

Здоров'я, безпека  
та добробут

Сьогодні  
07.02.2025

Урок  
№20-21



## Звички і здоров'я. Небезпека алкоголю і наркотиків

**Мета:** дати учням розуміння, що здоров'я є важливою складовою якісного та повноцінного життя. Учні повинні зрозуміти, як звички та стиль життя впливають на фізичне та психічне здоров'я, вивчити негативний вплив тютюну на здоров'я, включаючи фізичні та психічні наслідки. Ознайомити зі шкідливим впливом алкоголю на організм та здоров'я в цілому. Розглянути наслідки вживання наркотиків та їхнього впливу на фізичне та психічне здоров'я. Формувати в учнів негативне ставлення до тютюну, алкоголю та наркотиків, заохочувати учнів до прийняття здорових звичок та практики здорового способу життя.

Повторення: як зберегти життя під час повітряних нальотів.





*Добрий день, малече, щира,  
Хай живеться вам у мирі.  
Хай луна дитячий сміх!  
Почнемо урок для всіх!*



Пригадайте, що ми вивчали на минулому уроці.

Ми дізналися, що  
таке звичка, з'ясували які звички  
бувають. І як паління тютюну впливає на  
здоров'я людини.



Коли людина виконує якісь дії  
постійно, підсвідомо у неї  
виникає бажання або  
необхідність робити їх знову –  
це і є **звичка**.



Сьогодні  
07.02.25

## Шкідливі звички



Але окрім корисних звичок  
також є і шкідливі звички

Які ви знаєте шкідливі звички?

Вживання тютюнових виробів.

Вживання алкоголю.

Вживання наркотиків.

**До шкідливих звичок також можна  
віднести:**

**Інтернет залежність**

**Гаджетозалежність.**

**Зловживання шкідливою їжею**

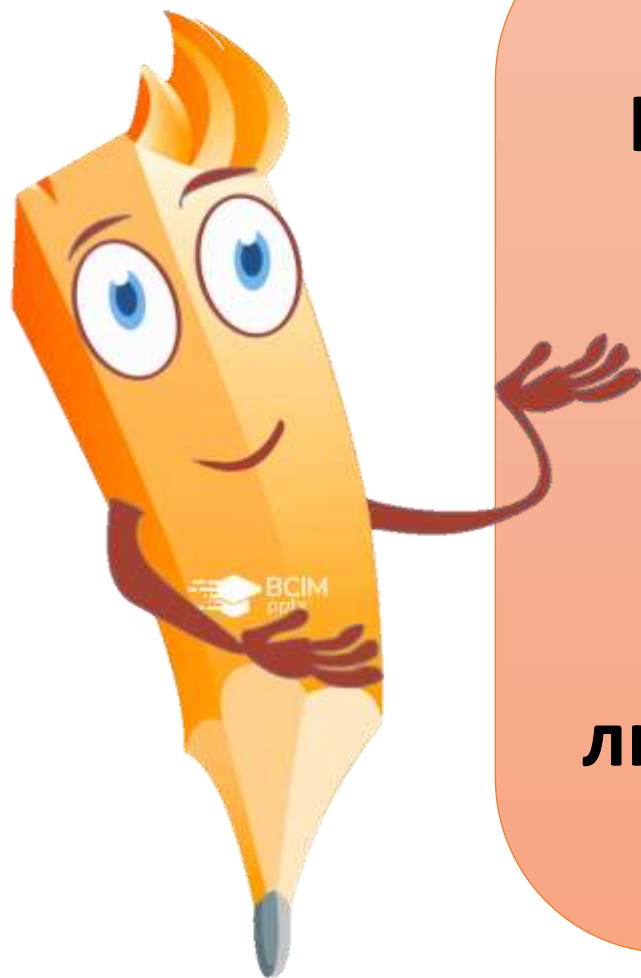
**Шкідливі звички — ряд звичок, які є  
шкідливими для організму людини**







**«Є ще одна хвороба людства  
— наркоманія, яка загрожує  
життю і здоров'ю. «Narke»  
— заціпеніння, сон, і грец.  
«mania» — божевілля,  
пристрасть, потяг»**



**Наркотики — це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров'ю людини, скорочують її життя.**





**Сьогодні**  
**07.02.25**

## Наслідки вживання нарколиків

### Наслідки вживання наркотиків

#### Негативні

Більшість наркотиків безпосередньо загрожують життю людини. Можуть спричинити:

- Смертельне отруєння
- Зупинку дихання
- Серцевий напад

Найпоширенішою причиною смерті є передозування .

#### Віддалені

Можуть спричинити:

- Безпліддя
- Тяжкі психічні заїворювання
- Смертельно небезпечні хвороби (гепатит, ВІЛ/СНІД)
- Проблеми в родині
- Втрата друзів, втрата роботи
- Скрутне матеріальне становище
- Конфлікти з законом.



**Різновидом наркоманії є токсикоманія — вдихання аерозольних або отруйних речовини, що випаровуються (здебільшого препарати побутової хімії)».**





**Перейдіть за QR-кодом та ознайомтеся з міфами й фактами про алкоголь.**

**Сьогодні**  
**07.02.25**

## Правда чи міф

**Алкоголь робить із  
хлопчиків справжніх  
чоловіків і не шкодить  
дівчаткам.**

**Випивати – це весело.**

**Я взагалі не п'ю. Це лише  
пиво.**

**Факт.** Навпаки, він зменшує в організмі концентрацію тестостерону – гормону який перетворює хлопчика на чоловіка. Дівчата швидше за хлопців звикають до алкоголю і, отже, ставлять під загрозу своє здоров'я і життя майбутніх дітей.

**Факт.** Випивати – це вживати алкоголь, що міститься в напоях. Подумайте про це! Невже це весело – втратити здатність тверезо мислити?

**Факт.** Вміст алкоголю у пляшечці пива (0,33 л) такий самий, як у чарці горілки.

**Алкоголь ще нікого не вбив.**

**Алкоголь чи наркотики не  
зашкоджають мені.**

**Наркотична чи алкогольна  
залежність – це хвороба  
дурнів і слабаків.**

**Факт. Якраз навпаки. Багато людей  
помирає від передозування алкоголю, від  
вживання не якісних алкогольних напоїв,  
а ще більше – від хвороб, спричинених  
хронічним алкоголізмом, та необачних  
вчинків, скоєних у стані алкогольного  
сп'яніння.**

**Факт. Доказом протилежного є жертви  
серед відомих людей . Вони були  
розумними і сильними, інакше не стали б  
тим, ким стали. Та ні їхні гроші, ні  
найкращі лікарі їм не допомогли.**

**Слабоалкогольні напої не шкідливі.**

**Факт. Алкоголь із газованих напоїв засвоюється швидше, ніж з вина чи горілки. Лікарі вже давно спостерігають випадки алкоголізму серед підлітків саме з цієї причини.**

**Алкоголь допомагає від застуди.**

**Факт. Алкоголь ослаблює організм і лише ускладнює перебіг інфекційних захворювань.**







**«Алкоголь — це рідина, отримана при зброджуванні цукрів з дріжджами, при якому цукор перетворюється в спирт. Спирт міститься в деяких напоях, які називають алкогольними: пиво, вино, горілка, шампанське тощо. Алкоголь діє на кожну клітину тіла і шкодить їй. Тому вживання алкогольних напоїв шкодить здоров'ю».**



**Опрацюйте текст з підручнику.  
Наслідки зловживання алкоголем.**

**Які ознаки зловживання  
алкоголем?**



## Наслідки зловживання алкоголем





**Що можна зробити  
замість вживання  
алкоголю?**





Сьогодні  
07.02.25

Домашнє завдання



## Параграф 17

Опрацювати ст. 102-104

Записати ідеї ,що можна зробити  
замість вживання алкоголю та  
паління

Сьогодні  
07.02.25

Рефлексія

Розкажи про свою роботу на уроці за схемою.

ЗНАЮ ...

ВМІЮ ...

ПОТРЕНУЮСЯ...

