

Алкогoль – ворог здоров'я

**Підготувала
Викладач хімії та біології
Поліщук О.А.**

Цілі: узагальнити й систематизувати знання учнів про негативний вплив алкоголю на органи та системи органів; виховувати негативне ставлення особистості до алкоголю та відповідальність за своє здоров'я; навчити учнів розв'язувати складні життєві ситуації; формувати стійкі моральні переконання екологічного стану душі; довести важливість дбайливого ставлення до свого здоров'я та необхідність дотримання норм здорового способу життя.

Обладнання: таблиця «Внутрішні органи», діаграма, вислови про алкоголь.

ХІД УРОКУ

1. Мотивація виховної і діяльності

Викрадач розуму — так називають алкоголь з давніх часів. Про властивості спиртних напоїв люди дізналися і ще 8000 років до н. е. — з допомогою керамічного посуду, коли з'явилася можливість виготовляти алкогольні напої з меду, плодових соків та дикоростучого винограду.

Термін «алкоголь» походить від арабського слова «аль коголь», що означає «одурманюючий». Першу пляшку алкоголю виготовив араб Рагез у 860 році. З того часу міцні алкогольні напої швидко розповсюджувалися по всіх країнах світу. Дешева промислова сировина, нарощування алкогольного промислового виробництва швидко поповнювали казну держави. Силу алкоголю розуміли ще тоді, але ніяка боротьба з цим злом не давала результатів.

Сьогодні на годині класного керівника спробуємо переконати один одного у шкідливості алкоголю і визначити напрямки боротьби з цим соціальним злом.

Отже, тема: «Алкоголь — ворог здоров'я».

II. Основна частина

Алкоголізм — хвороблива прив'язаність до алкоголю, яка розвивається в результаті систематичного його споживання та веде до втрати людиною духовних і фізичних якостей.

Починається алкоголізм з епізодичного споживання алкоголю, яке стає систематичним, входить у звичку, стає потребою, а потім досягає прив'язаності.

Особливо шкідливий алкоголь у підлітковому і юнацькому віці. Систематичне споживання алкоголю у цьому віці швидко веде до формування алкоголізму.

Якщо здоровий чоловік уперше почав уживати спиртне у віці 25 - 30 років, то алкоголізм у нього може розвинутисть через 10-20 років, якщо в 17-літньому віці — перший розвиток хвороби скорочується до 5 - 7 років, у 14 -15 років - до 2-3 років.

Серед досліджуваних алкоголіків значну частину складають ті, хто почав споживати алкоголь у 13 - 14 років.

Наслідки сп'яніння:

- уроджені вади розвитку новонароджених, небажана вагітність та зараження венеричними хворобами частіше відбуваються саме у стані сп'яніння;
- понад половина всіх травм та нещасних випадків сталися через сп'яніння;
- підривання суспільного і приватного життя, розлучення, втрата репутації — те, що може залишитися з вами на все життя, лише за один раз необережного поводження з алкоголем;
- фатальні: дорожньо-транспортні пригоди, пожежі, смерть через утоплення, самогубства, насильства — звичні, частіше закономірні явища нетверезого стану;

- алкоголь став причиною половини всіх скоєних вбивств;
- емоційна травма, заподіяна дітям нетверезим станом дорослих, межує з поняттям «злочин».

Чи варто ризикувати?

Вживання алкоголю не лише затьмарює розум, але й убиває: тисячі людей щорічно помирають виключно через алкогольне отруєння. Помиляється той, хто вважає, що для смерті людини потрібна досить велика кількість алкоголю, цілком достатньо дози, яку не витримає серце або з якою не впорається печінка!

Щоб уявити, як впливає алкоголь на організм, проаналізуйте наслідки його впливу.

Ось тільки деякі з них:

- порушення координації рухів;
- зниження здатності ясно мислити;
- відсутність самоконтролю;
- погіршення, провали в пам'яті;
- подвоєння в очах;
- блювота;
- затьмарення свідомості (аж до її втрати).

Але якщо це тимчасові явища, то існують більш серйозні ускладнення, про які ми поговоримо на годині класного керівника.

Зловживання алкоголем має значний вплив на органи і системи органів.

(Запрошені: «Серце», «Легені», «Печінка», «Кров», «Нервова тканина», «Залози внутрішньої секреції», «Опорно-рухова система»)

Слово надається найбільш вразливим органам і системам органів.

Серце. Серце— невтомний орган людини. Але щоб так працювати протягом усього життя, людині необхідний постійний потік поживних речовин та кисню. Алкоголь же діє на серцевий м'яз токсично, перешкоджає засвоєнню необхідних речовин, у результаті чого серце може зупинитися і настає смерть.

Вчені довели, що отруєння алкоголем у 18,5 % випадках є причиною смерті.

Значні зміни відбуваються і в судинах: вони грубіють, у них відкладається холестерин. Деякі судини постійно знаходяться у розширеному стані. Тому обличчя і ніс у алкоголіка стає червоним або синюшним.

Легені. Роботі легень також заважає алкоголь. Він пошкоджує тканину легень, що сприяє проникненню в легені мікробів, а це, у свою чергу, може спричинити

легеневі захворювання, особливо туберкульоз.



Опорно-рухова система. У разі споживання алкогольних напоїв відбуваються зміни і в опорно-руховій системі людини. М'язові клітини руйнуються, знижується працездатність м'язів, бо погіршується кровопостачання, а це сприяє отриманню людиною різних травм опорно-рухової системи.

Кров. Згубно діє алкоголь і на кров. Токсична дія алкоголю порушує транспортну і захисну функцію крові: червоні кров'яні тільця-еритроцити не можуть досконально розносити кисень і зупиняти кровотечі, а білі кров'яні тільця-лейкоцити — боротися з мікробами, що потрапили до організму. Порушується робота всього організму. Але він починає боротися з алкоголем.

Печінка. Таким органом, який вступає в боротьбу з алкоголем, є печінка.

На знезараження алкоголю печінці потрібен час: на 1 г алкоголю — одна година. Неважко підрахувати, скільки потрібно часу печінці, щоб вона впоралася зі 100-200 г алкоголю. На жаль, не завжди печінка перемагає алкоголь. Деякі клітини печінки гинуть, а за великої інтоксикації може настати смерть. У алкоголіків трапляються такі захворювання печінки, як цироз та гепатит. Особливо часто цироз печінки спостерігається у людей, які споживають домашні виноградні вина. Крім алкоголю у винах є хімічні речовини — сивушні масла (а вони в домашніх умовах не очищаються), які призводять до зморщування тин печінки, тобто цирозу.

Нервова тканина. Алкоголь викликає зміни й у нервовій тканині. Атрофія нервової тканини порушує координацію рухів, послаблює процеси гальмування; навіть невеликі дози алкогольної отрути утруднюють утворення нових умовних рефлексів, гальмується процес сприйняття, знижується пам'ять.

Під впливом алкоголю різко посилюються атеросклеротичні процеси, які можуть призвести до тромбозу судин мозку або ж до їх розриву з крововиливом у нервову тканину (інсульт).

Залози внутрішньої секреції. Несприятливо діє алкоголь і на залози внутрішньої секреції, особливо на статеві. Зменшується кількість статевих гормонів, що веде до старіння та порушення статевої функції.

Легенда

У давні часи існувала легенда про те, що той, хто вип'є чарку «дурманячого зілля», перетвориться на орла, якого заклює курка; той, хто вип'є дві чарки, перетвориться на барана — найбільш безмозкого у стаді; а той, хто вип'є три чарки, стане свинею, яка буде валятися у калюжі, не бачачи ні зеленого листя на весняних деревах, ні сяння зірок на нічному небі.

Чутливість до токсичної дії алкоголю пов'язана з віковими особливостями для дітей смертельною є доза близько 3 г алкоголю на 1 кг маси наприклад, для

малюка, якому виповнився 1 рік, достатньо 80— 100 мі), для цідила 4 - 5 г/кг (у віці 12 - 13 років це приблизно 0.25-0,5 л алкоголю). Навіть відомі випадки розвитку розумової відсталості після отруєння алкоголем.

Средь традиций самих разных
Есть нелегкая одна:
Если встреча или праздник,
Значит, пей и пей до дна!
Пей одну, и пей другую,
И седьмую, и восьмую, —
Просят, дают, жмут «друзья»!

Ну, а если не могу я.

Ну, а если мне нельзя?

Ну, а если есть причина

Завтра утром в форме быть?

Значит, я уж не мужчина?

Хоть давись, но должен пить!

В.

Котов

Дівчатка знайомляться з алкоголем на два - три роки пізніше, ніж хлопці. Але за складом психіки, особливостями емоційності жінки менш стійкі до дії алкоголю. Тому вони скоріше потрапляють під алкогольну залежність.

Жінки програли за «алкогольною шкалою»

Вчені з'ясували, що жінки, вживаючи однакову з чоловіками кількість алкоголю, п'яніють швидше та ефективніше, а також переносять похмільний синдром набагато складніше.

Загальновідомо, що найпоширенішими синдромами похмілля є зневоднення організму, втома та млявість, головний біль, нудота та блювота. Виявляється, всі ці неприємні почуття найбільше переживають жінки, навіть якщо вони

п'ють нарівні з чоловіками.

За словами спеціаліста з університету Міссурі-Колумбія Венді Статске, цей факт має біологічну основу. Як правило, жінки важать менше та відсоток умісту води в їхньому організмі нижчий, тому й ступінь інтоксикації у жінок більша. Таким чином, вважає міс Статске, різна сила похмілля у жінок та чоловічків є результатом різниці у вазі, вмісті води, рівня жирових відкладень,

У результаті дослідження було виявлено, що для чоловіків на час похмілля найбільш характерними є такі симптоми, як рясне потовиділення та блювота, що у жінок спостерігається рідше, проте у сильної статті проходить легше та швидше.

Серйозно про серйозне мовою цифр

1. У жінок алкоголізм розвивається в три - п'ять разів швидше, ніж у чоловіків.
2. Як правило, у 87 % дітей алкоголіків також розвивається залежність від спиртного. Кожна третя смерть на Землі — від алкоголю.
3. 5 % усіх смертей у світі серед молоді віком від 15 до 29 років спричинені вживанням алкоголю.
4. Кожна четверта смерть європейського чоловіка від 15 до 29 років пов'язана з алкоголем.
5. Щороку в Європі помирає від причин, обумовлених алкоголем, близько 55 тис. молодих людей.
6. Від алкогольної залежності у світі страждають 140 мільйонів осіб, в Україні - 1 млн.
7. Зі станом алкогольного сп'яніння пов'язано:
 - 20 % — побутових травм;
 - 40-60 % — дорожніх травм та пригод;
 - 50 % — усіх тілесних ушкоджень;
 - 20 % — виробничий травматизм.

Аналіз анкетування учнів

«З ким і в якій ситуації вперше спробували алкоголь?»

Відповіді:

- удома, на свята, з батьками - 43%
- удома, але без батьків - 9 %
- у колі друзів - 18 %
- пригостили дорослі, за надану допомогу - 16 %
- інші ситуації - 14 %

Висновок

Підлітки прагнуть якнайшвидше стати дорослими, а вживання алкоголю, асоціюючись із можливостями дорослих, створює ілюзію незалежності й уседозволеності.

Для багатьох підлітків випивка — це свого роду діяльність, спосіб прикрасити монотонне існування, а розповіді про те, як випивка здобувалася і які були «приколи» після, стають головною темою розмов. Але невже це найцікавіше, що ти можеш розповісти про себе і почути від інших.

III. Узагальнення матеріалу

Цю частину виховного заходу проведуть кореспонденти газет «Зелена планета», «Здоров'я», «Кримінальні новини» та лікар, суддя й інспектор ДАІ.

Кореспондент. У чоловіка кашель, нежить, головний біль, підвищується температура. На роботі багато справ і хворіти не можна. Знайомий пропонує випити. Обґрунтуйте.

Лікар. Алкоголь не діє безпосередньо на мікроби, що потрапили до організму. Для цього є лейкоцити та лімфоцити, які борються з хворобливими мікроорганізмами, тобто відбувається процес фагоцитозу. А якщо в крові є алкоголь, то цей процес уповільнюється або взагалі не відбувається. Тому таке лікування є помилковим.

Кореспондент. Деякі люди вважають, що вино покращує апетит. Чи так це?

Лікар. Це невірно. Порушується робота шлунка і кишечника. Під дією алкоголю змінюється склад шлункового соку: збільшується кількість пепсину, який необхідний для травлення. Хлоридна кислота діє на слизову оболонку шлунка, що викликає больові відчуття і сприяє розвитку гастриту або виразки шлунка.

Кореспондент. Є люди, які з допомогою алкоголю намагаються підняти настрій, зняти втому.

Лікар. Алкоголь і відпочинок несумісні. Короткочасна ейфорія — це не здорова веселість, бо викликається вона гальмуванням у корі головного мозку. Навіть невелика доза випитого спиртного на 8 - 20 днів губить здатність до інтелектуальної праці, творчості.

Кореспондент. Існує така думка, що в разі стенокардії необхідно дати хворому випити 50 г горілки чи коньяку, що сприятиме розширенню судин, і напад пройде? ,

Лікар. Численні дослідження вже давно спростили цю точку зору. Під впливом етилового спирту розширюються тільки ті кровоносні судини, які знаходяться в шкірі. Після короткочасного розширення артерій настає їх різке звужування. А це підвищує серцебиття та навантаження на серцевий м'яз, у той час як серцю потрібен відпочинок.

Кореспондент Говорять, що вина марки «Кагор» покращують кров, допомагають у лікуванні недокрів'я?

Лікар. Відомо, що недокрів'я викликане зменшенням кількості еритроцитів. Алкоголь не тільки не сприяє збільшенню кількості еритроцитів, але ще й гальмує ці процеси, перешкоджає засвоєнню кістковим мозком заліза, необхідного для побудови еритроцитів. Крім того, алкоголь погіршує всмоктування в кишечнику вітаміну В₆ та фолієвої кислоти, що потрібні для формування і дозрівання еритроцитів у кістковому мозку. Тому з'являються недорозвинуті еритроцити, які швидко руйнуються і призводять до тяжкої форми анемії.

Кореспондент. Чи можна сідати за кермо автомобіля у стані легкого

похмілля?

Інспектор ДАІ. У водія, навіть у стані легкого похмілля, швидкість реакції скорочується на 0,5 с. Але цього достатньо для скоєння дорожньо-транспортної пригоди. Пояснюю чому. Якщо автомобіль рухається зі швидкістю 60 км/год, тверезий водій устигає зреагувати на ситуацію, що виникла на дорозі, та об'їхати її на відстані не ближче 10 м, а водій напідпитку— на відстані 1,7 м (бо за 0,5 с автомобіль устигає проїхати 8,3 м). У такому випадку аварії уникнути майже неможливо.

Кореспондент. У суді громадянин Іванов В. І. звинувачується у скоєнні хуліганських дій по відношенню до потерпілого Петрова Ю. В. Підсудному загрожує від 3 до 8 років ув'язнення в колонії посиленого режиму. Іванов В. І. просить суд пом'якшити вирок, мотивуючи це тим, що на час скоєння злочину він був у стані сильного алкогольного сп'яніння і не пам'ятав, що коїть. Чи вплине цей аргумент на користь підсудного?

Суддя. Ні. Навпаки, злочин, скоєний у стані алкогольного сп'яніння, карається ще суворіше.

Ситуаційні задачі

А як би вчинив ти?

1. Після відвідування подруги 13-річна Тетяна стала дуже говірливою. Мама підозрює, що донька вживала якийсь алкогольний напій.
2. Ваш син входить до складу збірної по футболу у вашому населеному пункті. Часто з дорослими від'їжджає на ігри. Нерідко чоловіки розпивають алкоголь. Як бути вашому синові? Які є переконання?
3. Ваша донька постійно на дискотеці п'є пиво. Ви дізналися про це від її подруг. Ваші дії.
4. Останнім часом батько став дуже випивати. У домі сварки. Мама у розпачі.
5. Ваш хлопець приходить до вас на побачення напідпитку. Обіцянку не пити не виконує. Говорить, що це — для хоробрості.
6. Ти у компанії своїх однолітків — друзів. Розважатись на «суху» набридло, і твої товариші купують пляшку вина. Ти відмовився від алкоголю, і тебе обізвали «маминим синочком».

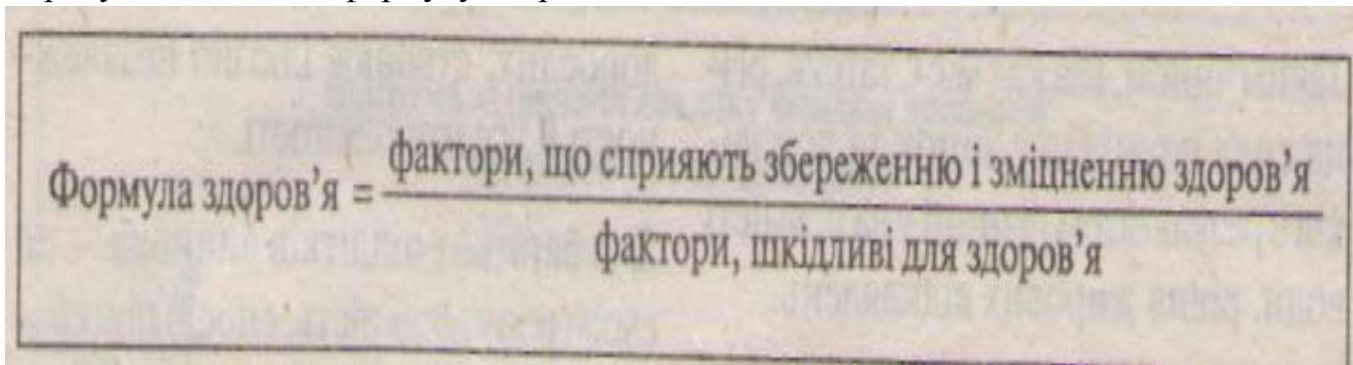
Шановні присутні! Сьогодні нам надані переконливі докази впливу алкоголю на організм людини.

Пам'ятайте, що кожен, хто випиває, може стати алкоголіком.

Взагалі, зовсім необов'язково пити в компанії для того, щоб привернути до себе увагу та почуватися гарно та комфортно.

Придивись до себе, пізнай свої сильні сторони, вмій відстоювати свої погляди, і ти завжди зможеш зарекомендувати себе як цікава, неординарна особистість.

А для того щоб антиалкогольна пропаганда давала найбільший результат, спробуємо вивести «формулу здоров'я».


$$\text{Формула здоров'я} = \frac{\text{фактори, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я}}{\text{фактори, шкідливі для здоров'я}}$$

Гра «Формула здоров'я»

(У чисельнику — фактори, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, а в знаменнику фактори, шкідливі для здоров'я)

Висновок

Чим більше факторів буде у чисельнику та менше у знаменнику, тим здоровіша буде людина.

Додаток до гри

- Організація здорового дозвілля
- Створення умов для занять фізичною культурою, спортом, творчими справами.
- Поліпшення якості харчових продуктів, виключення харчових добавок, які викликають залежність від них.
- Відпочинок на свіжому повітрі, у русі.
- Поліпшення екологічного середовища.
- Ріст культурного і духовного рівня
- Поліпшення життєвих умов та здорове оточення у сім'ї та ін.

Народні прислів'я та приказки про алкоголь

Пити до дна — не бачити добра.

Від пива болить спина, від горілки серце.

Дурень не робиться, а з п'янки родиться.

Горшка — не дівка, здоров'ю злодійка.

Хліб на ноги ставить, а вино валить.

Закінчити наш захід хочу словами Льва Толстого:

«Вино губить тілесне здоров'я, розумові здібності, губить добробут сім'ї і, що найжахливіше, губить душі людей та їх нащадків».

Пам'ятайте це!

IV. Підбиття підсумків