



Классный час **«Профилактика алкоголя, табакокурения и наркомании»**

Цель:

Расширить знания учащихся о вредном влиянии алкоголя, курения и наркомании на здоровье человека.

Задачи:

- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье;
- закрепить в сознании детей о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- побуждать детей к размышлению, что выбор зависит от каждого человека.

Оборудование:

Проектор, ноутбук, плакаты детей, презентации.

Ход проведения классного часа:

Доброе дело совершается всегда с усилием, но когда усилие повторено несколько раз - то же дело становится привычкой.

Лев Николаевич Толстой

Учитель: Ребята, как вы думаете, какие бывают привычки у людей?

Учащиеся: Полезные и вредные.

Учитель: Перечислите полезные привычки.

Учащиеся: мыть руки перед едой, ложиться в одно и тоже время, уметь распределять свое время и т.д.)

Учитель: назовите вредные привычки.

Учащиеся: не соблюдение режима дня, есть фастфуды, курение, алкоголь, наркотики.

Учитель: Темой сегодняшнего классного часа, как вы уже поняли, профилактика вредных привычек. Попробуем вместе решить данную

1.проблему: Как уберечь себя от влияния вредных привычек?

Для чего необходимо оберегать себя от вредных привычек?

Учащиеся:

Чтобы быть здоровым, стать образованным и успешным человеком, иметь здоровых детей.

Класс делится на 3 команды. Каждая команда приготовила презентацию:

1 команда - презентация о вреде курения.

2 команда-презентация о вреде алкоголя

3 команда-презентация о вреде наркомании.

В конце мероприятия каждая команда должна подготовить минипроект (Д/з). Пригласили мы сегодня на классный час старшеклассников, которые будут оценивать ваше выступление.

1. Минипроект.

Изучить влияние алкоголя на организм человека, его последствия.

Причины и признаки употребления алкоголя. Выяснить количество и возраст людей, употребляющих алкоголь в ЛНР. В каких районах добились результатов, и какая ведется работа. Возрастает число правонарушений, преступлений на почве пьянства. Рождение детей с физическими и психическими отклонениями под влиянием алкоголя.

Влияние алкоголя на организм человека

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь



особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков.

Основными принципами побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются желание "быть как все" в компании друзей и просто любопытство.

Наш регион отмечен в рейтинге как неблагополучный по употреблению крепких напитков, а именно водки и пива. Выросли продажи вина, коньяка и пива. Появляются все новые производители пива и других спиртных напитков.

Алкоголь является ядом, убивающим клетки (поэтому, например, порез или ссадину можно обработать спиртом, и микробы погибнут). Этанол концентрируется в печени и мозге (если принять содержание спирта в крови за единицу, то в печени будет 1,5, а в мозге 1,75) – следовательно, в первую очередь убиваются клетки в этих органах. Концентрация этанола, достаточная для убийства клеток мозга, создается после приема более 20 мл спирта у мужчин и более 10 мл у женщин. (Соответственно, если выпить не более 20 мл, то расслабляющее действие алкоголя будет достигнуто, но клетки мозга и печени погибать еще не начнут – так рассуждают люди, говорящие о возможности «умеренного употребления алкоголя», подробнее об этом – ближе к концу статьи).

2) Алкоголь является мутагеном.

- Мутантные клетки собственного тела во взрослом организме обычно уничтожаются иммунной системой (а если она почему-то не справляется, то возникает рак, у алкоголиков – рак ротовой полости, пищевода, желудка и печени).
- Мутации в половых клетках никак не проявляются у человека, который выработал эти клетки, зато они проявляются у его детей.

3) Алкоголь нарушает развитие плода. Нарушения эти связаны не с мутациями, а с неправильным взаимодействием клеток развивающегося плода. Больше всего страдает мозг: дети алкоголиков обычно умственно отсталые. Кроме того, возможны и уродства: недоразвитие конечностей, поражение сердца, почек и т.д.

4) Алкоголь является наркотиком. После употребления он концентрируется в мозге и там он воздействует на 2 группы нейромедиаторов.

Систематическое потребление алкоголя изменяет обмен веществ в организме.

Минипроект 2.

Изучить влияние курения на организм человека, его последствия.

Состав табачного дыма, его влияние на организм подростков. Причины пагубного пристрастия к курению. Предварительное анкетирование в классе с учащимися и их родителями о причинах курения, как вести борьбу с курильщиками.

Мнение величайшего шахматиста А. Алехина: «...никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

Влияние курения на организм человека

Курение является тоже социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам. Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год.



Что касается курения среди подростков, то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым, т.е. имеет место подражание, лишь затем привычка укореняется и вступают в действие факторы зависимости. При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

При курении у подростка происходит патология зрительной коры.

Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем

начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных курящих подростков исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у детей и подростков.

Никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

Состояние клеток слуховой коры после курения в подростковом возрасте совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение внешней среды.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь

к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников.

Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

Минипроект 3.

Как влияют наркотики на организм подростков?

Что такое наркомания и наркотическая зависимость? Подростковая наркомания и причины наркозависимости.

Наркомания (от греч. Νάρκη /narkē/ — оцепенение, сон, и μᾶνία /mania/ — безумие, страсть, влечение) — прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

Наркотики — это яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно, на центральную нервную систему. В отличие от алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведет к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Средняя продолжительность жизни наркоманов составляет 30 лет.

Существует большое количество веществ (средств), способных одурманивающе действовать на человека. Прежде всего, к ним относятся химические вещества синтетического и растительного происхождения. Их действие заключается в снятии болевых ощущений, изменении настроения, психического и физического тонуса, сознания, которые в связи с неправильным поведением, наблюдающимся у человека в этот период, называется состоянием наркотического опьянения. Все эти вещества, активно воздействующие на нервную систему и психику человека, объединяются под названием психоактивных или одурманивающих веществ (наркотиков). В результате употребления наркотиков развивается наркомания — особая тяжелая болезнь, заключающаяся в формировании стойкой зависимости состояния человека, его физического и психического самочувствия от наличия или отсутствия наркотика в организме.

Формирование нарко- и токсикоманий характеризуется развитием трех основных их признаков: психической зависимости, физической зависимости и толерантности.

Психическая зависимость состоит в болезненном стремлении непрерывно или периодически принимать наркотики с тем, чтобы вновь и вновь испытывать определенные ощущения, либо изменить свое психическое состояние. Психическая зависимость возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков, а нередко и после однократного их приема.

Физическая зависимость состоит в особой перестройке всей жизнедеятельности организма человека, связанной с хроническим употреблением наркотиков. Она проявляется интенсивными физическими и психическими расстройствами, развивающимися сразу, как только действие препарата прекращается. Эти расстройства называют абстинентным синдромом (абстиненция — воздержание) или «ломкой» (так их называют сами наркоманы). Абстиненция причиняет больному длительное страдание. Он испытывает тягостное физическое недомогание, резкую физическую слабость, озноб. Пропадает сон и аппетит, его постоянно беспокоят сильнейшие головные боли, а также боли и судороги во всем теле. Сильно дрожат руки и все тело, нарушается походка и координация движений, развиваются рвоты, поносы, судорожные припадки с потерей сознания. Больной впадает в тоску или апатию, становится крайне раздражительным, его то и дело охватывает тревога, злобное беспокойство, чреватое агрессией. Нередко развивается психоз, когда нарушается восприятие действительности, и появляются галлюцинации. В результате всего этого больной мечется, кричит, совершает нелепые поступки, способен совершить любое преступление или пойти на самоубийство. В острой его фазе это состояние может длиться без лечения и невозможности вновь принять наркотик до нескольких недель.

Другим проявлением физической зависимости от наркотика является вновь и вновь возникающее и все более неудержимое побуждение к его немедленному, во что бы то ни стало, приему. Кроме того, на стадии развития физической зависимости постепенно утрачивается специфический эйфорический эффект от принятого наркотического средства. И употреблять наркотики больного заставляет уже не столько желание испытать эйфорию (ложную радость), сколько желание привести себя в хотя бы относительное рабочее состояние и избежать мук абстиненции.

Признак толерантности, т. е. привыкания к наркотикам проявляется, когда на очередное введение того же самого количества наркотического вещества наблюдается все менее выраженная реакция на его действие. Поэтому для достижения прежнего психофизического эффекта больному каждый раз требуется более высокая доза наркотика. В результате необходимая доза наркотика нередко в сотни раз превышает первоначальную. А в соответствии с увеличившейся дозой возрастает и ее токсическое, разрушительное действие на организм.

В развитии наркомании выделяют три стадии:

I. Характеризуется постепенным, но достаточно быстрым (в среднем за 1-2 месяца, а иногда и после 1-2 приемов) развитием психической зависимости по отношению к какому-либо одурманивающему средству с одновременным ростом толерантности к нему.



II. Характеризуется формированием физической зависимости от данного средства с неуклонным возрастанием и закреплением психических и физических последствий систематического токсического воздействия этого вещества на организм: нарушение психики, поведения, а также поражение всех органов и систем организма.

III. Характеризуется максимальными проявлениями физической зависимости, нарастанием тяжелых необратимых изменений в организме больного, приводящих к морально-этической деградации, потере работоспособности, психозам, слабоумию, одряхлению, а затем и гибели.

У всех больных в короткие сроки развиваются тяжелые медицинские последствия хронического отравления организма: поражение внутренних

органов, нервной системы, головного мозга. Отсюда разнообразные психические расстройства, нарастающая деградация, постепенная полная инвалидность, высокая смертность, причем нередко в молодом возрасте. Гибель больных вызывается не только осложнениями тяжелых заболеваний, вызванных наркотиками, но и передозировкой препаратов, несчастными случаями и самоубийствами в состоянии опьянения или во время «ломки». Больные умирают также от заражения крови при употреблении грязных шприцев, тромбоза сосудов, ВИЧ-инфекции. Токсикомания и наркомания помимо крайне тяжелых последствий для самих нарко-токсикоманов приносят обществу дополнительную социальную опасность.

Для наркоманов характерны такие изменения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность, глубокий эгоизм. В ходе болезни угасают все влечения и потребности, кроме влечения к наркотикам, а отсюда — аморальность больных, их склонность к асоциальному поведению, готовность к преступлениям. Таким образом, нарко- и токсикомания делает человека социально несостоятельным.

Значительную социальную опасность наркомания представляет как фактор, порождающий преступность. Прежде всего, наркоманы совершают общественно-опасные действия в связи с психозами. Постоянная зависимость от наркотиков, с одной стороны, и высокие цены на них, с другой, толкают наркоманов на совершение тяжких преступлений (кражи, грабежи, убийства). Наконец, нарко- и токсикомания, распространяясь подобно эпидемии, поражает различные слои и группы населения, особенно молодежь, которая вовлекается в преступную деятельность по изготовлению, потреблению, перевозке и сбыту наркотических средств.

Как подростки становятся наркозависимыми

Особенность мозга — желание повторять вещи, вызвавшие наслаждение как, например, прием пищи. Наркотики возбуждают части головного мозга, которые хорошо запоминают кратковременное повышение настроения, одновременно разрушая в человеке естественные процессы образования удовольствия и радости. В результате без наркотика он теряет естественную радость, удовлетворение от всего происходящего вокруг него. Его преследует опустошенность, апатия, раздраженность.

Поэтому явно или на подсознательном уровне подросток испытывает желание искусственно повторить это состояние. Но через некоторое время мозг, привыкнув к принимаемому препарату, уже не испытывает этого ощущения радости. Поэтому наркоман берет дозу больше прежней, желая получить потерянное блаженство. Вскоре наступает зависимость, — когда мозг и тело должны иметь препарат просто чтобы чувствовать себя нормально.

Причины и особенности наркомании среди молодежи

- ***Тесное общение с наркоманами.*** Друзья, члены семьи, употребляющие наркотики могут вовлечь или спровоцировать подростка на прием наркотиков. Например, многие пристрастившиеся к наркотикам молодые люди сделали это по примеру кого-то из членов семьи, которые уже страдали наркоманией. Также из желания принадлежать к компании своих ровесников.
- ***Созависимость.*** Преимущественно касается женщин. Созависимость происходит, когда человек становится зависимым от наркотиков, потому что его сожитель или друг имеет то же состояние. Девушки становятся созависимыми из-за боязни потерять отношения с парнем, если откажутся принимать наркотики.
- ***Заниженная самооценка, потеря самоуважения.*** Многих девушек и парней к наркомании привела потеря самоуважения. Обычно это

происходит с подростками, имеющими проблемы самоуважения в школе: униженными, обиженными. Большинство подростков начинают пробовать наркотики из-за возрастающего числа издевательств над детьми в школах. Девушки, страдающие расстройством пищеварения вследствие искаженного представления о собственной внешности также подвержены риску наркомании.

- ***Проблемы психического здоровья.*** Подростковая наркомания часто является продуктом психологических травм. Считается, что у более половины молодежи с наркотической зависимостью есть какое-либо психическое заболевание. Подростки с клинической депрессией, тревогой, биполярным расстройством и расстройством пограничной личности, подвержены высокому риску наркомании. Они могут начать принимать наркотики или злоупотреблять ими, чтобы чувствовать себя лучше.
- ***Школьные неприятности, проблемы с друзьями.*** Все эти проблемы могут сделать жизнь неприятной, трудной. Желая убежать от проблем, молодежь может начать употреблять наркотики, освобождая свой разум от этих трудностей.
- ***Любопытство.*** Любопытно попробовать: что будет, каково быть под кайфом? Желание поэкспериментировать приводит к печальным последствиям.
- ***Неприятности дома.*** Если дом для подростка — место постоянных семейных скандалов, побоев, то существует вероятность что он будет иметь проблемы с наркотиками. Наркомания среди подростков только увеличивается, если кто-то из родителей принимает наркотики.
- ***Слабая система поддержки на дому*** (отсутствие открытого общения). Отсутствие родительского положительного влияния на подростка (нет хороших примеров для подражания).

- **Индивидуальная физиология.** У каждого человека органы реагируют на препараты по-разному. Некоторые молодые люди, раз попробовав наркотик, хотят еще испытать «кайф», поэтому повторяют прием снова и снова, становясь зависимыми. Другие подростки испытали отвращение после первого раза, поэтому больше не будут пробовать.
- **Легкодоступность алкоголя.** Даже здоровые подростки могут поддаваться соблазну принять наркотик в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь сегодня легкодоступный в семейных барах, вечеринках, футбольных матчах, концертах. Ранний доступ к алкоголю может повлиять на зависимость подростка от наркотиков.
- **Экономическая нестабильность** приведшая к огромной пропасти между имущими и неимущими.

Учитель: Ребята, предлагаю вам разные ситуации из жизни людей, как бы вы поступили в той или иной ситуации?

Ситуация 1.

Светлана пришла с подругой на день рождения к Пете, где собрались все одноклассники. Он предложил выпить за знакомство с подругой и в честь его дня рождения. Что сделала Света? (Ваши варианты ответа).

Ситуация 2.

Подростки поехали всем классом в кино. После просмотра фильма решили зайти в кафе. К Игорю подошли Никита и Сергей. «Пошли с нами», - сказал Сергей и показал, что у него что-то спрятано в кармане. Игорь увидел в руках небольшой пакетик с веществом. «Нет», - сказал он, ... (Ваши варианты ответа).

Учитель: Что побуждает молодежь к таким поступкам? (Мнения учащихся.)

Рефлексия

Учитель: Что нового вы узнали сегодня? Какой вывод можно сделать по сегодняшнему классному часу? Какая команда сегодня работала активно, какая команда подготовила лучший минипроект? Предоставляем слово жюри.

Учитель: Давайте все мы сделаем паузу, и задумаемся! Вспомним цитату Н.А.Островского из произведения «Как закалялась сталь».

«Самое дорогое у человека — это жизнь. Она дается ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жег позор за подленькое и мелочное прошлое, чтобы, умирая, смог сказать: вся жизнь и все силы были отданы самому главному в мире - борьбе за освобождение человечества. И надо спешить жить. Ведь нелепая болезнь или какая-либо трагическая случайность могут прервать ее »

Учитель: Ребята, цените жизнь! Помните: здоровье, настоящая радость жизни и счастье не совместимы с табаком, наркотиками и спиртными напитками. Ведите активный и здоровый образ жизни на радость себе и родителям.