

***Матеріали  
тематичної газети  
«Міфи про  
харчування»***

# Піраміда харчування для підлітків

Правильне харчування має величезне значення для соматичного, фізичного та психічного розвитку молоді.



## Погляд у майбутнє

Швидкий сучасний темп життя, в тому від навчання, погані звички харчування, що пропагуються в рекламі та в молодіжних журналах, погано впливають на функціонування та розвиток молодого організму.

Більш того, сформовані в цей період неправильні звички харчування можуть загрожувати здоров'ю протягом усього життя. Підліткам необхідно знайти рівновагу між харчуванням та активним проведенням часу. Вправ на уроках фізкультури не достатньо. Варто замінювати пасивне проведення часу біля комп'ютера чи телевізора хоча б щоденною годинною прогулянкою. Для цього навіть не треба виконувати спеціальних вправ – достатньо їздити на велосипеді, танцювати, ходити на прогулянки з собакою...

## Уникайте фаст-фудів

Більшість підлітків - це любителі гамбургерів, але все ж рекомендуємо обмежити споживання страв типу Fast Food до максимум одного разу на тиждень. Замість цього краще вживати нежирне м'ясо, яке багате на білок, з невеликою кількістю жиру. Краще всього віддавати перевагу вареним чи печеним стравам, а також стравам приготованим на грилі. Цінним джерелом білків, корисних для організму жирів та вітамінів, що розщеплюються жирами є горіхи, зерно, горох та квасоля.



## Фрукти замість чіпсів

Фрукти – чудовий спосіб перекусити під час науки. Краще всього споживати їх, а не чіпси чи солодощі, які так люблять підлітки. Фрукти - цінне джерело вітамінів, мінеральних речовин та клітковини, але необхідно пам'ятати, що вони також містять багато цукру, який в великих кількостях може зашкодити здоров'ю.

## Овочі та здоров'я

Радимо споживати більше ніж 5 порцій овочів на день. Можна їсти сирі овочі оранжевого та темно-зеленого кольору, вони чудово смакують та є головним джерелом вітамінів та мінералів. Чим інтенсивніший колір овочів, тим більше вони містять поживних речовин.

Гарною пропозицією для підлітків є заморожені овочі – вони легкі в приготуванні, що дозволить підліткам розвивати свої кулінарні вміння.

## Молоко та його похідні

Молоко, саме воно є багатим джерелом кальцію. Кальцій – це незамінний елемент, що знаходиться у кістках, тому дуже важливо в молодому віці вживати багато молочних продуктів. Не забувайте перевіряти етикетку на упаковці, важливо щоб молоко, сир та йогурти мали низький вміст жиру.



## Зерно на тарілці

Половина споживаної випічки повинна бути грубого помелу. Слід завжди уважно перевіряти список інгредієнтів, адже не весь хліб однаково корисний. Випічка грубого помелу краща від легкої випічки тим, що містить більше клітковини. Підчас вживання хліба важливо, щоб те, з чим його їдять, не було дуже поживним. Зверніть увагу на пластівці, які так популярні в підлітковій рекламі. Найкорисніші з них ячмінні, пшеничні та житні. Кольорові та корисні мюслі на сніданок можна зробити самому, додаючи свіжі чи сушені фрукти.

## Вода замість газованих напоїв

Необхідно замінити солодкі газовані напої водою, адже вона набагато корисніша для організму. До того ж в ній менше калорій та немає штучних барвників.

***Тренінг***  
***для учнів 7-х класів***  
***«Харчування***  
***підлітків»***

**Мета:** формувати поняття про необхідні складові продуктів харчування підлітків і розкрити зміст поняття «йододефіцит» і ознайомити учнів з профілактикою цього стану; розвивати логічне мислення при складанні схем і в груповій грі «Смачного», відповідності калорійності харчування до інтенсивності фізичного навантаження; виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я шляхом свідомого вибору власного харчового раціону.

**Обладнання:** малюнки, журнали, таблиці, тести, роздатковий матеріал.

*Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я.*

А.Шопенгауер

*«Здоров'я - це нічого, але все без здоров'я - ніщо»*

### **Тестові завдання**

*(правильна відповідь оцінюється 1 балом)*

**1.** Вкажіть правильну відповідь («так» чи «ні») Щоб мати добре здоров'я потрібно:

- а) правильно харчуватися;
- б) багато працювати за комп'ютером;
- в) відпочивати на свіжому повітрі.

**2.** Виберіть і позначте чинники, вплив яких може погіршити здоров'я:

- а) шкідливі звички;
- б) активний відпочинок;
- в) погані стосунки з однокласниками.

**3.** Ситуація, коли життя і здоров'ю людини щось загрожує, називається:

- а) безпекою;
- б) небезпекою;
- в) хворобою.

**4.** Для раціонального харчування людини головними продуктами з переліче повинні бути:

- а) чіпси;
- б) молоко;
- в) риба
- г) кетчуп;
- д) овочі.

5. На фізичний розвиток негативно впливає:

- а) загартування;
- б) куріння;
- в) заняття у спортивній секції;
- г) малорухливий спосіб життя.

6. дати правильну відповідь («так» чи «ні») Рациональне харчування - це:

- а) переїдання;
- б) неправильне харчування;
- в) повноцінне, збалансоване харчування.

(За правильні тестові завдання учень одержує 6 балів)

- **Складові їжі**

- **Калорійність їжі**

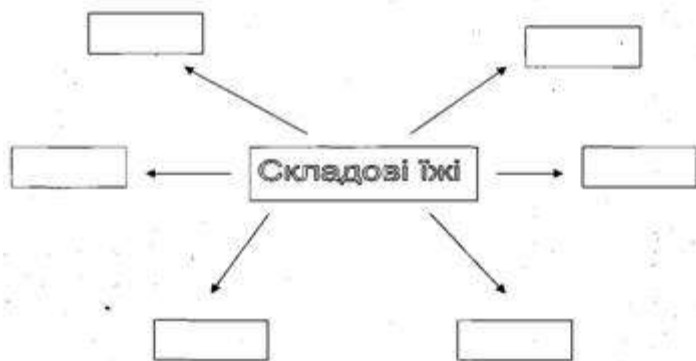
- **Складання правил харчування**

- **Робота в парах (самостійна)**

Використовуючи текст та малюнки, намалювати схему

«Складові їжі»

Роздаються картки, де учні мають заповнити схему



- **Розповідь учителя про значення йоду для організму.**

Організму підлітка необхідно 150 мкг йоду в день. За 70 років життя загалом набирається 5 грам. Його нестача викликає уповільнення росту, порушення розумового і психічного розвитку, «кретинізм», а також призводить до збільшення щитоподібної залози, «зобу».

- А хто може показати, де знаходиться щитоподібна залоза?

Чимось вона нагадує щит, тому, мабуть, і дістала таку назву. У разі нестачі йоду, доросла людина відчуває слабкість, сонливість, сухість шкіри, негативну чутливість до холоду.

- А чим страшна нестача йоду для організму дитини?

Учені в усьому світі дійшли висновку, що найоптимальніший продукт для йодування - сіль.

- Як ви вважаєте, чому?

Майже всюди сіль вживають щодня протягом року. Отже, вживання йодованої солі дасть можливість забезпечити організм необхідною кількістю йоду і в такий спосіб уникнути захворювань, пов'язаних із дефіцитом йоду в організмі. 90% йодованої солі в Україні виробляє державне підприємство «Артемсіль» у Донецькій області.

**- Групова гра «Сонечко»**

Клас об'єднуємо у п'ять груп із назвами «Перший сніданок», «Другий сніданок», «Обід», «Підвечірок», «Вечеря».

Дано додаткові малюнки, журнали за допомогою яких учні добирають їжу, яка відповідає назві команди, а потім пояснює свій вибір.

**- Калорії** - це така кількість енергії, яку отримує організм під час харчування. А зараз, дорогі учні, на ваших стільчиках прикріплені листки на яких є таблиця з калорійністю основних продуктів харчування.

<b>Продукти</b>	<b>Калорії</b>
<b>яловичини</b>	<b>182</b>
<b>Свинина, шинка</b>	<b>152</b>
<b>Сардельки</b>	<b>182</b>
<b>Ковбаса варена</b>	<b>290</b>
<b>Ковбаса напівкопчена</b>	<b>370</b>
<b>Картопля</b>	<b>110</b>
<b>Хліб пшеничний</b>	<b>270</b>
<b>Рис</b>	<b>354</b>
<b>Курка</b>	<b>302</b>
<b>Сало свинне</b>	<b>895</b>
<b>Кефір (0,25л)</b>	<b>130</b>
<b>Шоколад</b>	<b>531</b>
<b>Морозиво вершкове</b>	<b>226</b>
<b>Капуста</b>	<b>24</b>
<b>Яблука</b>	<b>57</b>
<b>Помідори</b>	<b>325</b>

- Підрахуйте приблизну кількість калорій, яку ви використали під час добирання їжі.

Всі ви повинні знати, що калорії витрачаються під час фізичних навантажень: ходьба, піднімання сходами, їзда на велосипеді, біг. Чим більше вправ ви робите, тим більше калорій витрачаєте. «З'їдаючи» калорії, фізична зарядка допоможе підтримати нормальну вагу, покращить загальний стан здоров'я. Ви почуватиметеся краще, матимете більше енергії і задоволення від власної активності.

- А зараз разом з вами, діти, ми поспробуємо скласти правила харчування.



(Учні називають варіанти правил, учитель на дошці, їх скориговуючи, записує).  
 харчуватися помірно, але різноманітно;  
 вживати їжу, багату на білки;  
 вибирати свіжі овочі та фрукти;  
 помірно вживати м'ясо, молоко, сир, яйця;  
 використовувати йодовану сіль;  
 вживати їжу, багату на клітковину;  
 віддавати перевагу хлібу грубого помолу, вживати горіхи, боби;  
 солодощі вживати лише зрідка;  
 харчуватися з урахуванням вікових потреб, фізичного та розумового навантаження.

- Дітям роздаються картки, на яких вони вказують основні помилки у харчуванні. (Зачитують їх)

1	Їсти надмірно;
2	Неправильно добирає їжу;
3	Полюбляє занадто жирну їжу;
4	Їсть забагато солодощів;
5	П'є багато солодких напоїв;
6	Їсть нерегулярно, дуже швидко і великими порціями;
7	Неправильно готує їжу;
8	Вживає мало овочів і фруктів;
9	Харчується без урахування рухової активності та віку;
10	Погано обізнана з питаннями оздоровчого харчування

Визначити, яких поживних речовин у раціоні вашої родини більше  
 Дізнатися рецепт «фірмової» страви бабусі, мами

	<b>1</b>	<b>Їсти надмірно;</b>
	<b>2</b>	<b>Неправильно добирає їжу;</b>
	<b>3</b>	<b>Полюбляє занадто жирну їжу;</b>
	<b>4</b>	<b>Їсть забагато солодощів;</b>
	<b>5</b>	<b>П'є багато солодких напоїв;</b>
	<b>6</b>	<b>Їсть нерегулярно, дуже швидко і великими порціями;</b>
	<b>7</b>	<b>Неправильно готує їжу;</b>
	<b>8</b>	<b>Вживає мало овочів і фруктів;</b>
	<b>9</b>	<b>Харчується без урахування рухової активності та віку;</b>
	<b>10</b>	<b>Погано обізнана з питаннями оздоровчого харчування</b>

<b>Продукти</b>	<b>Калорії</b>
<b>яловичини</b>	<b>182</b>
<b>Свинина, шинка</b>	<b>152</b>
<b>Сардельки</b>	<b>182</b>
<b>Ковбаса варена</b>	<b>290</b>
<b>Ковбаса напівкопчена</b>	<b>370</b>
<b>Картопля</b>	<b>110</b>
<b>Хліб пшеничний</b>	<b>270</b>
<b>Рис</b>	<b>354</b>
<b>Курка</b>	<b>302</b>
<b>Сало свинне</b>	<b>895</b>
<b>Кефір (0,25л)</b>	<b>130</b>
<b>Шоколад</b>	<b>531</b>
<b>Морозиво вершкове</b>	<b>226</b>
<b>Капуста</b>	<b>24</b>
<b>Яблука</b>	<b>57</b>
<b>Помідори</b>	<b>325</b>



**Урок**  
**для учнів 6-х класів**  
**«Безпечне**  
**харчування»**

**Мета:** Встановити основні умови нормального харчування;  
Вияснити суть і значення раціонального харчування;  
Дослідити негативний вплив ГМО та харчових добавок на організм людини;  
Розробити правила безпечного харчування.

**Обладнання:** продукти харчування, мультимедійна дошка, плакати з написами (що таке здоров'я)

### Хід уроку

**I. Організаційний момент:** учні об'єднані в три групи:

1. Дослідники харчових добавок.
2. Дослідники ГМО
3. «Експерти»

### II. Мотивація навчальної діяльності учнів

**Вчитель біології.** Добрий день! Сідайте. У нас сьогодні незвичний урок-присутні гості, 2 вчителі. Цей урок інтегрований. В ньому ми поєднаємо знання важливих для вас 2 предметів –біології і основ здоров'я.

**Вчитель основ здоров'я.** Для того, щоб урок наш був цікавим, а в нашому колективі панував чудовий настрій, давайте з вами візьмемось за руки і побажаємо один одному чогось гарного, приємного, корисного. (Побажання учнів)

**Вчитель біології.** Про те, що здоров'я визначає нашу діяльність і життя свідчить численні народні приказки, прислів'я, вирази мудрих вчених.

Вам потрібно було підготувати по 1-2 прислів'ю чи вислову. Зачитайте їх:

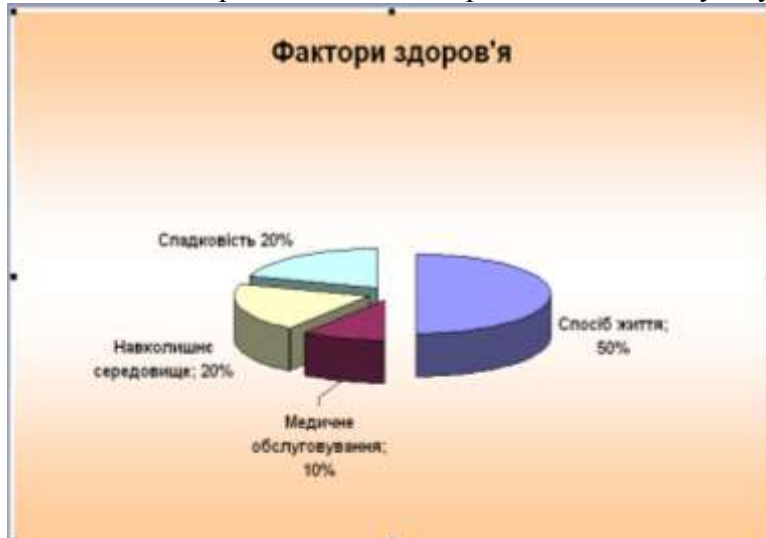
1. Здоров'я маємо-не дбаємо, а загубивши-плачемо.
2. Бережи одяг знову, а здоров'я з молодю.
3. Було б здоров'я, все інше наживемо.
4. У здоровому тілі-здоровий дух.
5. У здоровому все зорово.
6. Нема щастя без здоров'я.
7. Сила та розум-краса людини.
8. Держи голову в холоді, ноги в теплі, довгий вік проживеш на землі.

Дійсно, ніщо так дешево не дається і так дорого не коштує, як здоров'я.

### III. Актуалізація опорних знань:

- Здорова людина. На вашу думку, яка вона?
- Підведемо підсумки, то що ж таке здоров'я?
- Які фактори впливають на здоров'я?

А зараз зверніть увагу на діаграму.



- Що входить в поняття спосіб життя?

На 70% стан здоров'я і імунної системи залежить від одного з цих факторів. Про який фактор іде мова?

**Проблемне питання.** То ж чи завжди харчування приносить лише користь? Спробуємо на сьогоднішньому уроці знайти відповідь на це запитання.

#### IV. Вивчення нового матеріалу

**Вчитель основ здоров'я.** Тема уроку. «Харчування і здоров'я Основи безпечного харчування»

### Завдання уроку

- Вияснити суть і значення харчування для здоров'я
- Вивчити основи правильного харчування
- Дослідити негативний вплив певної їжі на здоров'я людини
- Розробити правила безпечного харчування

Девіз нашого уроку «Хочеш бути здоровим-будь ним».

Для наступної роботи об'єднаємось в групи

Для підготовки звіту груп виділяється 2-3 хв.

#### Групова форма роботи.

Робота з підручником «Біологія», 9 клас, §42, «Харчування і здоров'я»

**I група** 1. Що таке харчування?

2. Яке значення раціонального харчування для діяльності організму?

3. Які речовини надходять в організм з їжею.

**II група** 1. Які функції виконують поживні речовини?

2. Що таке енергетичний баланс?

3. Що розуміють під фразою фізіологічні норми потреби?

**III група 1.** Від чого залежить засвоєння їжі людиною?

2. Що підвищує засвоюваність їжі?

**Вчитель біології:**

Отже, їжа поступаючи в організм забезпечує наше здоров'я. Але чи достатньо присутності лише їжі в організмі людини?

Ні. Необхідно пам'ятати: що рух покращує травлення. Тож допоможемо нашій травній системі працювати-проведемо *фізкультхвилинку*.

**Вчитель основ здоров'я.** А зараз надається слово лікарю-гігієністу щодо режиму харчування.

Щоб харчування забезпечувало нам здоров'я потрібно дотримуватись режиму харчування, а саме: певної кількості прийомів їжі інтервалу між ними; розподілу калорійності.

1. Найраціональнішим є чотириразове харчування для рівномірного навантаження на травну систему.

2. Їсти в один і той же час з інтервалом не більше чотирьох годин.

3. Продукти багаті на білки рекомендують вживати вранці та вдень.

4. Доцільний розподіл за калорійністю добового харчового раціону: на перший сніданок 25-30 %, на другий сніданок 10-15, на обід 40-45 та на вечерю 15-20%

5. Перед сном небажано вживати гострі приправи, каву, какао. Вечеряти не пізніше ніж за 1-2 години до сну. Віддавати перевагу молочним, фруктовим-овочевим стравам

6. Хоча б один раз на день треба їсти рідку гарячу страву.

7. Їсти не поспішаючи, добре пережовувати, гарно сервірувати стіл.

8. Уникати сторонніх шумів.

9. Перші страви повинні мати температуру не нижче 55-65 другі не нижче 50-60 градусів.

**Сценка:** (дзвінок)

**Вчитель основ здоров'я.** -Саме так, ви не помилились.

Зараз у нас уявна перерва – руханка, під час якої можемо завітати й перекусити в кафе «Насолода»

Відрізняється вона від звичайної перерви тим, що триватиме не 5хв, а 1хв.

Перед тим, як їсти придбані продукти, давайте здамо їх на дослідження нашій експертній групі.

Наступний дзвінок буде сигналом, що перерва закінчилась, ви маєте знову зайняти свої місця.

Тож будь-ласка не затримуйтесь, не штовхайтесь не створюйте натовп.

Продавець: - Заходьте, шановні, в наше кафе!

Подивіться, які смачненькі ароматні хот-доги, смачненькі чіпси, яскрава солодка водичка!

Купуйте на здоров'я!

Учні-покупці:

- Дайте, будь-ласка, мені чіпси, батончик!

- А мені бутилу кока-коли!

- Мені суп, кашу, компот!

- Мені цукерки, сухарики!

(Здача продуктів харчування експертній групі)

Деякі складники їжі – білки, жири, вуглеводи корисні для людини, а деякі є надто небезпечними.

В нашому класі працювало 2 творчі лабораторії, які займалися питанням вивчення впливу харчових добавок та ГМО на організм людини.



**Вчитель біології.** Керівники кожної групи-будьте уважні і оцініть роботу кожного учасника (Роздача листів оцінювання)

**Вчитель основ здоров'я.**

Досить часто в наших продуктах харчування присутні гарні на вигляд,приємні на смак,але досить небезпечні для здоров'я харчові добавки.

Зараз надається слово учасникам групи

**«Харчові добавки»**

**Презентація.** (додаток 1). Кінофрагмент з кінофільму «Смачно до смерті».

**Вчитель біології.**

**Узагальнення знань.**

- То ж що таке харчові добавки?
- Які їх види розрізняють?
- Який наслідок на здоров'я вони мають?

**Вчитель основ здоров'я.**

Сьогодні одним із сучасних напрямів біотехнології - є генна інженерія, яка розв'язує проблему харчування шляхом використання продуктів що містять ГМО.

ГМО- це генетично модифікований організм,що утворюється в результаті застосування технологій генної інженерії, які дозволяють вбудувати гени одного організму в інший.Завдяки внесенню нових генів організм(рослина,мікроорганізм,тварина,або навіть людина) отримує нові бажані ознаки,які раніше в нього були відсутні. Генна інженерія вперше дала можливість подолати бар'єри між різними видами,наприклад помідор можна «схрестити»з рибою, бактерією із картоплею, свиню з медузою і т.д. Цікаво,що, наприклад,генетично модифікована соя не відрізняється від звичайної ні за смаком, ні за зовнішніми ознаками.Якщо у вас немає спеціального обладнання для перевірки ДНК,то про наявність зміненої генетичної інформації у сировині можна лише здогадуватися.

Вам слово.

**Презентація.** (додаток 2)

**Узагальнення знань.**

- Як розшифровується поняття ГМО?
- Як їх отримують?
- З якою метою?

Отож діти, - «Якщо батько хвороби не завжди відомий, то мати її відома завжди-це їжа», - так сказав мудрий Гіпократ.

Але без їжі організм функціонувати не може.

Тому нам потрібно навчитися безпечно харчуватися, вибирати ту їжу, яка для нас нешкідлива.

**Вчитель біології.** На початку уроку звучало проблемне питання. «То чи ж «завжди харчування приносить лише користь?»

А щоб повністю дати відповідь на це запитання подивимось на результати роботи експертної групи. Якої їжі ними більше відібрано? ( Гра-практична робота)

**Вчитель основ здоров'я.** Отож, давайте кількома фразами саму важливу інформацію запишемо в зошит.

**Рекомендації правил безпечного харчування**

Звернути увагу при виборі продуктів харчування на такі фактори як:

1. якість їжі (запах, колір)
2. запис на етикетці (склад)
3. термін придатності

### **Підсумок**

**Вчитель біології, основ здоров'я** Наш урок підходить до завершення. Тож оцінімо результати вашої роботи (Збір листів оцінювання)

Дякуємо за творчу співпрацю!

**Домашнє завдання:**

**Вчитель біології.**

Скласти добовий раціон харчування за попередній день, вивчити параграф № 42. Скласти різнорівневі тести до даного параграфу\*

**Вчитель основ здоров'я.**

Використовуючи інформацію уроку розробіть пам'ятку по основах безпечного харчування.

**Релаксація**

- Діти, то що ж нового, цікавого ви почули на сьогоднішньому уроці?
- Які факти для вас стали переконливими?
- Яку важливу інформацію ви візьмете для себе в подальше життя?





***Виховна година***  
***« Шкідливі звички і***  
***наслідки»***

**Мета:** запобігати шкідливим звичкам, які негативно впливають на здоров'я підлітків; формувати вміння і навички учнів щодо власної безпеки, розуміння відповідальності за власні вчинки та їх наслідки; виховувати в учнів бажання зберегти власне здоров'я.

**Обладнання та оформлення:** брошури, книги, плакати, записи на дошці;

*«Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий».*

*«Не піддавайся шкідливій звичці!»*

*«Не спалюй своє майбутнє!»*

*«У Європі сьогодні курити не модно!»*

*«Вибирай сам — бути здоровим чи курити?»*

## ХІД ВИХОВНОЇ ГОДИНИ

Заняття можна розпочати зі вступного слона вчителя та бесіди з учнями.

Учитель. Сьогодні особливо гостро стоїть проблема виховання здорової молоді. Ми добре знаємо, що здоров'я — найбільша людська цінність, яку, на жаль, багато людей починають цінувати та берегти, вже втративши значну частину цього скарбу, відпущеного нам природою. Без здоров'я немає щастя. Іноді учні навмисно все роблять для того, щоб загубити своє здоров'я. Вони набувають поганих звичок, які негативно впливають на них і яких потім не можуть позбутися, але спочатку вони про це не думають і хизуються перед друзями. Та тільки чим? Не дуже приємно і навіть шкода дивитися на таких дітей, знаючи, що через деякий час вони почнуть хворіти і втрачатимуть своє здоров'я.

*Питання до бесіди:*

— Які ви знаєте погані звички, що їх люди самі набувають? (Куріння, ал-коголь, наркоманія)

— А що таке звичка? (Звичка — це форма поведінки людей, що виникає під час навчання і багаторазового повторення у різних життєвих ситуаціях).

— Які можуть бути звички? (Корисні і шкідливі)

— Які звички є корисними? (Режимдня. Він сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності і, врешті, довголіттю.)

Можливий варіант висновку: шкідливі звички, навпаки, дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість життя. Ці звички завдають безліч страждань людині.

Учитель. Люди, котрі курять, перш за все не впевнені у собі, не вміють протистояти тиску оточуючих. Підлітки починають курити саме для того, щоб відчутися себе дорослими, самостійними людьми, справжніми «суперменами». Основною складовою тютюну є нікотин.

Нікотин — це надзвичайно сильна отрута, що діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну і серцево-судинну системи. Навіть одна сигарета шкідлива для всього живого. Отже, смерть від нікотину може настати, якщо підліток одночасно викурить півпачки сигарет, а для дорослої людини смертельна доза — пачка сигарет.

Проте відомі випадки смерті навіть від викурювання 2—3 сигарет. Алкоголь і нікотин є наркотиками. Це означає, що людина, вживаючи ці речовини, поступово звикає до них настільки, що стає хімічно залежною. Людина вживає алкоголь, якщо вона неспроможна знаходити розумні виходи з неприємних життєвих ситуацій, погано ставиться до людей і до себе самої, не вміє регулювати свою поведінку. Алкоголь (етиловий спирт) впливає негативно на мозок, судини, серце, печінку та інші органи й системи організму,

порушується координація рухів, погіршується мовлення.

Наркоманія — справжнє зло для всіх країн світу. Знайомство з наркотиками найчастіше починається із звичайного куріння тютюну. Наркоман не лише збільшує дозу наркотичної речовини, а й міняє її на іншу, сильнішої дії: тютюн — конопля — мак — ефедрин. Потяг до наркотику може сформуватися вже після разового прийому наркотичної речовини, що викликає природну реакцію організму — нудоту, блювання, свербіння, відчуття жару й запаморочення, болі в кістках і суглобах, відсутність сну. Іноді перший прийом наркотиків стає останнім — людина вмирає, бо неможливо точно розрахувати індивідуальну дозу.

В нашому суспільстві є ще одне зло, і про яке ми зовсім мало знаємо і не вміємо ефективно йому протистояти. Це — СНІД. Синдром набутого імунodefіциту — кінцева стадія інфекційного захворювання. Вірус цей вражає лімфоцити крові, які відповідають за захист організму людини від різних мікробів і пухлин. СНІД — невиліковна хвороба. Тож чи достатньо вже маємо знань, щоб забезпечити себе від СНІДу?

Що ви знаєте про СНІД? (Відповіді учнів)

Учитель. СНІД передається переважно статевим шляхом, коли можливий обмін виділеннями організму, в яких міститься вірус (сперма, вагінальний секрет, кров).

Надійним засобом захисту від СНІДу є презерватив. Останніми роками збільшується кількість заражених людей (переважно наркоманів), які користуються нестерильними шприцями, голками, особливо тоді, коли «колють-ся» в компанії. При цьому маленька крапелька чужої крові в шприці або на голці може потрапити в організм і заразити його, якщо в ній міститься вірус. Гарантією забезпечення від зараження СНІДом є здоровий і правильний спосіб життя і, зокрема, виважене ставлення до інтимних взаємин з постійним статевим партнером, в процесі яких відбувається взаємне збагачення емоційними відчуттями; категорично негативне ставлення до застосування наркотиків, якщо навіть залишаєшся в меншості в компанії однолітків, котрі пропонують спробувати цей «кайф». Ви переконалися, що в ХХІ столітті, шкідливих звичок існує дуже багато. Але ці шкідливі звички виникли багато років тому. І зараз ми торкнемося історій виникнення шкідливих звичок.

Пропонуємо вам послухати повідомлення, які підготували для цієї зустрічі ваші друзі.

## **Куріння**

1-й учень. Є така казка. У далекому минулому, коли тютюн тільки завезли у Вірменію, біля підніжжя Арарату жив добрий і дуже мудрий старий. Він відразу не злюбив це зілля і намагався переконати людей не вживати його.

Одного разу він побачив, як купці розклали свій отруйний товар. Вони кричали:

— Божественне листя! Божественне листя! У ньому засіб від усіх хвороб!

Навколо них зібралось багато народу. Підійшов і старий:

— Це «божественне листя» приносить людям користь: у будинок курця не зайде лиходій, його не вкусить собака, він ніколи не постаріє.

Купці з подивом подивились на старого:

— Ти правий, мудрий діду,— сказали вони

.— Але звідкіля ти знаєш про такі чудові властивості «божественного листя»?

Старий усміхнувся і пояснив:

— Лиходій не зайде в будинок курця, оскільки у того, хто віддає багато грошей за тютюн і стає бідним, нічого красти. Крім того, від куріння він буде кашляти всю ніч, а злодій не заходить у будинок людини, що не спить. Через кілька років куріння людина ослабне, в неї почнуть боліти ноги, вона ходитиме з паличкою. А який же собака вкусить людину із ціпком у руці? І, нарешті, курець ніколи не постаріє, тому що помре замолоду.

Відійшли люди від купців.

Якби всі прислухалися в наш час до порад мудрого старого!

## **Алкоголь**

2-й учень. Вино було винайдене людством раніше, ніж спирт. Розкопки археологів свідчать про те, що його виробляли ще в Давньому Єгипті, Давній Греції.

У Давній Спарті один із засобів виховання молодих спартанців був такий: юнаків саджали за стіл разом із молодими рабами й починали останніх споювати, щоб спартанці отримали наочний урок, який вигляд і поведінку має п'яна людина.

На Русі вживали переважно брагу, медовуху. Міцність цих напоїв не перевищувала 10-13°.

Спиртне пили зазвичай на свята, на честь перемоги над ворогом чи на поминках. Перші згадки про боротьбу із пияцтвом припадають на часи царювання Петра I, який заснував спеціальну медаль «За пияцтво». Вона мала форму восьмикутної зірки завбільшки з тацю, була відлита з чавуну і важила 5 кг. За допомогою ланцюга медаль прикріплювали до роз'ємного обруча, який одягали на шию п'яниці незалежно від звання і соціального стану. «Удостоєний» цієї «нагороди» мав протягом тижня носити медаль на шії.

В Україні народ здавна зневажав п'яниць, розповідав про них смішні історії. По базарах водили ведмедя, який показував, «як п'яний чоловік іде додому».

Вершиною національного фізичного виховання, самовдосконалення тіла й духу стала епоха Запорозької Січі. Тут загартування у повсякденному житті і військових вправах відбувалося в постійних іграх, забавах, танцях, змаганнях, справах.

Учитель. Чи зробили ви для себе вибір? Чи правильний обрали шлях?

Зараз ми це перевіримо — проведемо міні-вікторину. На кожне із запитань вам треба дати відповідь: «так» чи «ні».

1) Вірус імунodefіциту людини (ВІЛ) передається через:

- рукостискання;
- спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом;
- обійми;
- спільне користування голками та шприцами для ін'єкцій;
- чхання та кашель;
- плавання в басейні;
- рушники, мило, мочалку;
- статеві зносини без використання презервативів;
- домашніх тварин;
- посуд, їжу;
- туалети (унітази);
- статеві зносини з використанням презерватива;
- спільне користування голками для проколювання вух.

*Підбиття підсумків міні-вікторини.*

2) Хто і звідки завіз тютюн у Європу? (Христофор Колумбу 1492 році з Америки)

3) У яких країнах заборонено наркотики під страхом смертної кари? (Таїланд, Сінгапур, Східна Азія)

4) Який російський цар був запеклим курцем і дозволив торгівлю тютюном і куріння? (Петро I)

5) Основна сировина сигарет. (Тютюн)

6) Чи можна уникнути зараження на СНІД? ( Так )

7) Чи можна виявити вірус відразу ж після інфікування? (Ні)

**Учитель.** Для підбиття підсумків цієї вікторини і наступних конкурсів давайте оберемо журі.

У кінці заняття журі оголосить нам результат конкурсів і нагородить переможців.

**Учитель.** Сьогодні медики стверджують:

- здоров'я людини на 10 % залежить від спадковості,
- на 5 % — від роботи медиків.
- Інші 85 % — у руках самої людини.

Отже, наше здоров'я залежить від наших звичок. Зараз ми проведемо тест, який допоможе

вам дізнатися, що чекає на вас у майбутньому: здорове довготривале життя чи хвороба і немічна старість. Вам треба на кожне запитання надати відповідь: «так», якщо твердження правильне, або «ні», якщо твердження хибне.

1. Тільки чоловіки можуть заразитися ВІЛ-інфекцією.
2. Запобігти СНІДу можна, утримуючись від випадкових статевих зносин.
3. Якщо ви сильні та здорові, ви не можете заразитися на ВІЛ-інфекцію.
4. Куріння сигарет зумовлює швидке старіння.
5. Тисячі людей щороку помирають від хвороб, пов'язаних із курінням.
6. Курець може кинути курити будь-коли. Все, що для цього потрібно,— це сила волі.
7. При пасивному курінні людина одержує втричі більше одноокису вуглецю, ніж сам курець.
8. Людина може набути згубної звички до вживання наркотиків, тютюну, алкоголю.
9. Поцілувавши хворого на СНІД, ви заразитеся цією хворобою.
10. Немає ліків проти ВІЛ, коли вірус потрапляє у кровообіг.
11. Особа може заразитися ВІЛ, здаючи кров.
12. Єсліквід СНІДу.
13. Куріння викликає рак легенів.
14. Вагітні матері, які інфіковані ВІЛ, можуть передати його плоду.
15. Є окремі люди, котрі мають імунітет до СНІДу.
16. Аналіз-крові може показати, що людина інфікована ВІЛ.
17. Мити руки перед їжею не потрібно.
18. Куріння «травки» не вважається вживанням наркотику.
19. Спиртні напої шкодять здоров'ю.
20. Займатися спортом необхідно для здоров'я.

Учитель. Прочитайте цитату, записану на дошці: «Кожна людина має свободу вибору. Кожен сам вирішує, курити чи не курити, зміцнювати своє здоров'я фізичними вправами чи рости хирлявим слабаком. Проте правильний вибір може зробити тільки той, хто вже здатний відповідати за свою поведінку, за своє здоров'я та за своє майбутнє взагалі». А що таке здоров'я? Здоров'я — найбільше багатство. Погляньте на це прислів'я: «Бережи одяг, доки но-вий, а здоров'я — доки молодий». Правильно робить той, хто розумно виконує правила поведінки, за якими слід жити в суспільстві. Бо, поки ти молодий і в тебе здорове тіло, цей дар природи треба берегти. Втратити ж все легко, тільки повернути іноді важко, а то й неможливо. Люди кажуть:

«Є каяття, та нема вороття».

Пам'ятайте, діти, що рости здоровими і сильними вам допоможуть уроки фізкультури, заняття у спортивних секціях, ігри на свіжому повітрі, а найбільше — здоровий спосіб життя.



***Наслідки  
ранніх  
статевих  
стосунків***

**Мета:** обговорити з учнями фізичні наслідки раннього статевого життя, допомогти реально оцінити їх небезпеку, виховати дбайливе ставлення до власного здоров'я.

### **Хід заходу**

**Вступне слово вчителя.** Про це говорити вголос начебто неприйнятно... хоча в усіх на устах... Перш за все тому, що багато хто з нас ніколи не чув, щоб дані аспекти статевого зв'язку коли-небудь обговорювалися. Наші батьки не бесідували з нами про це. Засоби масової інформації не ведуть мову про дані аспекти. Коли все зводиться до того, щоб пояснити своїм дітям чи учням, якої шкоди може завдати вступ у статеві зв'язки, дорослі просто не можуть знайти слів або звертаються до узагальнених фраз: «ти ще малий», «ти ще не підріс».

Коли ми говоримо про секс, то все може бути не таким, як нам здається. Коли дівчата гублять цноту? Коли хлопці стають чоловіками? І що з того виходить? – про це ми поведемо мову.

Проблема раннього дошлюбного статевого життя досить складна, і на сьогодні у нас не існує шляхів її розв'язання. Тому ви мусите вирішувати її самі – на свій страх і ризик. Якщо ви вже живете статевим життям або тільки хочете розпочати інтимні стосунки, повинні чітко зважити всі «за» і «проти». Те, що сприймається очевидним під час перегляду телевізора, читання журналу, слухання розповідей друзів про те, що заняття сексом приносить лише задоволення – це Правда. Існує багато речей, пов'язаних зі статевими стосунками, які в реальному світі зовсім не такі, якими видаються.

У США по телевізору часто показують передачі, присвячені сексуальним стосункам між підлітками. Сценарій таких передач завжди однаковий: молоду героїню, яка вчиться в середній школі, умовляє до статевого зв'язку її красивий, атлетичної статури хлопець. Вона не хоче втрачати його, тому збентежена і вже готова здатися. Але вона говорить із «досвідченим дорослим», який переконує її, що ніхто не повинен тиснути на неї в тому, до чого вона «не готова». Дія закінчується: вона говорить хлопцю, що поки що «не готова», він відповідає їй, що все розуміє – такий щасливий кінець!

Як їй сказати, що вона «не готова»? Що таке стати «готовою»? Що повинно раптово змінитися, щоб зробити її «готовою» до початку статевого зв'язку? Як ми можемо дізнатися, що «готові»?

Одного разу «сексолог» під час телепередачі описала цю «готовність» так: «Відчуття, подібне тому, яке примушує вас упірнути з вежі в басейн, а не спуститися вниз сходами.» Я не думаю, що багатьом молодим людям була б корисна така консультація. Проблема в тому, що коли ви наважуєтеся пірнути з висоти, вам необхідно зважати ще на дещо, окрім вашого бажання пірнути. Ви повинні бачити, що робите: чи є це безпечним або таїть в собі загрозу? Чи є вода в басейні? Чи достатньо він глибокий? Що могло б трапитися, якщо що-небудь піде неправильно? Ви можете відчувати себе «готовим» упірнути, оскільки вам цього

“хочеться”, але якщо водоймище порожнє або мілководне, ви просто скрутите шию!

Відчуття “готовності” не може бути єдиним критерієм дійсного стану “бути готовим”. Почуття приходять і йдуть. Вони змінюються, особливо, коли ви молоді. Вони виникатимуть і надалі. Коли ми ухвалюємо рішення відносно чого-небудь, такого важливого, як початок статевих стосунків, ми не можемо використовувати наші відчуття як єдине керівництво до дії. Ми зобов’язані передбачати наслідки того, що робимо.

Давайте поговоримо про деякі з небезпек.

– *Якими можуть бути наслідки раннього статевого життя?*  
(Фізичні, психологічні).

– *Якими є фізичні наслідки раннього статевого життя?*

Учні називають, вихователь записує на дошці.

#### 1. Венеричні хвороби

– *Що таке венеричні захворювання? Які ви знаєте венеричні захворювання?*

Найнебезпечнішими є ВІЛ/СНІД, сифіліс, гонорея. Якщо їх не лікувати, то ці хвороби можуть призвести до серйозних проблем зі здоров’ям. Деякі венеричні хвороби, якщо їх не лікувати, можуть призвести до смерті.

У вас може скластися враження, що я вас залякую. Мені б хотілося, щоб ви могли прийняти обдумане й виважене рішення. Багато людей не сприйняли серйозно ці небезпеки і зараз страждають від жахливих наслідків.

– *Як уникнути венеричних захворювань? (Зачекати зі статевими стосунками до шлюбу.)*

#### 2. ВІЛ/СНІД

– *Що ви знаєте про ВІЛ і СНІД?*

ВІЛ означає «вірус імунодефіциту людини». СНІД означає «синдром набутого імунодефіциту».

– *Якими шляхами передається вірус СНІДу?*

✓ Через виділення під час статевого акту. Це смертельна хвороба, яка непомітно поширюється і передається в основному людьми, які не обмежуються статевими стосунками з одним партнером.

✓ Використання наркоманами нестерильних голочок.

✓ Через кров, материнське молоко, сперму.

– *Який найбільш поширений шлях передачі ВІЛ?*

(Статеві контакти, внутрішньовенне введення наркотиків, від матері до плоду).

– *Чи може презерватив захистити людину від інфікування ВІЛ на 100%?*

Виробники презервативів говорять, що максимальна надійність їхньої продукції 97 – 99%. Вони за допомогою електроніки тестують та контролюють розмір пористості. Цю пористість ви не зможете побачити на власні очі, тому що вона мікроскопічна.

Щоб ви зрозуміли, наскільки малі чоловічі сперматозоїди, наведемо простий приклад: у кришечці від «Сока-Сола» їх вміщається 800 мільйонів! А вірус ВІЛ у 450 разів менший за сперматозоїд. Якісні презервативи не повинні пропускати сперматозоїди і вірус. Такі презервативи продаються в аптеках, і на їх упаковці повинен стояти знак якості. Багато із дешевих презервативів, які продаються в різних кіосках, не якісні, у них ніхто не може гарантувати розмір пор та якість матеріалу. Але головна небезпека в тому, що на практиці презерватив може лопнути чи знятися. На деяких презервативах виробники вказують: «Зберігати в сухому, прохолодному місці». А хто з вас носить холодильник із собою? Отже, він може бути просто зіпсованим чи пошкодженим. Ось один із багатьох цікавих тестів практичної ефективності презервативів, проведений в Англії: 1000 подружніх пар зобов'язали протягом року при кожному статевому акті використовувати презерватив. Наприкінці року 150 жінок були вагітні.

У 1995 році в США відбулася велика міжнародна конференція, у якій взяли участь більше ніж 3000 сексологів. Вони зібралися, щоб обговорити проблему СНІДу. На питання анкети: «Чи мали б ви статеві стосунки із ВІЛ-інфікованою людиною, використовуючи найякісніші презервативи?» – усі вони відповіли: «Ні!». Самі лікарі не довіряють презервативам. Медична література говорить: «Використовуйте презервативи, щоб зробити секс безпечнішим», а ми чуємо: «Секс із презервативом безпечний». Ви бачите різницю?

Чим більше статевих партнерів людина має, тим більше виростає ризик, і презерватив не врятує, бо може порватися чи підвести з іншої причини. Це питання часу.

Рекомендація ВОЗ (у Міжнародний день боротьби зі СНІДом 1992 року): «Максимально надійним способом захисту від зараження ВІЛ статевим шляхом є сексуальне утримання та вірність неінфікованих партнерів один одному».

Сьогодні у світі збільшується кількість молодих людей, які з різних причин вирішують почекати із сексом до шлюбу. 50% людей вмирає протягом 10 років після інфікування ВІЛ. Сучасні ліки можуть лише продовжити їхнє життя, але не можуть знищити вірус ВІЛ чи зупинити його. За статистикою, в Україні кожен 100-й є ВІЛ-інфікованим. Відомі випадки, коли дівчата, які спали зі своїм хлопцем лише один єдиний раз, відразу ж інфікувалися

ВІЛ.

- *У чому полягає підступність цієї хвороби?*

(Людина, будучи зараженою, багато років про це може не здогадуватися і передавати вірус іншим.)

- *Як можна уникнути ВІЛ/СНІДу?*

(Найкращий спосіб – це зачекати із ранніми статевими стосунками.)

### 3. Небажана вагітність

- *Чи впливає алкоголь на нашу сексуальну поведінку?*

- *Якими бувають дівчата та юнаки, коли вони напиваються?*

(Поступливими. І перші, і другі цим користуються.)

- *Чи впливають на нас друзі, товариші, знайомі?*

Хочу розповісти історію однієї дівчини, яку звати Катя. Вона вирішила, що буде берегти себе цнотливою і чистою до шлюбу зі своїм єдиним коханим чоловіком. Але в класі її не зрозуміли. Дівчата постійно сміялися з неї і казали: «Ти монашка, дикунка!». Хлопці жартували: «Катька, ну ти зовсім, насолоджуйся, поки молода!», – і робили на її адресу різні натяки. Якось, коли однокласники почали знову діставати її, вона повернулася і спокійно сказала: «Послухайте, у будь-який момент, коли я захочу, у будь-який день, місяць чи рік я зможу віддати свою цнотливість і стати такою ж, як і ви, але ви вже ніколи не зможете стати такими, як я!».

Секс – це щось дуже красиве і дорогоцінне. Секс не є метою. Він є засобом, за допомогою якого чоловік та дружина можуть виразити своє кохання і справжню відданість один одному, щоб зміцнювати стосунки протягом усього життя. Мати секс – це значить віддатися іншій людині повністю, так, як нікому іншому. Такі стосунки називаються шлюбом.

- *Хлопці, скажіть відверто: якби перед вами стояли дві однаково гарненькі дівчини, але одна була б цнотливою, а друга – зі значним сексуальним досвідом, і в неї до вас було сім партнерів, яку б ви взяли собі за дружину?*

Жінка бажає чоловіка, для якого вона буде останньою. Чоловік бажає жінку, для якої він буде першим.

Останнім часом став популярним так званий шлюб «на пробу». У 1966 році в Англії перед весіллям жили разом лише 3% пар. Інші зберігали дошлюбну чистоту. У 1988 році вже було 48%. Очікувалося, що шлюби, де були «попередні тренування», будуть міцніші. Але виявилось зовсім навпаки. Згідно зі статистикою,

70% розлучених жінок жили статевим життям зі своїм чоловіком ще до весілля. Жінка не схожа на чоловіка, як і чоловік не схожий на жінку. По-справжньому і до найменших подробиць люди пізнають одне одного лише в шлюбі, і це пізнання триває все життя. Інтимний зв'язок «на пробу» не покаже, наскільки міцне ваше кохання. Статевий зв'язок поза шлюбом відрізняється від того, що мають чоловік та дружина. Плавати не навчишся у ванні. Для цього потрібна достатня кількість води. Лише шлюб є тим озером справжнього кохання. Навіть якщо випробування сексом пройдуть успішно, це ще не гарантує щасливого шлюбу.

– *На який життєвий вибір штовхає позашлюбна вагітність?*

(Вибір – іти на аборт чи ні. Більшість релігій, включаючи християнство, вважають аборт одним із вбивств. Багато дівчат сподіваються, що батько дитини одружиться з ними, і проблема сама по собі вирішиться. Але ймовірність, що він одружиться, дуже низька. А ще нижчою є ймовірність того, що шлюб, причиною якого стала вагітність, протримається довше, ніж декілька років. Підліткова вагітність може зруйнувати майбутні плани.)

– *Чи є якийсь спосіб уникнути небезпечних хвороб та небажаної вагітності?*

(Найкращим способом уникнути усіх цих хвороб є утриматися від дошлюбних статевих стосунків. Можна використовувати засоби контрацепції, але вони лише знижують шанси завагітніти. І жоден засіб не гарантує захисту від венеричних хвороб. У книжках і фільмах секс до шлюбу – це щось веселе та романтичне. Але, на жаль, є інший бік медалі.

Ви вірите в те, що ніяких негативних наслідків не існує. Якщо ви безвідповідально будете ставитись до власного життя, то потім будете шкодувати. Ви можете проігнорувати все сказане мною і сказати: «Зі мною цього не станеться». А таке ставлення збільшить ризик виникнення венеричних захворювань.)

– *Чи гарантує шлюб захист від венеричних хвороб і небажаної вагітності?*

– *У чому полягає різниця між статевими стосунками до шлюбу і після?*

(Вагітність безпечніша. Батьки раді вагітності та появі дитини.

Нижча ймовірність появи венеричних захворювань. Хворі венеричними захворюваннями теж одружуються. І не всі одружені дотримуються вірності чоловікові та дружині. Але венеричні хвороби виникають внаслідок нерозбірливості. Хороший шлюб знижує ризик виникнення венеричних захворювань. А шлюб двох людей, які не мали стосунків до одруження, є гарантією не захворіти.)

Якщо у вас не було сексуальних стосунків, то рішення, яке ви можете прийняти – це залишитися незайманим до одруження. Перш ніж вступати в інтимний зв'язок, намагайтеся ближче познайомитися з людиною, зрозуміти стиль її життя і поведінки. Пам'ятайте про власну гігієну.

Якщо у вас уже були сексуальні стосунки, то краще їх припинити. Не варто ставити під загрозу своє здоров'я та здоров'я своєї коханої людини.

– *Чи формують засоби масової інформації ваші погляди про те, коли можна починати статеве життя?*

85% всього сексу по телебаченню та в кіно пов'язано із короткочасними стосунками поза шлюбом. Ця тема завжди цікава глядачу, і тому фільми мають високі рейтинги. Спекулюючи нашими почуттями, заробляють великі гроші.

– *Як засоби масової інформації та культура впливають на ваше ставлення до сексу?*

### **Обговорення правдивості тверджень**

1. У деяких економічно розвинених країнах за рік підлітки бачать на екрані до 1000 сцен сексуального характеру. (Факт)

(Насправді в Сполучених Штатах Америки підлітки бачать до 14000 таких сцен щороку.)

2. Більшість телевізійних фільмів відображають точну реальність. (Вигадка)

(Телебачення є розвагою. Чи можна розв'язати серйозну проблему лише за годину?)

3. Повторюваний показ картинок еротичного змісту не має ніякого впливу на людину. (Вигадка)

(Повторюваний показ картинок еротичного змісту впливає на людину. Це підсвідомо впливає на наш вибір.)

### **Вашій увазі хочу запропонувати ось таку історію...**

Чи легко залишитись у 16 років із немовлям на руках?

Мар'яна, 17 років: «Із Тарасом мене познайомила подруга. Ми зустрічались півроку до того, коли він запропонував не обмежуватись поцілунками і обіймами. Я, боячись його втратити, погодилась. «Це» сталося у день народження Тараса. Він був зі мною дуже ніжним і терплячим. Я зрозуміла, що мають на увазі дівчата, кажучи, що коханий має бути досвідченим. Через кілька тижнів після нашого «першого разу» я зловила себе на думці, що у мене затримка. Результат аналізу

змусив мене тихо проплакати у подушку цілу ніч: я завагітніла, і сталося це якраз того «першого разу». Але ж ніхто із подруг не казав мені, що можна завагітніти відразу. Я повідомила Тараса про свою вагітність. Було б неправдою сказати, що він зрадив – це було для нього такою ж несподіванкою, як і для мене. Хоча мій коханий був студентом і майже цілком залежав від батьків, усе ж пообіцяв мені свою підтримку і допомогу. А тим часом його батьки наполягли, щоб він перевівся в університет в іншому місці. Єдине, що Тарас спромігся сказати мені на прощання, було «Пробач...». Моя мама виховувала мене сама, тому довго картала мене за легковажність, а себе за те, що десь мене недогледіла. Я залишилась із крихітною донечкою на руках. Про вступ до ВУЗу не було й мови – я ледь закінчила школу. Грошей у нас ледь вистачає навіть на найнеобхідніше – дитяче харчування, «памперси». Моя мама працює продавцем на ринку, за день вона приносить п'ять – десять гривень. Те це ж копійки, коли у тебе на руках крикливе немовля, яке хоче їсти і яке взимку треба ще й тепло одягнути. Якби я знала раніше, чим усе закінчиться, я б ніколи не спокусилася на «плоди» незрілого кохання...».

От така невігадана історія, та щира думка юної дівчини вкотре доводить, що набагато простіше відмовитись від раннього сексуального життя, ніж потім довго жаліти себе і свою загублену юність. Діти – велике щастя, але тільки тоді, коли вони насправді бажані й народжуються у повноцінній сім'ї, де є мама і тато, де немає страху перед невизначеним майбутнім.

**Заключне слово вчителя.** І на завершення: усі психологи в один голос кричать, що ранні шлюби не бувають довговічними. 10 років – абсолютний максимум для людей, які поставили штампи в паспортах до 20 років. “Гра в дорослих” часто закінчується сумно: сварки, бійки, образи, розлучення. Гіркий досвід сімейного життя може перенестися на все майбутнє: дівчина, примірявши роль приниженої та ненависної, може почуватися так ще довго, а хлопець, “винний в усьому”, почне ненавидіти усю прекрасну половину людства. Знаєте, бути дорослим – не означає спати разом. Бути дорослим – це нести відповідальність за свої вчинки, жити майбутнім, уміти встояти перед миттєвими спокусами. Запам'ятайте: ранній секс – не виправдання найпристраснішому коханню.



***Розв'язування  
кресвордів***

### Запитання

1. Рослина, трав'яний настій якої має слабку сечогінну дію.
2. Корінь цієї рослини вживається як гостра пряна приправа до їжі, а також як лікувальний засіб.
3. Рослина, трав'яний настій якої має слабку жовчогінну дію.
4. Солодощі багаті на пектини.
5. Чемпіон за вмістом пектинів.
6. Рослина, що вживається як страва, приправа, а також у медицині.
7. «Мовчазний» морепродукт.
8. Рослина, що містить велику кількість вітаміну «С».
9. Рослина родини зонтичних, що містить велику кількість вітаміну «А».
10. Кріп, петрушка...—це...
11. Солодкий...
12. Солодощі, що зв'язують радіонукліди.
13. Рослина, прабатьківщиною якої є Греція.
14. Дерево з оранжево-червоними ягодами.
15. Абсолютно «чистий» свинячий...
16. Молочний продукт, що містить велику кількість кальцію.
17. Другий хліб.
18. Круглий плід цієї рослини з товстою шкіркою, наповнений насінням, яке оточене соковито кисло-солодким їстівним м'якушем — червоного кольору різних відтінків.
19. Раціональне харчування — це...
20. Сушені ягоди винограду.
21. Гарбузове...
22. У зараженій місцевості його краще вживати у вигляді яєчні та омлетів.
23. Сухофрукт.
24. Рослина, листя якої використовується в кулінарії та медицині.
25. Відвар цієї рослини має високий вміст клітковини.
26. Молочний продукт із високим вмістом полі ненасичених жирних кислот.
27. Екологічно чистий продукт тваринного походження.
28. І рослина, і страва.
29. Садові ягоди червоного кольору.

**Відповіді:** 1. Ромашка. 2. Хрін. 3. Звіробій. 4. Мармелад. 5. Горошок. 6. Часник. 7. Риба. 8. Обліпіха. 9. Селера. 10. Зелень. 11. Перець. 12. Зефір. 13. Гречка. 14. Горобина. 15. Жир. 16, Сир. 17. Картопля. 18. Гранат. 19. Дієта. 20. Родзинки. 21. Насіння. 22. Яйце. 23. Чорнослив. 24. Щавель. 25. Льон. 26. Масло. 27. Сало. 28. Салат. 29. Вишні.



### **Запитання**

1. Знищення в навколишньому середовищі збудників інфекційних захворювань.
2. Видалення радіоактивних речовин з забруднених об'єктів з метою уникнення ураження людей і гарантування безпеки.
3. Речовини, що мають радіозахисні властивості.
4. Викид в атмосферу радіоактивних речовин.
5. Радіоактивний метал, при дії якого уражається щитовидна залоза.
6. З його атомів складаються  $\alpha$ -випромінювання.
7. Одне із штучних джерел радіації.
8. Біологічний еквівалент радіоактивності.
9. Речовини, що зменшують всмоктування радіоактивних речовин в організм людини.
10. Приміщення, що захищають людей від дії радіоактивних речовин.
11. Отруйний газ.
12. Іонізуюче, б-, в-, г-...
13. Орган, який уражається при потраплянні в організм радіоактивного цезію.
14. Опромінення, при якому радіоактивні речовини потрапляють в організм разом з їжею, водою, повітрям.
15. Один із шляхів потраплення радіоактивних речовин в організм людини.

### **Відповіді;**

*По вертикалі:* 1. Дезинфекція. 8. Бер. 10. Сховища. 11. Аміак. 14. Внутрішнє. 15. Інгаляційний.

*По горизонталі:* 2. Дезактивізація. 3. Радіопротектори. 4. Радіація. 5. Йод. 6. Гелій. 7. Реактор. 9. Радіокорпоранти. 12. Випромінювання. 13. Печінка.



