити. Її вимірюють у калоріях або кілокалоріях. Характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту – *калорійність* (енергетична цінність). Співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться в 100 г продукту, називають поживністю (харчова цінність). Звернемо увагу, що різні продукти мають різну енергетичну цінність. Наприклад, цукор має високу харчову цінність – 375 ккал на 100 г продукту, але низьку поживну цінність, оскільки не має у своєму складі білків і жирів. Морепродукти є низькокалорійними – 115 ккал, але такими, що мають високу харчову цінність – до 26 г білка і до 1,7 г жирів.

Якщо людина споживає недостатньо калорій, то вона починає втрачати вагу, а надмірна калорійність сприяє збільшенню маси тіла. Тому важливо споживати стільки кілокалорій, скільки втрачаєш.

#### Інформація для запису в зошит.

#### Добова норма:

- білків – від 98–108 г або 2,5 г на 1 кг маси тіла;
- жирів – від 88–98 г або 2,5 г на 1 кг маси тіла;
- вуглеводів – від 370–410 г (за фізичних навантажень – до 600) або 10 (15) г на 1 кг маси тіла;
- кілокалорій становить 52–75 ккал на 1 кг маси тіла.

У підлітковому віці калорійність їжі не пов'язана з фізичним навантаженням – приблизно 2 350 ккал, за інтенсивного навантаження може становити майже 2 750 ккал.

#### Особливості харчування підлітків

#### Денний раціон

Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватися трьох принципів раціонального харчування:

- помірність – щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних витрат організму;
- різноманітність – передбачає споживання продуктів основних груп (хліб та крупи; овочі та фрукти; м'ясо-молочні вироби; ласощі);
- збалансованість – означає правильне співвідношення цих груп продуктів.

Щоб визначити, скільки й чого потрібно їсти щодня, звернімося до харчової піраміди.

Піраміда нам показує, скільки продуктів має бути в денному раціоні підлітка. Так, продуктів із найширшої частини піраміди необхідно споживати більше, а з вузьких її частин – менше.

Їжу, яку з'їдає підліток за день (100 %), необхідно розподілити так:

- сніданок – 30–35 % (його можна поділити на перший та другий);

## Піраміда харчування



- обід – 40–45 %;
- підвечірок – 5–15 %;
- вечеря – 15–20 %.

Розпис харчування підлітка може бути індивідуальним, залежно від умов життя, розпису дня, стану здоров'я, фізичної активності. Можна орієнтуватися на такий:

- сніданок – 7.30–8.00;
- другий сніданок – 11.00–11.30 (у школі на великій перерві);
- обід – 14.00–15.00;
- підвечірок – 17.00–17.30;
- вечеря – 19.30–20.00 (вечеряти за 2 години до сну).

### Практична робота «Визначення калорійності щоденного харчування»

Для виконання практичної роботи учні мають додати страви достатньої калорійності для днів, коли займаються спортом (*табл. 1*).

Енергетичну цінність (калорійність) раціону підраховують, основуючись на значенні маси тіла. Для цього необхідно визначити ідеальну масу тіла для конкретної дитини.

Залежно від віку визначити, скільки кілокалорій припадає на 1 кг маси. У 11–13 років на 1 кг маси тіла на добу має надходити 65–75 ккал, 14–17 років – 50–65 ккал. Далі потрібно помножити ідеальну масу тіла на кількість кілокалорій, і, таким чином, отримати орієнтовне значення добової потреби організму в їжі.

1. Визначте індивідуальне харчування на день: складіть меню за чотириразового харчування так, щоб на сніданок припадало 25 % добового раціону, на обід – 35 %, на полуденок – 25 %, вечерю – 15 %. Дані занесіть у таблицю 1.

2. Для обчислення енергетичної цінності продуктів харчування використовуйте таблиці 2, 3.



Рекомендується вживати також крупи (гречану, пшеничну, рисову, вівсяну тощо) та макаронні вироби.

**Правила поведінки під час їжі**

1. Ніколи не набивайте їжею рот.
2. Не ковтайте їжу доти, доки як слід не прожудете.
3. Жуйте їжу із закритим ротом, оскільки відкриваючи рота, ви будете плямкати.

4. Не розмовляйте під час пережовування їжі. Вона може потрапити у дихальні шляхи. Розмовляти можна лише тоді, коли в роті не залишилося їжі.

5. Доки ви повністю все не проковтнули, не кладіть до рота наступну порцію їжі.

6. Пийте лише тоді, коли в роті вже немає їжі. Не намагайтеся з допомогою рідини проковтнути їжу, яку ви погано прожували.

Таблиця 1

Режим харчування	Назва продуктів	Маса продуктів	Енергетична цінність (ккал)	Відсоток добового раціону
Сніданок				
Обід				
Полуденок				
Вечеря				
Загальна кількість				

Таблиця 2

**Добова потреба в енергії для підлітків 11–13 років**

Калорійність (ккал)	Білки (г)		Жири (г)	Вуглеводи (г)
	загальна кількість	з них тваринних		
2740–2750	9–110	65	90–100	370–410

Таблиця 3

**Рекомендований набір продуктів для підлітка на день**

Продукти	Маса (г)	Калорійність (ккал)
Курятина	300	372
Риба	200	212
Картопля	200	220
Капуста	100	24
Морква	50	20,5
Яблука	400	228
Мед	50	200
Хліб	150	450
Сало	50	447,5
Масло	50	366
Молоко та кисломолочні продукти	300	200
<b>Разом</b>	<b>1850</b>	<b>2740</b>