

## **Обізнаність як основний фактор впливу на формування свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я**

*Криворізький технічний університет (м. Кривий Ріг),  
\*Криворізький економічний інститут КНЕУ (м. Кривий Ріг)*

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими практичними завданнями.** Те, що тютюнокуріння – зло для здоров'я, загальновізнано. Не випадково у США та в усіх західноєвропейських країнах ведеться завзята антинікотинова пропаганда. І вже є результати – куріння перестає бути модним. А в Україні мода відстає від усього світу мінімум на 15 років. Отож у нас тютюн – основний убивця і наша ганьба. Курить половина дорослих чоловіків, намагаються наздогнати їх жінки. Що катастрофічно – до цієї найшкідливішої звички все частіше мають пристрасть діти, навіть у 10–12-річному віці.

За даними доповіді ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), щорічно куріння є причиною смерті одного мільйона осіб [7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однією із найпоширеніших шкідливих звичок молоді є вживання тютюну, яке набуло глобального характеру, а його жахливі наслідки для здоров'я роблять тютюнокуріння одним із провідних чинників захворюваності та передчасної смертності населення [1, 3, 7].

За статистичними даними, в Україні смертність від тютюнокуріння становить понад 100 тис. осіб щорічно. За даними досліджень Інституту кардіології, за останні 20 років частка жіночого населення країни з цією звичкою збільшилася учетвири. Це призводить до прикрих економічних наслідків, тому країна, що хоче розвиватися, не може допустити таких втрат серед активної групи населення [2, 5, 6].

Достеменно відомі факти: людина, яка не курить, отримавши велику дозу нікотину за один прийом, може померти. Такі випадки спостерігалися у різних країнах [4, 8]. Не існує жодного органу чи системи в організмі людини, які не потерпали б від тютюнокуріння.

Нікотин з'являється у клітинах головного мозку через 7 хвилин після першого затягування.

Найбільше потерпають від тютюну органи дихання. Постійні подразнення слизової оболонки зіву, трахеї, носоглотки, бронхів, легених альвеол можуть спровокувати хронічний бронхіт, рак губи, язика, гортані, трахеї.

Статистика стверджує: інфаркти в порівняно молодому віці (40–50 років) бувають винятково у курців.

Куріння є однією з основних причин розвитку такого важкого захворювання, як облітеруючий ендартерит.

Система травлення людини теж дуже потерпає від курива. Найчастіше курці хворіють на гастрит чи виразкову хворобу шлунка, а вони передують онкологічним захворюванням органів кишково-шлункового тракту.

Дуже згубно впливає паління на вагітну жінку. Дим від сигарет завдає непоправної шкоди судинній системі. Значно погіршується функція легень, головного мозку, серця, нирок. Це що стосується матері. А дитина? Її розвиток просто пригнічується. І передусім потерпає ЦНС та головний мозок; внаслідок чого дитина народжується недорозвиненою, недоношеною, із значно меншою масою, плаксивою, знервованою.

Та найстрашніше те, що тверді нерозчинні сполуки, які утворюються після згоряння смоли, уражають генетичний код статевої клітини. Тобто ті, хто палить сьогодні у 18–25-річному віці уже зараз отруюють своїх майбутніх дітей та онуків. А якщо взяти до уваги ще й той факт, що курили і батьки? Уявіть, яких дітей народжуватиме наша молодь. Адже статеві клітини наявні в організмі людини уже в момент народження і просто чекають свого часу, поки людина вступить у репродуктивний вік. Отже, ті, хто планує в майбутньому народити здорову дитину, повинні вже сьогодні потурбуватися про власне здоров'я. Адже вроджені хвороби, спричинені наглим втручанням у генетичний код статевої клітини, остаточно, і лікуванню не підлягають [5].

Нікотин звужує судини сітківки ока, призводячи до її деградації, підвищує внутрішньоочний тиск, порушує гостроту зору.

Куріння погіршує слух людини такою ж мірою, як і старіння організму.

**Мета дослідження** – вивчити стан обізнаності студентів щодо впливу тютюнокуріння на здоров'я людини та узагальнити форми боротьби з цією шкідливою звичкою.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Людина – створіння соціальне і тому завжди перебуває під впливом чиеїсь думки. Наприклад, перебуває під гнітом реклами цигарок та алкогольних напоїв. Наша молодь потерпає від недостатньої поінформованості, яка б наочно доводила згубність шкідливих звичок для власне життя. Обов'язково треба проводити роз'яснювальну роботу серед школярів, студентів, учнів ліцеїв і коледжів. Молоді треба надати право вибору, а не полонити їхню незрілу свідомість яскравою рекламою; необхідно боротися за *окремо взяту* молоду людину, а для цього треба довести подібну інформацію до свідомості *кожного!*

В університеті ведеться цілеспрямована спланована робота для боротьби зі шкідливими звичками та наверненню студентів до здорового способу життя. Автори підготували лекцію про шкідливість тютюнокуріння, яка проводиться третій рік поспіль для студентів I курсу. Всього цю лекцію прослухали 3 208 студентів КТУ: у 2005 р. – 1075; у 2006 р. – 1107; у 2007 р. – 1 026 осіб (обох статей). Лекція спланована таким чином, що весь потік – 4–9 груп – має можливість одночасно прослуховувати матеріал. Усі зібрані факти підкріплюються відеоматеріалом, який надав регіональний Харківський генетичний центр. Лектор наполягає на тому, що це не монолог, а діалог, запрошуючи слухачів до участі в роботі з метою загострити увагу і спонукати задуматися над побаченим і почутим. До співпраці залучаються також старости груп, які ведуть підрахунок голосів у своїй групі.

Після оголошення мети діалогу лектор задає запитання: “Хто із вас курить?”. Відповіді записує староста, просто підраховувавши кількість піднятих рук. Результати шокуючі: палить 83,5 % студентів. Далі йде викладення матеріалу, в якому розкривається згубна дія продуктів згоряння тютюну на організм курця. Характерним є те, що фактично всі студенти, обізнані з більшою частиною цієї інформації і, будучи залученими до діалогу, самі розповідають те, що хотів би їм викласти автор. Після переліку хвороб, які можуть виникнути у людини, що курить, студентам пропонується перегляд відеоматеріалу. Психоемоційне навантаження, якого зазначають глядачі, покликане залучити не тільки слухові рецептори, а й зорове сприйняття зображення. В актовій залі панує повна тиша на відміну від попередньої частини лекції. Після перегляду лектор викладає матеріал далі, роблячи наголос на тій смертельній небезпеці, яка загрожує генетичному коду статевої клітини курця. І в цій частині бесіди це вже монолог, оскільки молодь взагалі не володіє інформацією про те, що важкі нерозчинні смоли, які містяться у тютюновому димі, втручаються у генетичний код статевої клітини і поводяться там як убивці. Зацікавлення слухачів різко підвищується, оскільки вони чують щось нове. Усе сказане підтверджується фотографіями, на яких зображено дітей, що потерпають від уроджених хвороб. Саме тих дітей, які народилися із неповноцінної яйцеклітини, чи запліднення яких пройшло неповноцінними сперматозоїдами. Зрозуміло, що на фото зображені діти, які народилися не тільки у курців, а й у людей, схильних до непоміркованих (чи навіть поміркованих) доз алкоголю та в наркоманів. Та факт полягає в тому, що нагале втручання до генетичного коду може призвести до народження інвалідів.

Наприкінці лекції робляться висновки щодо різниці між рекламою і справжнім станом речей. Закінчується робота запитанням до студентів: “Чи усвідомили ви шкоду, якої завдає тютюнокуріння, і чи прийняли ви рішення відмовитися від цієї згубної звички?”. Результати опитування зведено в таблицю.

Таблиця 1

**Результати опитування студентів щодо усвідомлення ними наслідків шкідливих звичок**

	2005 рік	2006 рік	2007 рік
Усвідомили	96,1 %	95,3 %	96,7 %
Прийняли рішення	49,2 %	47,9 %	59,1 %

**Висновки.** Ми як педагоги покликані проводити роз'яснювальну роботу в першу чергу. І насамперед нам необхідно створити альтернативну модель успішної людини: людини, яка веде здоровий спосіб життя сама і пропагує його у своєму оточенні.

Йде пошук матеріалів і методів впливу на самосвідомість студентів для того, щоб відволікти їх від шкідливих звичок і залучити до ведення здорового способу життя, зокрема засобами фізичної культури. Так, наприклад, у КТУ, окрім запланованих академічних занять, працюють спортивні секції з баскетболу, волейболу, настільного тенісу, легкої атлетики, футболу, важкої атлетики, армреслінгу, греко-римської боротьби, ЗФП, аеробіки. Кожного року організуються туристичні походи до Криму.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з пошуком нових ефективних шляхів залучення студентів до здорового способу життя.

У подальшому на основі отриманих результатів автори планують укласти методичні розробки для того, щоб допомогти студентській молоді двох провідних ВНЗ Кривого Рогу зорієнтуватися у потоці реклами і вибрати для себе те, що сприяє гармонійному розвитку особистості і не загрожує власне життю.

#### *Література*

1. Здоров'я має стати головною цінністю для дитини: Спільна сесія АМНіАПН України "Актуальні проблеми здоров'я та освіти дітей на початку XXI ст." // Освіта України.– 2001.
2. Лубышева Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания в вузах // Теор. и практ. физ. культ.– 1993.– № 3.
3. Морозов В. Г., Стрельчук И. В. Курение как "фактор риска" // Знание.– 1983.– № 5.
4. Нестеровский Е. Б. О наследственных болезнях // Знание.– 1983.– № 8.
5. Покровский В. В., Плещитый А. Д. Факультет здоровья // Знание.– 1987.– № 7.
6. Рязанцев В. А. Беседы о трезвости.– К.: Вища шк., 1987.
7. Сімейний лікар (газета).– 2006.– № 7.
8. Спасибо, не курю! / Сост. И. Заикин, А. Никитин.– М.: Молодая гвардия, 1990.– 173 с.

#### *Анотації*

*У статті наводяться приклади вбивчої дії тютюну на живі організми та шляхи навернення студентів до здорового способу життя.*

**Ключові слова:** *тютюнокуріння, загроза життю, мода, реклама, обізнаність, здоровий спосіб життя, власне життя.*

*В статті приводяться приклади убитвенного действия табака на живые организмы, и пути привлечения студентов к ведению здорового способа жизни.*

**Ключевые слова:** *табакокурение, угроза жизни, мода, реклама, осведомленность, здоровый способ жизни, собственно жизнь.*

*Tobacco killing influence examples on living organisms and ways of bringing students to live the healthy life-style are presented in this article.*

**Key words:** *smoking, life threat, fashion, advertising, knowledge, healthy life-style.*