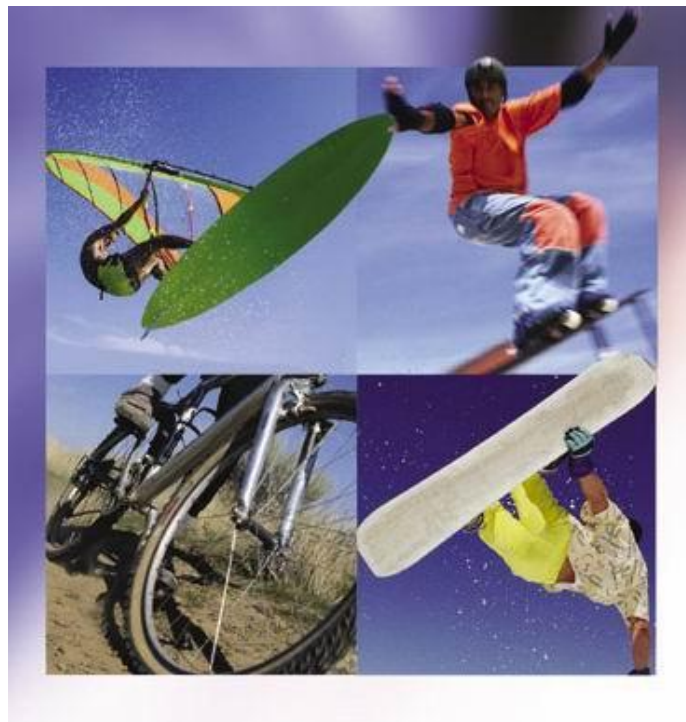




Краматорський міський відділ культури і туризму
Центральна міська публічна бібліотека ім. М.Горького
Організаційно-методичний відділ

Досвід роботи ЦСПБ

Бібліотеки у формуванні позитивної мотивації на здоровий спосіб життя



м. Краматорськ, 2007

У зв'язку з ускладненням умов життя, відносин між людьми державний курс освітньої політики в Україні передбачає пропаганду здорового способу життя, виховання здорового молодого покоління. І чималу роль у цьому грає книга.

Отже, уся діяльність публічних бібліотек міста – від напрямків комплектування до організації та проведення різного роду масових заходів – корегується стосовно основних завдань економічного та соціального розвитку міста, виконання загальноміських програм, серед яких особливе місце посідають такі:

- “Програма боротьби з захворюванням на туберкульоз” (2006 – 2008 рр.)
- “Програма профілактики ВІЛ-інфекції, допомоги та лікування ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД у місті на 2005 – 2008 роки”
- “Програма боротьби з алкоголізмом в місті” (2006 – 2010 рр.)

Бібліотечний фонд Краматорської ЦСПБ має універсальний фонд, відповідає різнобічним запитам читачів, у тому числі, і читачів, яких цікавить здоровий спосіб життя.

Але головним є такі засоби пропагування, як проведення масових заходів, оформлення книжкових виставок тощо.

Організуючі роботу в даному напрямку, бібліотечні працівники використовують різноманітні форми популяризації здорового способу життя, а саме:

- презентації;
- конференції;
- тренінги;
- акції;
- уроки-поради: уроки-застереження;
- ігри-подорожі;
- тощо

У 2006 році у ЦМПБ ім. М. Горького пройшов цикл заходів “У цьому житті чи бути здоровим – вирішуєш ти!” Під час проходження цього циклу були організовані наочні форми популяризації літератури: “В хворобі щастя не буває, лише в здоров’ї щастя є”, “Консультує спеціаліст”, проведені бесіди: “Пити, палити чи жити”, спорт-дайджест “Олімпійці – це не тільки боги”.



Не підроблений інтерес у юнаків та дівчат викликав стенд “Кидай палити – ти вже не маленький”, виготовлений на підтримку заходів до Всесвітнього Дня не паління (16.11). На стенді було представлено вражаючий матеріал зі сторінок періодичних, книжкових видань, плакатів з Інтернету. Також працівники Інтернет - центру розробили та надрукували пам’ятку “Курение – это самоубийство”, у якій представлено електронна адреса сайтів про пагубний вплив тютюну на організм людини (додаток 1). На протязі усього року це видання користується особливою увагою читачів-підлітків.

До здорового способу життя закликала шестикласників ЗОШ № 35 бесіда “Алкоголь та нікотин – дітям ворог №1”, підготовлена бібліотекарями ДМПБ ім. О.Пушкіна, а восьмикласники тієї ж школи на прикладах історій конкретних людей дізнались, як нікотин, алкоголь і наркотики руйнують здоров’я та сім’ї. Співчуття викликав вірш хлопчика, який страждає від пияцтва батьків.

Дитяча бібліотека - філія №15 ім. Ш.Назаренка запропонувала читачам старшого шкільного віку вікторину “В обіймах тютюнового диму”, а філія №3 ім. В.Короленка провела урок здоров’я «Я зневажаю цигарки».

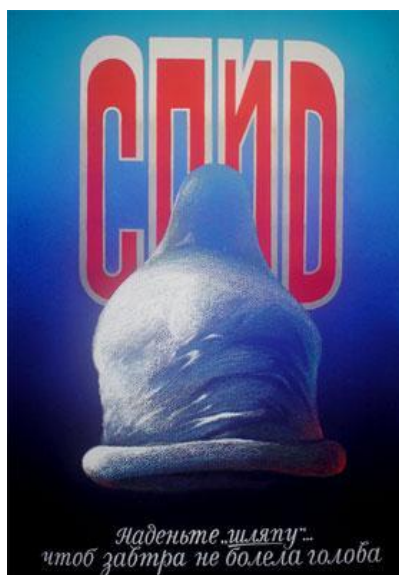
В Україні – епідемія ВІЛ. Цей факт визначається українським урядом та зарубіжними організаціями. Однак, багато людей в Україні та за її межами не обізнані з цією загрозливою ситуацією. Отже, бібліотеки, як активні заклади з просвітницькою функцією, багато уваги приділяють інформаційній та роз'яснювальній роботі з питань боротьби зі СНІДом.



1 грудня 2006 року до Дня боротьби зі СНІДом у місті пройшла інформаційно-просвітницька акція “Молодь міста проти СНІДу” (додаток 2). Презентацію акції було сплановано і проведено співробітниками ЦМПБ ім. М.Горького за участю відділу міськвиконкому у справах сім'ї та молоді. Дуже корисною стала ця акція, що включала в себе оформлену в актовому залі бібліотеки книжкову виставку “Хто попереджений, той захищений”. В приміщенні перед початком заходу лунали пісні Ф.Меркурі, Земфіри, В.Цоя. Для присутніх учнів СПТУ проведено огляд літератури за матеріалами виставки з

профілактики “чуми ХХ століття”. Змістовними та повчальними стали виступи головного лікаря міського Центру здоров'я та спеціаліста відділу з питань сім'ї та молоді. У всіх підрозділах ЦМПБ у цей день було розгорнуто виставки з означеної тематики: «Легковажних прошу... потурбуватися!» (юнацький абонемент), «СНІД. Він нагадує, застерігає» (абонемент). А завершив низку заходів Інтернет - урок “Як прожити довго молодим і здоровим”, підготовлений сумісно відділом періодики та Інтернет - центром ЦМПБ. Кожний присутній отримав пам'ятку «ВІЧ и СПИД: защита себя и своих близких» (додаток 3). Пам'ятка допоможе отримати відповіді на всі питання стосовно проблеми СНІДу, завдяки переліченим інтернет - ресурсам.

Більш ефективною буде робота в даному напрямі, якщо вона проводиться спільно у системі «бібліотека – навчальний заклад – міський центр соціальних служб для молоді – інші заклади культури – громадські організації». Отже, такої схеми співпраці активно дотримуються робітники дитячих бібліотек системи, розуміючи, що основну профілактичну роботу треба проводити з юними читачами. Бо як говорить приказка: “Легше попередити, ніж лікувати”.



У травні 2006 року в Центральній дитячій бібліотеці ім. О.Пушкіна пройшла акція під девізом “Зупинимо СНІД! Виконайте обіцянки!” У місті Краматорську така акція проводилась вперше і була призначена на Тиждень пам'яті людей, померлих від СНІДу. Її організаторами виступила благодійна організація “Новий день” та міський Центр соціальних служб сім'ї, дітей та молоді. У фойє учасників зустрічала фотовиставка “Посмотри в глаза”, яка ще потім цілий місяць діяла в стінах бібліотеки. До програми акції увійшли різноманітні цікаві заходи. “Ціна ризику: правда про СНІД”. Таку назву мав тренінг, у якому прийняли участь присутні волонтери благодійної організації “Новий день” розповіли учням про ситуацію у місті, відповіли на усі питання. В невимушений формі розглянуто ситуації про

поведінку з хворими на СНІД, як захистити себе і близьких. Заздалегідь працівниками ДМПБ ім. О.Пушкіна запропоновано експрес-опитування “Ваше ставлення до людей, хворих на СНІД” (додаток 4). 156 читачів цієї бібліотеки відповіли на запитання.

Приємно відмітити, що більшість опитаних (95,5%) вважають проблему ВІЛ/СНІДу дуже гострою сьогодні. Висловлюють думку, що неодмінно треба приділяти увагу цій біді людства, не залишати на самоті хворих, надавати їм підтримку та допомогу.

Вже протягом п'яти років дитяча бібліотека-філія №15 ім. Ш. Назаренка проводить сумісно з міським Центром здоров'я різноманітні заходи для старшокласників з нагоди Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом, основною метою яких є підведення підлітків до розуміння, що СНІД – це загальнолюдська проблема. І кожен повинен розуміти, що треба багато знати про цю “чуму”, щоб вміти з нею боротися. У різні роки заходи мали різні форми та назви: “О СПИДе – без табу”, “СНІД – ворог непомітний, але смертельний” (конференції), “СНІД – хвороба душі” (акція).



У 2006 році учні одразу трьох шкіл були присутні на конференції “СНІД – ворог непомітний, але смертельний” (додаток 5). До програми цього заходу входили і виступ лікаря кожвендиспансеру, і завідувачки підліткової служби міста, і представника Центру Здоров'я міста. В ході конференції проводились рольові ігри з питань профілактики цього захворювання. А учні 10 класу ЗОШ №6 підготували та запропонували глядачам театралізовану програму “Ми за здоровий спосіб життя”.

“Вже кілька разів повторюють миру” про те, що страшніше лиха, ніж наркотики, трудніше придумати! Але людина ніби зліплена зі спокус, не знаючи або забуваючи, що диявол завжди обіцяє золоті гори, а розраховується битими черепками. “Один раз спробую – нічого не зробиться – це частіший варіант міркування молодих.” Наркоманія – це лихо сьогодні, яке поки що не змінюється, а, навпаки, росте. І робітники Краматорської ЦСПБ займаються лише роз'яснювальною роботою, котра може удержати від рокового кроку тих, хто ще його не зробив.



У ДЦБ ім. О.Пушкіна для восьмикласників ЗОШ №35 підготовлено урок-роздум “Світло згаслих зірок: наркотики, алкоголізм та артистичний бомонд”. На прикладах історій конкретних людей діти дізнались, як нікотин, алкоголь і наркотики руйнують здоров'я та сім'ї. Співчуття викликав вірш хлопчика, який страждає від п'янства батьків. Для цієї ж категорії слухачів пройшов День інформації “Наркоманія – пастка для юні”. Під час проведення дня відбувся круглий стіл з лікарем Центру Здоров'я. Учні почули про те, яке зло наносять наркотики. Дітям запропоновані ситуації з життя, заслухані їх думки. Запропонована книжкова виставка – бібліошок “Друг ти собі чи не друг” у ненав'язливій формі розкривали гострі

проблеми, що турбують підростаюче покоління: непорозуміння з батьками, шкідливі звички, наркотики, СНІД та багато інших.

Мета круглого столу “Чи є місце шкідливим звичкам у моєму житті?”, який пройшов у бібліотеці - філії №17 ім. А.Чехова, допомогти підліткам сформуванню особисту точку зору по відношенню до чинників, які згубно впливають на здоров'я. Протягом заходу присутнім зачитувалися сторінки листів та спогади людей здоров'ю яких наркотики та алкоголь нанесли непоправну шкоду. Вдалим є прийом на прикладі конкретних людей показати пагубні наслідки зловживання алкоголю та наркотиків.

Певну допомогу в профілактичній роботі надають бібліотекам зацікавлені організації. Сумісно з ними організована година спілкування «Без наркотиків хай буде майбуття!» (бібліотека - філія №2 ім. В.Маяковського), урок-застереження «Увага! Наркоманія!» (бібліотека - філія №19 ім. М.Рибалка), урок здоров'я «Бережи здоров'я змолоду» (бібліотека-філія №6 ім. Т.Шевченка).

Засобами по пропагуванню здорового способу життя є не тільки масові заходи, але й створено конволюти: «Медицина і охорона здоров'я», «Наркоманія в Україні» (бібліотека - філія №6 ім. Т.Шевченка).

Організаційно-методичний відділ ЦМПБ ім. М.Горького розробив та видав листівку-попередження «Скажи наркотикам Ні!» (додаток 6). Кожний філіал, проводячи заходи в рамках циклу «Знай, любий друже, у цьому житті, чи бути здоровим – вирішуєш ти!», розповсюджував ці листівки серед присутніх.



Популярність як серед бібліотечних працівників, так і серед читачів-підлітків набувають більш активні форми роботи з популяризації здорового способу життя. Прикладом може служити проведена рольова гра «Суд над алкоголем» (додаток 7), у бібліотеці - філії №17 ім. А.Чехова з учасниками клубу неформального спілкування «Сучасник». Присутні почули розповідь про алкоголь, який руйнує організм людини і в кінцевому результаті перетворює людину розумну, мислячу в істоту.

Цікаво та за участю старшокласників бібліотекарями бібліотеки – філії №2 ім. В.Маяковського розроблено і запропоновано урок здоров'я «Наше здоров'я – в наших руках» (додаток 8). Ведучі розповіли про історію виникнення туберкульозу, про надзвичайний стан у місті та Донецькій області. А наприкінці заходу учні відповідали на запитання, стосовно охорони здоров'я.



Про актуальність профілактичної роботи свідчить уся наша сучасна дійсність. Тому і надалі треба не збавляти темпи по пропаганді здорового способу життя.

<http://kurenje.alesha.ru/> - все о курении, как оно есть.

<http://www.ligar.info/> - „Табачная“ статистика по Украине.

<http://www.nosmoking.ru/> - Информация для желающих бросить курить: советы, рекомендации, методики, лекарства, заменители сигарет, помощь специалистов и т.п. Обмен опытом, поддержка, вопросы/ответы. Форум.

<http://nosmoke.chat.ru/> - **Бросай курить!** Материалы о вреде курения: история, статистика, болезни и т.д. Как бросить курить - советы. Тематические ссылки.

<http://adic.org.ua/quit/> -
<http://catalog.sport.ru/rus/active.aspx?urlid=1128574> КВИТ - Центр технологиче своей помощи бросающим курить .



Самая большая победа - это победа над самим собой.

Табаккурение известно человечеству много веков. В Украине оно получило распространение в конце XVII - начале XVIII века. В настоящее время сотни миллионов людей подвержены этому виду токсикомании. Многочисленные исследования в этой области были доказаны, что курение приносит безусловный вред как самому курильщику, так и его окружению.

Вред курения заключается прежде всего, в том, что снижается сопротивляемость организма курящегося, ухудшая течение уже имеющихся болезней, ускоряя или даже вызывая развитие таких заболеваний, как злокачественные опухоли.

Особый вред наносится растущему организму ребенка, подростка, женщины. Косвенно подвергается вредному влиянию плод, находясь в незащищенном пространстве курильщицы и вдыхая вредные продукты распада горящего табака.

16 ноября -
Всемирный день
некурения



Курение - это
самоубийство



Подумайте
об этом!!!

<http://adic.org.ua/coalition/law/mehnikov.htm> - закон Украины „Про заходи протидії тютюнової епідемії в Україні“

<http://www.adic.org.ua/coalition/> - коаліція громадських організацій і інституцій за свободною від табачного диму Україною.

<http://www.sigarets.ru/ohealth/index.html> - все о табаке и курении.

<http://www.alcofree.ru/smoking/sequel/> - последствия курения.

http://www.naritsyn.ru/read/all/azbuka_kurenje.htm - Никотиновая зависимость, или попросту курение, - самая распространенная на земле.

<http://www.health-ua.com/articles/31.html> - Никотиновая зависимость в Украине.

http://www.rql.kiev.ua/cardio_j/PREVENTIVE/recommendations.htm - рекомендации по профилактике и лечению табаккурения.

<http://news-e-statings.com.ua/show/139.html> - Украина - рекордмен по курению.

“МОЛОДЬ ПРОТИ СНІДУ”

Програма просвітницької акції

1. Проведення інформаційних анонсів про акцію по учбовим закладам міста.
2. Інформаційні повідомлення у місцеві газети про небезпеку зараження ВІЛ, СНІДу, профілактичні заходи індивідуального захисту.
3. Масові заходи та книжкові виставки в публічних бібліотеках міста.
4. Презентація акції у Центральній міській публічній бібліотеці ім. М.Горького.

«МОЛОДЬ ПРОТИ СНІДУ»

Сценарий просветительной акции

Звучит аудиозапись песен Ф. Меркьюри.

1 ведущий: Добрый день, всем, кто собрался сегодня в этом зале!

«Кто предупрежден, тот вооружен» - так говорит французская пословица. Сегодняшняя акция – это предупреждение всем о болезненной язве общества – СПИДе.

Фреди Меркьюри – талантливый певец и композитор, ушел из жизни в 1991 году. Смерть налетела как вихрь, и имя ее было СПИД. Молодой красавец превратился в инвалида, а затем – в труп.

Рудольф Нуриев – одаренный, богатый и знаменитый солист балета России, Франции и Великобритании умер от СПИДа. И еще тысячи и миллионы смертей...

2 ведущий: Впервые о СПИДе заговорили в 1981 году, и вот уже более 20 лет эта не покидает страницы газет и журналов всего мира. СПИД – одна из важнейших и трагических проблем, которые возникли перед человечеством на рубеже XX – XXI веков.

Дело не только в том, что Всемирная организация охраны здоровья официально зарегистрировала более 36 миллионов ВИЧ-инфицированных и 16 миллионов умерших, и не только в том, что мы привыкли к тому, что 1 декабря стал Международным Днем борьбы со СПИДом, а в том, что мы до сих пор не хотим думать, что все это имеет к нам непосредственное отношение.

1 ведущий: ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, проникает в кровь, поражает лимфоциты. Слабеет и совсем исчезает иммунитет. Человек открыт для всех болезней. Вот тогда уже говорят о СПИДе – самой болезни, а ВИЧ – вирус, ее вызывающий.

СПИД – это синдром приобретенного иммунодефицита. **Синдром** потому, что у больных появляется множество различных симптомов и болезней.

Приобретенный потому, что это состояние возникает вследствие заражения, а не передается генетическим путем.

Иммунный потому, что поражает иммунную систему, которая борется с заболеванием.

Дефицит потому, что иммунная система перестает работать надлежащим образом.

Украина не является исключением в общем эпидемиологическом мировом пространстве. По данным украинского центра профилактики и борьбы со СПИДом первые случаи были зарегистрированы в 1987 году. А сейчас Украина занимает 1 место в Европе по количеству зараженной молодежи: юношей и девушек в возрасте от 15 до 20 лет. Наиболее поражены этой болезнью Днепропетровская, Донецкая, Одесская, Николаевская области и Автономная Республика Крым. К сожалению, и наша Донецкая область вошла в эту когорту зараженных областей. Каждый 100-й житель Украины является инфицированным этой страшной болезнью.

2 ведущий: Сегодня к нам на встречу пришли врачи из городского Центра Здоровья рассказать поподробнее о вирусе СПИДа и путях передачи инфекции. Слово предоставляется главному врачу Центра Здоровья Приймаенко Ольге Леонидовне.

(Демонстрация видеороликов о безопасном сексе.)

Слово предоставляется библиотекарю юношеского абонемента Коротких Елене Ивановне. Она подготовила для Вас обзор по книгам и периодическим изданиям по теме нашей встречи.

1 ведущий: Каждый человек должен понимать всю опасность, которую несет СПИД, и сделать все возможное, чтобы уберечь себя и своих родных и близких от этой страшно болезни. Потому что СПИД может войти в каждый дом, в каждую семью!

Еще раз напоминаю: здоровый образ жизни, чистота во взаимоотношениях – лучшие методы профилактики СПИДа.

2 ведущий: Пускай разговор состоялся у нас с Вами невеселый, но подумайте сами – лучше знать горькую правду, чем жить в сладком неведении. Сегодня Вы узнали много полезной информации от специалистов. Советую Вам обязательно ею воспользоваться потому, что Ваша судьба и Ваше здоровье зависят от того, как Вы отнесетесь к Вашему будущему, которое зависит именно от Вас!

Я благодарю всех присутствующих и гостей за интересную и содержательную беседу.


<http://uhcrn.civica.org/> - Сайт Української асоціації проєктивних зусиль щодо, завдання ВІВ/СНІД в Україні. Протягується матеріали з питань профілактики, профілактики та попередження ВІВ/СНІДу в Україні, реалізується стратегічний проєкт зникнення СНІДу від доцарення ВІВ/СНІД, ХПІВ та наркоманії.

<http://vn.iarp.org.ua/AIDS/aids/about.htm> - Що таке СНІД? Шляхи та симптоми профілактика та діагностична лікування, СНІД в Україні, факти.


<http://avante.aids.ua/> - Проєкт благодійного фонду "Аванте" для інформовання та зведення свідомості на проблему ВІВ/СНІДу в Україні.

<http://www.network.org.ua/test/> - Всеукраїнська мережа людей, що живуть зі СНІДом.


<http://www.aids.dnetsk.ua/> - Сайт Донецького обласного товариства сприяння ВІВ інформованню, яке разом з міжнародними організаціями втілює в життя політику зупинення епідемії ВІВ/СНІДу у донецькому регіоні.



Скажи СПИДУ НЕТ!!!



ВИЧ и СПИД: защити себя и своих близких



СПИД: зона риска Земля.

СПИД, ВИЧ (синдром приобретенного иммунодефицита) - медленно прогрессирующее, хроническое, инфекционное заболевание, характеризующееся нарушением функций иммунной системы и сильной различными видами вирусными инфекциями.

ДНК вируса СПИДа может находиться в геноме человека как минимум три года. Вирус СПИДа длительное время сохраняет свою жизнеспособность и в плазме крови, инфицированной клеточных элементов. Вероятно, именно с этим связана необычайная "продуктивность" пути передачи инфекции через шприц. Для вируса СПИДа характерна высокая степень изменчивости - в один миллион раз больше, чем у вируса гриппа.



<http://www.aids.ua/> - національний портал AID SUA.

<http://aids.dsmu.edu.ua/> - СПИД в Україні.

<http://www.aidsalliance.kiev.ua/> - Міжнародний альянс по ВИЧ/СПИДу в Україні.

<http://www.yromed.ru/spid.htm> - симптоми, діагностика, профілактика СПИДа.

<http://www.aids.ru/> - Регулярно оновлюваний сайт о ВИЧ/СПИДе. Як уникнути зараження. Якщо у вас ВИЧ. Питання і відповіді. Дискусія. Популярно о медичних, соціально-правових аспектах.

<http://www.noaids.ru/> - АнтиСПИД. Надкосточ. Ежедневная Интернет газета.

<http://www.aidsjournal.ru/> - Журнал СПИД, секс, здоров'я. Електронна версія.

http://news.bbc.co.uk/1/hi/russian/31_n_depth/2003/aids/default.stm - СПИД: зона риска Земля. Что такое ВИЧ? Что такое СПИД? Как с ними живут? Как умирают? Этим вопросам посвящен наш специальный проєкт.

«ВАШЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ ХВОРИХ НА СНІД»

Експрес - опитування

1. *Як ви стосуєтесь до ВІЛ – інфікованих та хворих на СНІД?*

- негативно;
- позитивно;
- з розумінням;
- байдуже

2. *Чи є серед Ваших знайомих ВІЛ – інфіковані?*

- так;
- ні;
- не знаю

3. *Чи пішли б Ви в похід з ВІЛ – інфікованим?*

- так;
- ні;
- не знаю

4. *Продовжували б Ви спілкуватися з товаришем, якби дізнались, що він ВІЛ – інфікований?*

- так;
- ні;
- не знаю

5. *Чи потрібно ізолювати ВІЛ – інфікованих від здорових людей?*

- так;
- ні;
- не знаю

6. *Чи необхідно приділяти увагу проблемі ВІЛ та СНІД?*

- так;
- ні;
- не знаю;
- байдуже

«СПИД – ВРАГ НЕПРИМЕТНЫЙ, НО СМЕРТЕЛЬНЫЙ»

Конференция

Ведущий 1: Давно прошли те времена, когда эпидемии гриппа миллионами убивали людей. С помощью вакцин и противовирусных средств врачи научились справляться с любыми вирусными инфекциями. Вирусологию даже стали считать отмирающей наукой: казалось, ничего нового в ней открыть невозможно...

Ведущий 2: Вдруг откуда не возьмись,
Появился грозный ВИЧ.
Он зовет своих друзей,
Самый главный он злодей.
Он коварный, злой, опасный,
Очень страшный и ужасный.

(На сцене появляется вирус ВИЧ со своими друзьями – Наркоманией, Алкоголизмом, Проституцией.)

Вирус ВИЧ: Да, я ужасный,
Да, я опасный.
Я злой и грозный
Мистер ВИЧ.
И мне не надо
Ни шоколада,
Ни мармелада,
А только ваша
Да, ваша жизнь!

Ведущий 1: Вирус СПИДа проникает в кровь,
Сперму, пот, слюну и слезы.
И младенец с материнским молоком
Вирус СПИДа поглощает тоже.

Ведущий 2: Кто рискует заразиться прежде всех?
Алкоголик, наркоман, путана,
Легкомысленный и глупый человек
Человек, не ждущий от судьбы обмана.

Наркоман: Говорят, мы бяки-буки.
Как выносит нас земля?
Дайте, что ли иглы в руки,
Кайф поймаем мы не зря!

Никаких забот не надо, лишь бы
Сесть, косяк забить.

Накуриться до отвала
И проблемы все забыть!

И такая вот житуха каждый день
И каждый час.
Ни семьи, ни перспективы
Будущего нет у нас.

Алкоголик: Скоро я буду пьяный,
Никто меня не узнает...

ВИЧ: (обнимает Путану):
А я нашел другую,
Хоть не люблю, но целую...

Наркоман: А когда я ее обнимаю,
Обо всем, обо всем забываю...

Путана: Со мной вам будет веселее:
Любовь, наркотики, вино –
Все, что захочешь, обалдеешь!

Наркоман: Друзья, пойдете с нами!
Давайте вприснем по одной,
И сразу станет лучше! (к залу обращается)

Ведущий 1: А если на иглу ты сел,
Считай, теперь – могила!
Осунулся и одряхлел

Куда девалась сила?
Любой наркотик - это яд,
Опасный для здоровья.

Ведущий 2: Употребление наркотиков ведет к психозу и бессоннице.

Ведущий 1: Люди, употребляющие наркотики внутривенно, подвергают себя риску
заражения ВИЧ!

(Вперед выступает зловецкий ВИЧ и обращается к
присутствующим в зале).

ВИЧ: Я здесь! Я рядом! Среди вас!
Моими станьте вы рабами!
Лекарства нет еще сейчас,
Число больных растет с годами.
(обращается к своим коллегам).

А вы, мне преданные слуги,
И вы, развратницы подруги,

Вершите черные дела,
Чтоб слава обо мне пошла!

Ведущий 2: Нет! Не позволили, не дадим!
Пороки злые победим!
- Вы молоды, сильны, красивы
И вправе сами выбирать...
- В здоровье долго жить счастливо
Или в болезнях умирать!

Ведущий 1: А разобраться в причинах и следствии такой опасной болезни как СПИД, нам помогут врачи: Городского кожнодиспансера Жирко Е.В., заведующая подростковой службой города Власова Н.А., представитель городского Центра здоровья Бережная Л.А., которые любезно согласились прийти на встречу с вами и обсудить очень важную проблему нашего времени, как СПИД. (Слово предоставляется гостям)

Ведущий 2: Мы с вами прослушали информацию, а теперь предлагаю обсудить данную проблему в виде игры.

Задания залу: (отвечать – верно, неверно).

1. Опасно обнимать человека, больного СПИДом?
2. Заразиться ВИЧ можно, пользуясь общественным туалетом.
3. Находиться в аудитории вместе с преподавателем, который болен СПИДом, вполне безопасно.
4. Только гомосексуалисты должны заботиться о том, чтобы не заразиться ВИЧ.
5. Люди, которые вводят себе внутривенно лекарственные препараты, не должны пользоваться иглами других людей.
6. Нельзя заразиться ВИЧ, когда кусаешь один и тот же бутерброд или пьешь из одного стакана с человеком, больным СПИДом.
7. Можно заразиться ВИЧ, останавливая своими руками кровь.
8. Можно заразиться ВИЧ, если имел только один сексуальный контакт.
9. ВИЧ можно заразиться, если больной чихает или кашляет на тебя.
10. СПИД вызывается вирусом.
11. Положительный результат теста на ВИЧ означает, что человек болен СПИДом.
12. ВИЧ поражает красные кровяные тельца.
13. ВИЧ передается через все жидкие выделения тела.
14. Тесты на СПИД как правило надежны.
15. ВИЧ передается тремя основными путями:
 - при сексуальных контактах;
 - контактах кровью;
 - от матери к ребенку;
 - через определенные жидкости человека.
16. Правильное использование презервативов помогает во многих случаях избежать передачи вируса СПИДа.
17. Многие симптомы СПИДа напоминают симптомы других болезней.

Одна из проблем, связанных со СПИДом, состоит в том, что между заражением и моментом проявления заболевания могут пройти годы.

Следующая игра кроме информирования дает каждому участнику возможность высказать свои взгляды на проблему ВИЧ/СПИД.

Передо мной 4 листа, на которых написано:

- «Совершенно согласен»;
- «Согласен, но с оговоркой»;
- «Совершенно не согласен»;
- «Не знаю, не уверен»

Листы располагаются в разных частях сцены. Ведущий зачитывает по одному спорному утверждению. После чего участники должны разойтись и встать у тех листов, на которых отражена их точка зрения. Участники должны аргументировать свои ответы.

Спорные утверждения:

- принудительное обследование на ВИЧ – единственный способ сдержать распространение;
- люди, заразившиеся ВИЧ, сами в этом виноваты;
- сексуальное воспитание должно пропагандировать безопасный секс;
- нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые илы и шприцы;
- людей с ВИЧ/СПИД нужно изолировать;
- презервативы должны быть доступны всем, независимо от возраста;
- чтобы предупредить распространение ВИЧ/СПИД, необходимо запретить проституцию;
- женщина, зараженная ВИЧ не должна иметь детей.

Следующее упражнение называется «Степень риска». На полу чертится линия – линия Риска. На одном конце размещается карточка с надписью «Высокий риск», на другом – «Риск отсутствует». В центре линии – «Небольшой риск». Каждому участнику дается карточка с ситуацией контакта с ВИЧ-инфицированным человеком:

- поцелуй в щеку;
- инъекция в лечебном учреждении;
- половая жизнь в браке;
- переливание крови;
- пользование чужой зубной щеткой;
- плавание в бассейне;
- половой акт с наркоманом;
- уход за больным СПИДом;
- укус комара;
- множественные половые связи;
- прокалывание ушей;
- проживание в одной комнате с больным СПИДом;
- пользование общественным туалетом;
- укус постельного клопа.

Каждый участник зачитывает надпись на своей карточке и кладет ее на тот участок линии Риска, который, по его мнению, наиболее точно выражает степень риска заражения ВИЧ.

Ведущий 1: Остановитесь! Задумайтесь! Опомнитесь!
Ты – Человек. И ты сильнее, чем СПИД.
Запомни меры собственной защиты
В борьбе с инфекцией используй их, как щит.

Ведущий 2: Беги от наркоманов, проституток!
Они – рассадник и источник зла.
Чтоб жить здоровым в любое время суток,
Чтоб жизнь твоя счастливою была.





Листівка – попередження
Скажи наркотикам “НІ!”
ПАМ’ЯТАЙ:

- Наркотики – це крок до прірви...
Небезпечно це чи ні? .. Спочатку ти летиш, а потім розбиваєшся. Перша проба наркотиків – початок того ж польоту. І кінець буде таким же.
На торгівлі наркотиками заробляють дуже багато. Чому ж іноді їх дають безкоштовно? Розрахунок на те, що спійманий на наркотичний гачок буде платити усе останнє життя.
Рибам черв’яка дають безкоштовно, саджають, як і тебе , на гачок.
До речі, а чому торговці “дур’ю” самі її не вживають? Поміркуй!
- Неможливо урятуватись від наркоманії, тільки “попросивши у неї прощення”, як у батьків за поганий вчинок. Наркоманія не вибачає нічого, ніколи і нікому! Кожний наркоман в цьому вже переконався.
- Почавши споживати “дурь”, стаєш її рабом. Не вір рабу: правдивою може бути тільки вільна людина. Тут і друг може бути ворогом!
- Не спілкуйся з людьми, що вживають наркотики, наркотична зараза розповсюджується непомітно!

Безумовно, книжковий фонд нашої бібліотеки стане корисним тобі, якщо ти вирішив стати на правильний шлях здорового способу життя.

«СУД НАД АЛКОГОЛЕМ».
Ролевая игра

Защита: - Встать. Суд идет.

Судья: - Прошу садиться. Слушается дело № 357 об алкоголе. Слово предоставляется защите.

Защита: - Прошу вызвать свидетеля по этому делу: студента-медика.

Свидетель: - Медицина 300 лет использовала алкоголь как наркоз при операциях. И в годы В.О.войны у белорусских, украинских партизан отсутствовали необходимые медикаменты. Врачи при операциях использовали спирт, алкоголь. 3 стакана самогона и больной впадал в состояние наркоза (потеря болевой чувствительности). Резали, зашивали – он ничего не чувствовал. Таким образом, алкоголь спас жизни многим людям.

Обвинение: - Прошу пригласить свидетеля. Это практикующий, ведущий врач – нарколог.

Нарколог: - Молодой человек очевидно не знает, что медицина диагностирует этот же алкоголь, как наркотический протоплазматический яд. В медицине отказались от спирта как наркоза, т.к., он имеет узкую наркотическую широту. 3 стакана – наркоз, 4 стакана – смерть. Человек пьет, пьет – не больно. Чуть больше выпил – смерть. Но самые опасные считаются для молодежи слабоалкогольные газированные напитки – пиво и шампанское. От 1 стакана шампанского больше вреда, чем от 1 стакана спирта, т.к. если влить в человека 1 стакан спирта у него наступает отравление. Он вырвет и у него выработается отвращение. А шампанское такого чувства не вызывает! Газированный алкоголь вообще меняет свою сущность. Газ расширяет поры языка, пищевода, желудка и алкоголь начинает всасываться в кровь уже с языка (вот почему газированная вода утоляет жажду) и концентрация алкоголя в крови нарастает скачком (в отличие от водки, которая всасывается в кровь постепенно в кишечнике). И шампанское «Ударяет в голову», вызывая легкое головокружение. Это изделие не вырабатывает отвращения и развивает у молодежи зависимость.

Обвинение: - Прошу вызвать следующего свидетеля. Это физик.

Физик: - В 1961 году Нейсли, Маскау, Пинингтон рассматривали в длиннофокусный микроскоп человеческий глаз. Они через микроскоп сфокусировались на капиллярах сетчатки глаза. Дали подсветку и им удалось заглянуть внутрь кровеносного сосуда. Они увидели, как по сосудам течет жидкость с красными и белыми клетками. У одного человека они увидели склейки эритроцитов от 5 до 1000 штук. Они напоминали виноградные гроздья. Стали выяснять причину таких склеек, и выяснилось, что человек накануне пил. Ученые решили провести эксперимент. Дали человеку выпить кружку пива и через 15 минут в крови его побежали «пьяные склейки» эритроцитов. Они

думали, что сделали научное открытие, но покопавшись в литературе, обнаружили, что алкоголь в медицине диагностируется как наркотический протоплазматический яд. Он снимает слабый отрицательный электрический заряд и вместо того, чтобы отталкиваться, эритроциты начинают слипаться, образуя «пьяные склейки»

Обвинение: - Для полной картины о том, что происходит с кровью, прошу пригласить для показаний кардиолога.

Кардиолог: - У человека разветвленная кровеносная система и для больших сосудов эта «склейка» большой опасности не представляет. Но для мелких сосудов – это опасно. Эти «склейки» закупоривают мелкие сосуды и они отмирают. Сосуды разрушаются, кровоток прекращается. Это явление называется – аневризма сосудов. У людей пьющих из – за этого характерный цвет лица сине – фиолетовый, особенно у носа. Но еще опасней, когда алкоголь чередуется с курением. При затяжке идет спазм сосудов и если курильщик со стажем, стенки сосудов изношены. Что же происходит в сосудах? При употреблении алкоголя сосуды расширяются, а при каждой затяжке - спазмируются. А давление в сосудах нештучное. И в какой – то момент стенки сосудов разрываются, и происходит микрокровоизлияние. Если это произошло в головном мозге, то это – микроинсульт. Человека парализует или он умирает. Если это произошло в сосудах сердечной мышцы – это микроинфаркт. У курильщиков наблюдается такое явление, как аблиторация – схлопывание сосудов. Если это произошло во внутреннем органе, то организм сумеет подвести кровь, т.к. кровеносная система разветвленная. Но если это произошло в пальцах, то развивается ураганная гангрена (в медицине называется аблиторирующий эндотерейт или ноги курильщика»). И если вовремя не успеть ампутировать конечность, то человек умрет. Такой пример. Л. Яшин начал курить в 13 лет, когда работал на оборонном заводе. После 50-ти лет началась гангрена левой ноги и ее ампутировали по самый пах. Через 9 месяцев развилась гангрена правой ноги. Алкоголь плюс табак – это верная смерть. Сейчас сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место в мире.

Защита: - При чем здесь Лев Яшин? Мы говорим об алкоголе. Обвинение просто старается сгустить краски. Я приглашаю свидетеля. Тамада и гость многих свадеб и застолий.

Тамада: - О чем тут говорят? Какое застолье обходится без выпивки? У людей поднимается настроение. Они веселы, счастливы. Даже просто расслабиться в буден день, выпить немного. А если плохое настроение или стресс, чем снять, если не водкой? Алкоголь – наш друг и врач, а не краг, как вы тут нам представили.

Обвинение: - Это гнусная ложь!!! Вызываю свидетелем нейрохирурга.

Нейрохирург: - Нет органа человека, который бы не разрушался от алкоголя, но в 1-ю очередь происходят сильные изменения в головном мозге. т.к. этот яд имеет свойство там накапливаться. Когда алкоголь попадает в кровь, он с током крови попадает в мозг и начинается процесс интенсивного разрушения коры головного мозга. Механизм разрушения очень прост. У человека 15 млрд. нейронов и каждый нейрон питает микрокапилляр. Он настолько тонкий, что эритроциты через него могут протискиваться

только в один ряд. И когда к микрокапилляру подходит «алкогольная склейка» эритроцитов, она его закупоривает и через 7-8 минут нейрон погибает от кислородного голодания. После очередной выпивки в головчеловека появляется «кладбище» погибших нейронов. Что же происходит с убитыми нейронами? Температура под черепом 36 градусов. Погибшие клетки начинают гнить и разлагаться. Чтобы гниющие клетки не отравили мозг совсем, организм начинает закачивать под череп огромное количество жидкости. Это и является причиной головной боли. Эта жидкость растворяет погибшие клетки и наутро через мочеполовую систему сливает в городскую канализацию. Существует точный медицинский афоризм: «Кто пьет вино и пиво, тот на утро мочится собственными мозгами».

Когда вскрывают погибшего пьющего человека, то в черепе видят одну и ту же картину - «сморщенный мозг». Вся поверхность его в рубцах, язвах, выпадах структур – это участки мозга, разрушенные алкоголем.

Алкоголь на каждого действует по-разному. Когда «пьяные склейки» эритроцитов поступают в мозг, через 7-8 минут от кислородного голодания массово гибнут нейроны, работа коры головного мозга нарушается и человек от этого дурет, а не веселеет, как нам тут рассказывали! У одних при этом разрушается затылочная часть мозга. Тогда вестибулярный аппарат и движения становятся хаотичными, не скоординированными. У других – разрушается память. Он не может вспомнить ничего, т.к. у него на центре памяти рубец толщиной в палец. Это хорошо было известно погибшему от алкоголя и табака в 42 года В. Высоцкому. Он это состояние описывал в своей песне: «Ой, где я был вчера не найду днем с огнем, только помню, что стены с обоями...».

Защита: - Но общеизвестно, что на Кавказе люди пьют вино, как воду и у них нет алкоголиков и пьяниц. Французы – знатоки и любители различных вин и шампанского и их нация процветает. Значит, алкоголь здесь совершенно не причем.

Обвинение: - Это научно - объяснимое явление. Обратимся к науке. Приглашаю в свидетели эндокринолога.

Эндокринолог: - В организме человека вырабатывается фермент - алкогольдигидрогеназа. Он нейтрализует определенные дозы алкоголя в организме человека. Этот фермент в изобилии вырабатывается у всех южных народов, которые тысячелетиями в пищу употребляли виноград. Виноград бродит в желудке и способствует образованию фермента. У всех северных народов этот фермент не вырабатывается совсем и поэтому после 6-7 рюмок такие народы как ханты, якуты, манси спиваются совсем. И для славянских народов безопасная доза алкоголя просто равна нулю. За последнее время появился пивной алкоголь. Особенно опасен для мужчин. Хмель, который используют для изготовления пива, выделяет вещество по своей природе похожее на женский гормон прогестерон. Это вещество накапливается в организме любителей пива, и у мужчин смещается гормональное равновесие. Он начинает обрюзгивать, полнеть и превращаться в бабу. У него пропадает интерес к женщинам и развивается импотенция. Не зря на телевидении после рекламы пива идет реклама препаратов против импотенции.

Спирт является хорошим растворителем жиров. Это прямой механизм разрушения клеток, т.к. оболочки клеток в основном состоят из жиров. Молекула спирта подходит к молекуле жира и растворяет его. Оболочка клетки повреждена и через это алкогольное

повреждение могут проникнуть химические вещества, микробы, алкоголь, а там ядро с хромосомами, и может нарушиться наследственный аппарат или погибнуть клетка. А если повреждаются половые клетки, то это непоправимое бедствие.

Обвинение: - В качестве свидетеля хочу пригласить гинеколога.

Гинеколог: - По современным научным данным алкогольный продукт держится в организме до полного распада 20 суток, а молодой мужчина восстанавливает репродуктивную функцию через 100 дней воздержания. 3 месяца ни капли алкоголя, тогда омолаживаются половые клетки и он может дать жизнь здоровому полноценному ребенку.

Женщина такого срока лишена вообще, т.к. в отличие от мужского организма, половые клетки в женском организме зарождаются при рождении девочки и находятся в организме всю жизнь, поступая каждый месяц на возможное оплодотворение. И неизвестно, какая рюмка выпитого шампанского может повредить ту самую клетку, которая спустя годы оплодотворится, и родится ребенок со слабым умственным и физическим здоровьем или родится урод или дебил. И это не только у алкоголиков, но просто у пьющих родителей. Об этом и раньше знали и поэтому все народы свято соблюдали трезвость молодежи и женщин. В Сибири до 30-тых годов употребление алкоголя женщиной считалось одним из тягчайших грехов, а до 65-го – употребление табака был грех.

Сейчас алкоголизм привел к тому, что % рождаемости дебильных детей резко подскочил. 1962 год – данные о дебильных детях были засекречены, т.к. они нас очень дискредитировали, но в 1982 году по требованию Академии педнаук их обнародовали. Цифры были просто ошеломляющие.

Динамика роста школ для дебильных детей.

	40-е годы	80-е годы
Волгоград	2	18
Донецк	4	38
Ленинград	6	64
Томск	1	19
Новосибирск	3	58

С 40-го по 80-е годы женский алкоголизм вырос в 1200 раз. И теперь мы имеем страшную картину деградации генофонда и одной из основных причин является алкоголь.

Обвинение: - Для полноты картины преступления прошу пригласить свидетелем психолога.

Психолог: - Алкоголь отрицательно воздействует на умственные и творческие способности человека. Творчество – это физиологический процесс, который зависит от гормональных веществ.

Этот процесс легко наблюдается во время экзаменов. Если человека спрашивают то, что он знает, он отвечает без запинки и ничего не происходит. Но если задать вопрос не по программе, где надо проявить смекалку, то происходит следующее. Человек «напрягает» мозги, сдвигает брови. У него ухудшается настроение, т.к. в кровь выбрасывается

гормон, вызывающий отрицательные эмоции – норадреналин. Но в какой-то момент все резко изменяется. У человека включаются в работу все 15 млрд. нейронов и он находит решение, а в кровь выделяется гормон озарения. У человека резко улучшается настроение. Это называется мигмом озарения. В это время на указательном пальце в 2 раза уменьшается сопротивление и его можно зафиксировать специальным прибором. После 1 стакана алкоголя на 2 недели блокируется работа «центра творчества» - гипоталамуса. В интеллектуальном отношении человек ниже обезьяны и живет только старым багажом знаний. Если человек часто употребляет алкоголь, то он теряет способность к творчеству.

В Московском университете психологии поставлен любопытный эксперимент над крысами. Взяли 10 крыс и первым дали воду, а вторым – пиво. И через 2 недели проверили творческие способности обеих групп. Перед экспериментом крыс сутки не кормили. Взяли крысу из 1-й неалкогольной группы и поместили ее в банку перед лабиринтом, закрученным по часовой стрелке с карманами-ловушками. В конце положили кусочек копченого сала. Крысу по звонку выпускали в лабиринт и она потыкавшись в карманы-ловушки, добралась до сала за 15 сек. Со 2-й попытки за 13 сек., с 3-й – за 12 сек., а с 4-й – за 1 сек. Это и есть акт творчества. Крыса поняла, что надо держаться правой стороны. Задание поменяли, и лабиринт закрутили против часовой стрелки. С 1-го раза крыса прошла лабиринт за 17 сек., со 2-го – за 15 сек., а с 3-го – за 1 сек.

Затем проверяли способности алкогольных крыс. Эти крысы даже голодные неохотно принимали участие в экспериментах. Они тыкались в ловушку, и оттуда их приходилось выталкивать линейкой. С 1-го раза алкогольная крыса прошла лабиринт до 90 сек., со 2-го раза – за 110 сек., а с 3-го – за 120 сек. С каждым разом крыса все с большей неохотой шла по лабиринту. Когда поставили обратный лабиринт, она его прошла за 100 сек., со 2-го раза – за 150 сек., а с 3-го – за 200 сек. Все в ней протестовало против других правил. Полное неприятие условий.

Защита: - Прошу вызвать моего свидетеля. Это ведущий государственный экономист.

Экономист: - Бюджет страны пополняется за счет различных производств. Но львиную долю бюджета составляют отчисления винно-водочного производства и производства табачных изделий. Закрывать эти производства – это крах для страны.

Обвинение: - Для ответа на это высказывание вызываю представителя Всемирной Организации Здоровья.

Представитель ВОЗ: - 44 страны мира живут в условиях сухого закона. Это страны Ближнего Востока, богатейшие мусульманские страны. Почти прекращено производство спиртного в странах Западной Европы – Норвегия, Швеция. В Норвегии живет всего 4 млн. человек, а они уже 25 лет держат первое место в мире по зимним видам спорта.

Царская Россия, а затем и СССР традиционно были одними из самых трезвых стран мира в течение 300 лет.

Объективным показателем уровня пьянства в любом государстве, в любое время – это потребление спиртного на душу населения в год.

1700 – 1900 г.г.- потребление спиртного 3 л. на человека.

1914 г. – накануне 1-й мировой войны был принят сухой закон. И производство, и потребление алкоголя почти прекратилось и составляло – 0,2 л. на человека.

Просуществовал закон 11 лет.

В 1917 году, когда большевики пришли к власти, 3-й декрет, который они приняли – это продление сухого закона.

1925 год – через 1,5 года после смерти Ленина был отменен сухой закон. Приказ о возобновлении торговли винно-водочными изделиями подписал Рыков. Поэтому и водка до войны называлась «рыковка». Пьянство нарастало.

1940 год – потребление составило 1,9 л. на душу населения. Во время войны пьянство снизилось и достигло довоенного уровня в 1952 г.

1952 год – после смерти Сталина наша страна полетела в страшную алкогольную пропасть.

1980 год – уровень производства алкоголя достиг 11 л. на человека, превысив среднемировой уровень в 3 раза в самых алкогольных странах.

1985 год – приняты антиалкогольные постановления и начался процесс отрезвления. За 2,5 года производство и потребление алкоголя сократилось в 3 раза.

1988 год – пришли силы агрессивно настроенные против отрезвления народа. Они развернули кампанию неслыханного спаивания народов нашей страны. Пьянство начало резко расти.

2000 год – по официальным данным в стране произведено и выпито 18,5 л. алкоголя на душу населения. Это алкогольный коллапс – уничтожение основ жизни нации и государства. По данным ВОЗ при 8 л. начинается необратимое угасание этноса. С 40-го по 80-ые годы количество алкоголиков увеличилось в 14 раз. Росло количество и пьяных преступлений.

С 1985 года начала резко расти рождаемость и падать смертность, и длилось это до 1988 года. А с 1989 года картина резко изменилась. Начала падать рождаемость и расти смертность. В 1991 году эти линии пересеклись, и на 2000 год эта разница составляет 1 млн. человек в год. Вот это и есть знаменитый русский крест! Идет вырождение, вымирание славянского народа.

А самый богатый год для экономики был в период сухого закона. 1987-1988 г.г., несмотря на Чернобыль, прирост промышленного производства составил 6 %. Также как эта кривая в стране нарастал % рождаемости дебильных детей. В 1982 году в стране родилось 3,5 % дебильных детей, а 13 % - с отклонениями средней тяжести, т.е. 16,5 % детей родилось ненормальными. Цифры 1988 года просто потрясают. В 1988 году по официальным данным ненормальных детей родилось 37 %. По тем же официальным данным, алкоголики живут на 17 – 20 лет меньше. «Золотой» век пьяницы – 53 года. Вот, что такое алкоголь!



Судья: - Суд посовещался и решил. Алкоголь – это наркотический яд, который разрушает здоровье человека, лишает его разума и превращает творческого, мыслящего в существо. Он уничтожает генофонд нации и народа и является страшным оружием против славянского народа.

Также алкоголь виновен в преступлениях против экономики страны, существовании и процветании нации и направлен на уничтожение жизни!

Вердикт: Алкоголь виновен по всем статьям законов нашей страны, а также законам мирового сообщества. Он подлежит полному уничтожению везде и навсегда. Попытки приобщиться или приобщить других к алкоголю, будут жестоко караться. Приговор вступает в силу в зале суда.

«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ».

Урок здоровья

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о ценности жизни и здоровья. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», - так гласит старая поговорка. Человеку для жизни нужны: чистый воздух, чистая вода, здоровая пища.

Я хочу начать свое выступление словами древнегреческого философа Сократа: «Здоровье – это не все, но все без здоровья - ничто».

В 1997 году ООН признала Украину как вымирающее государство: рождаемость падает, снизился уровень продолжительности жизни с 85 лет в 1913 году до 64 лет в 2000 году, растет уровень заболеваемости и снижается качество здоровья. Над Украиной нависла угроза генетического вырождения. Уточняя тему нашего урока здоровья, я бы сформулировала ее так: «Быть здоровым должно быть престижно!» Здоровье – самое большое богатство, мы воспринимаем его как некую данность, не бережем, не наращиваем, и, спохватившись лишь тогда, когда полностью или частично утрачиваем его. Раньше так никогда не было. Еще в Древнем Риме процветал культ здоровья, который в историю Римской войны вошел как образец мужества, силы.

Историческая справка: Туберкулез известен с глубокой древности. Туберкулезные поражения позвоночника обнаружены при исследовании останков человека периода неолита (около 5 тыс. лет до н.э.), египетских мумий (2700 лет до н.э.), мумии молодого жреца в Фивах (1000 лет до н.э.). На стенах египетских гробниц изображены фигурки людей с изменениями тазобедренного сустава, характерными для туберкулеза.

Древние не выделяли туберкулез среди других болезней, о чем можно судить по описаниям Гиппократ и не считали заразным заболеванием. Например, Ибн-Сина Авиценна относил его к болезням, передающимся по наследству.

Туберкулез был широко распространен в России, в летописях XVI века упоминается как тяжелая неизлечимая болезнь, «злая сухотка», «скорбь сухоточная». Важную роль в развитии учения о туберкулезе сыграло открытие в 1883 году Робертом Кохом возбудителя туберкулеза (бациллы Коха). Сам Кох весьма красноречиво охарактеризовал туберкулез как «слезы нищеты, выплаканые вовнутрь».

Актуальность проблемы: «Если опасность болезни обозначить количеством жертв, то туберкулез оставит далеко позади такие страшные инфекционные болезни, как холера и чума», - сказал Кох более 100 лет назад. Но, к сожалению, эти слова остаются актуальными и ныне.

По оценкам Всемирной организации охраны здоровья, от туберкулеза умирает больше всего людей, нежели от всех других инфекционных и паразитических заболеваний вместе взятых.

Ребята! Вдумайтесь в следующие цифры: в мире 2 млрд. людей инфицированы туберкулезом, из них ежегодно умирают около 3 млн. Из года в год около 7 – 10 млн. заболевают, и только 30 – 40 % больных выявляют во время медицинского осмотра. Почти каждый второй больной является бациллоносителем и способен заразить в год 10 – 15 человек.

В 1993 году Всемирная организация охраны здоровья назвала туберкулез глобальной опасностью для человечества, а в некоторых странах, в т.ч. в Украине, ситуация признана эпидемической. Наибольшее число смертельных случаев в Донецкой,

Днепропетровской, Юдесской областях. В Краматорске эпидемический порог превышен в 2 раза, возросло выявление запущенных форм болезни.

Лекарства, уничтожающие бациллы Коха, были найдены более 40 лет назад, потому сегодня они не дают 100 % эффекта при лечении туберкулеза.

Никакая другая инфекционная болезнь не является такой пагубной и распространенной, как туберкулез.

Никакая другая болезнь не разрушает так здоровье и бюджет семьи, как туберкулез.

Никакая другая болезнь не убивает такое количество ВИЧ-инфицированных, как туберкулез.

Ни перед какой другой болезнью мы не беззащитны так, как перед туберкулезом – ведь каждый из нас дышит.

Что такое туберкулез: Туберкулез – это инфекционное заболевание, при котором страдают все системы организма. Болезнь может поражать любой орган, но, преимущественно, поражаются легкие. Возбудители болезни – микробактерии. Они весьма устойчивы к воздействию щелочей, кислот, спирта, не боятся холода (до – 260 градусов), долго хранятся в темных сырых помещениях, лишенных света, солнца и воздуха. Под воздействием солнечного света микробактерии туберкулеза погибают в течение нескольких часов. Быстро погибают они и при кипячении в воде – через 30 минут, а с добавлением соды – через 15 минут.

Источники инфекции: Источником заражения является больной человек, а также больные туберкулезом животные.

Как происходит заражение: Микробактерии туберкулеза могут попадать в организм человека через слизистые оболочки и поврежденную кожу.

Наиболее распространенный путь передачи - воздушно-пылевой. Инфицирование микробактериями не всегда вызывает развитие туберкулеза. В настоящий момент в области инфицирован каждый 3-4 ребенок, каждый 2-й школьник и 90 % взрослого населения - у всех этих лиц инфекция «дремлет».

Как показали многочисленные исследования, в распространении туберкулеза, особенно тяжелых форм, важную роль играют условия жизни, изнурительный труд, плохое питание, плохие жилищные условия, а также состояние самого организма.

Симптомы: В большинстве случаев заболевание начинается постепенно. Наблюдается незначительное повышение температуры, небольшая слабость, похудание, незначительный кашель, ночной сон не приносит отдыха.

Нередко начальные формы протекают под маской гриппа, пневмонии. По мере развития болезни эти явления нарастают. В начальной стадии заболевания при выслушивании больного редко удастся уловить какие-то изменения в легких, но просвечивание или рентгено снимок всегда могут установить даже небольшую патологию.

Профилактика: Большое значение в предупреждении туберкулеза имеют прививки – вакцинация. Флюорография является одним из важнейших профилактических моментов. Необходимо правильно и регулярно питаться. Пища должна быть богата белками животного происхождения, бобовыми и витаминами. Прекрасно укрепляет иммунитет закаливание. Необходимо также учиться противостоять стрессам, вырабатывать философское отношение к незначительным житейским проблемам, не допускать развития затяжного стресса. Вести здоровый образ жизни: умеренно заниматься спортом, не курить, не злоупотреблять спиртными напитками.

И на закрепление нашего урока здоровья, прошу ответить на следующие вопросы:

1. Закончите общеизвестную фразу, которая начинается словами: «Наше здоровье - ...» (в наших руках).
2. Как называется невосприимчивость организма к инфекциям? (иммунитет).
3. Что является возбудителем болезни? (микробактерия туберкулеза – палочка Коха).
4. Как происходит заражение организма? (воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем).
5. Кто имеет наибольший риск заражения? (инфицированные ВИЧ и больные СПИДом).
6. Какие симптомы туберкулеза? (из лекции).
7. К какому врачу необходимо обратиться при наличии симптомов туберкулеза? (терапевт, фтизиатр).

В заключении хочу пожелать вам, чтобы сегодняшний урок не прошел для вас даром. Помните везде и всегда, что наше здоровье - в наших руках.

Укладач: Безсмертна О.В., завідувача ОМВ
ЦМПБ ім. М.Горького

Комп'ютерний набір: Безсмертна О.В., завідувача ОМВ
ЦМПБ ім. М.Горького