

Классный час на тему:  
**вредные привычки.**

Часть 1. **Курение.**

часть 2. **Алкоголизм.**

Часть 3. **Наркотики.**

Презентацию сделала учитель МОУ СОШ п.Пионерский  
Васильева Е.Д.

# Вредные привычки.

- Курение.
- Алкоголизм.
- Наркомания.

Печально, но факт: если в делах мы методично все продумываем, просчитываем на несколько шагов вперед, то в вопросах здоровья крепко надеемся на русское слово "авось". А это ненадежный партнер!

профессор А.П.Лаптев.

Самое надёжное средство для  
профилактики вредных  
привычек у детей – **отсутствие**  
**примера для подражания в лице**  
**родителей!**

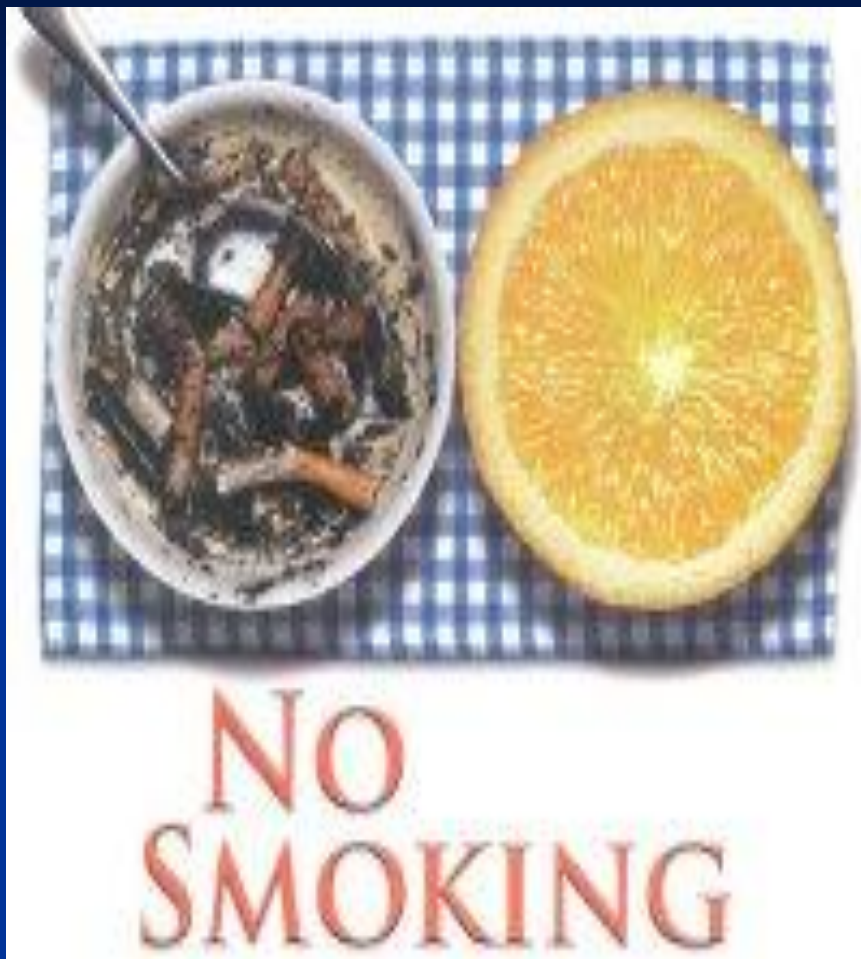
# Курение

Часть 1.

"Яд, который не действует сразу,  
не становится менее опасным".



Г. Лессинг



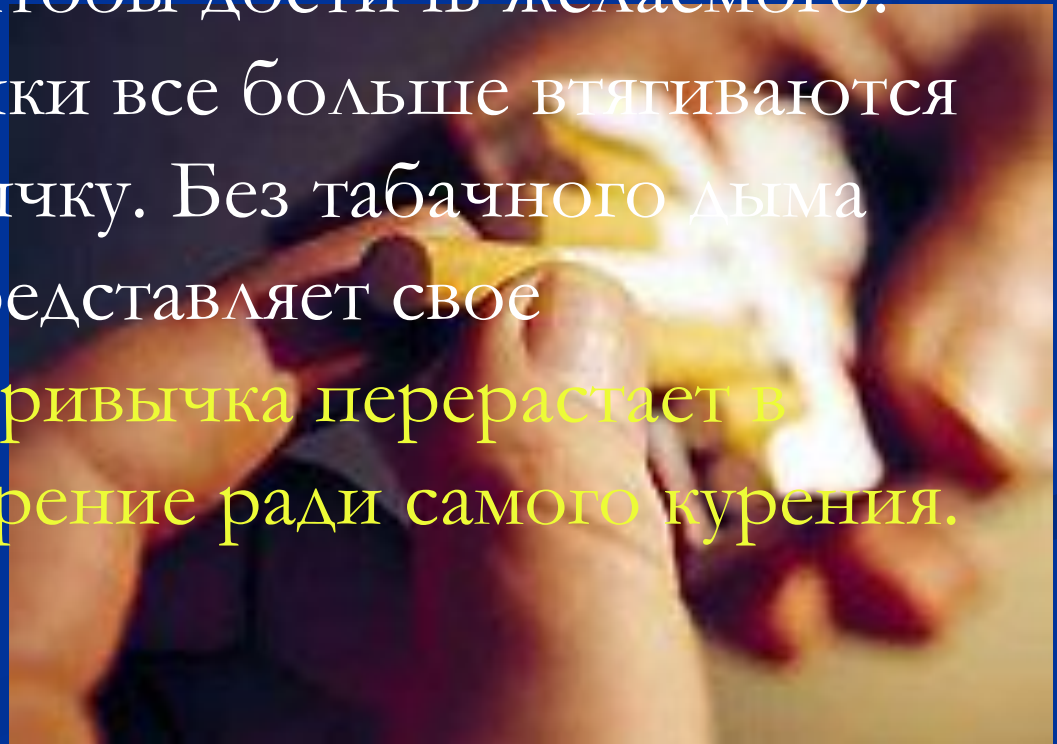
- **Курение** — одна из наиболее распространенных вредных привычек.
- В развитых странах сигареты являются причиной свыше 20% смертей.

# Что содержат в себе сигареты?

- Все, конечно, знают про никотин, "один грамм" которого "убивает лошадь". То количество никотина, которое есть в сигарете, всего лишь возбуждает центральную и периферическую нервную систему, которая отзывается спазмом мелких кровеносных сосудов, за счет чего растет артериальное давление, учащается дыхание. Курильщики утверждают, что при этом повышаются умственные способности, общий тонус.

# Первичный эффект проходит очень быстро.

И вскоре, желающему "воспарить мыслью" требуются уже две, три папиросы или сигареты, пачка, чтобы достичь желаемого. То есть курильщики все больше втягиваются в пагубную привычку. Без табачного дыма человек уже не представляет свое существование. Привычка перерастает в наркоманию, в курение ради самого курения.





# Что же содержат в себе сигареты?

- Кроме никотина, в состав табачного дыма входят вода, углекислый газ, токсические компоненты смолы

1. Известно, что наличие таких раздражающих веществ в мочевом пузыре способствуют развитию рака мочевого пузыря.

2. Никотин, кетоны и смолы откладываются темным налетом на зубах, ускоряя их разрушение, оседают на слизистой органов дыхания.



- Эти "шлаки" делают ломкими стенки бронхов, что впоследствии приводит к **хроническому бронхиту**
- Табачный дым сильно раздражает нервную систему и дыхательные пути и у **пассивных курильщиков** и провоцирует **возникновение** таких патологических реакций, как **аллергия**.

# Влияние на здоровье:

- У курильщиков чаще возникают хронический бронхит, туберкулёз и др. лёгочные заболевания.
- Курение – один из основных факторов риска развития атеросклероза, инфарктов, инсультов и рака лёгких.
- Сокращение жизни в среднем на 10-15 лет.
- Курение родителей отрицательно влияет на здоровье ребёнка .

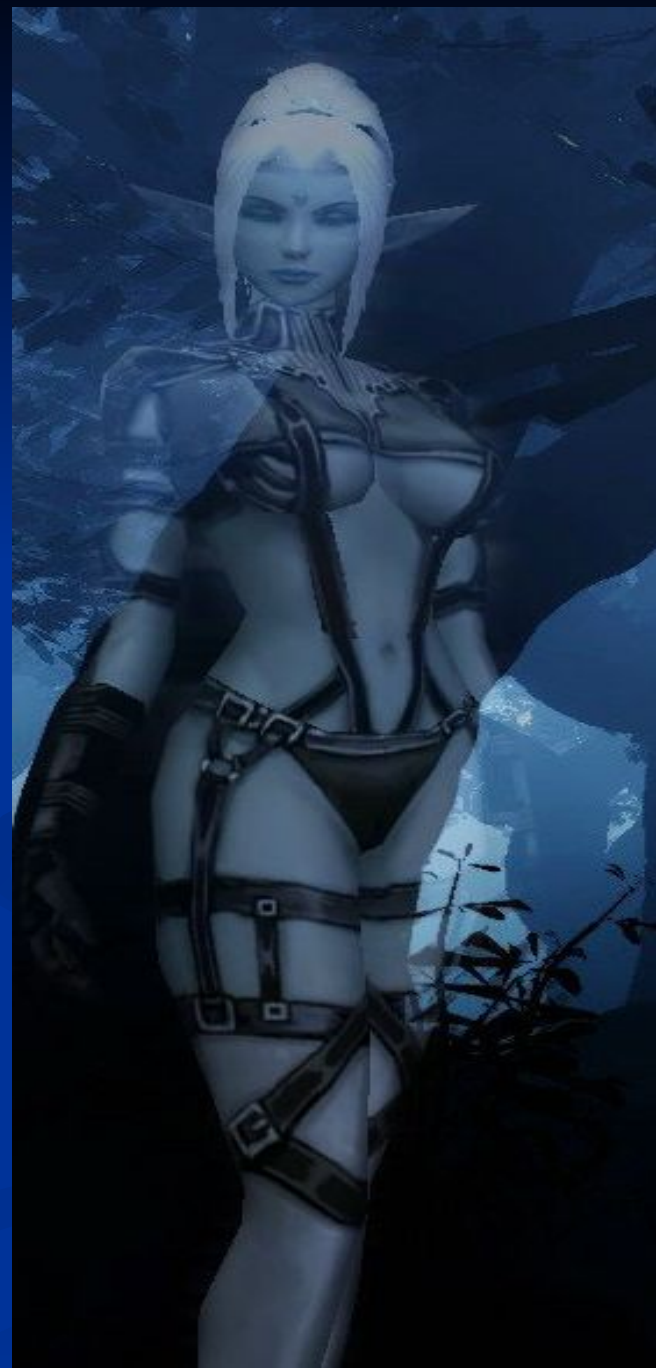
# Французские ученые установили,

что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице стареет быстрее, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.



# У мужчин

- в 8 случаях из 10 в связи с курением развивается импотенция.
- Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящих.



- Ежегодно **рак легких** уносит миллионы жизней. Эта тяжелейшая форма раковой болезни у курильщиков возникает в 15-20 раз чаще, чем у тех, кто не имеет пагубной привычки.





- Английский союз врачей скрупулезно подсчитал: **каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут.** Человек, выкуривающий в день по 10 или чуть больше сигарет, умышленно отбирает у себя приблизительно 6 лет жизни!

# Помощь при никотиновой зависимости:

## Психотерапевтическая:

- Убрать с глаз все предметы, которые напоминают о курении.
- Назначить точную дату отказа от курения.
- Не зарекаться бросить курить навсегда, ставить цель только на один день.
- Научиться переключать внимание.
- Убедить друга, коллегу бросить курить вместе с вами.



# Фитотерапия:

- Вместо чёрного чая пить зелёный (5-6 чашек в день).
- Настоять в термосе 1 ст. ложку растолчённых плодов шиповника в 0,5л кипятка. Настой выпивать в течении дня.
- Смешать в равной пропорции листья крапивы, подорожника, мелиссы, вишни, малины, земляники, ромашки, иван-чая и зверобоя. Заварить 1ст.л. сухой смеси. Пить в течении дня.



# Никотинозаменяющая помощь:

- Для снижения тяги к курению в первые полгода употребляют препараты, содержащие никотин – жевательная резинка «Никоретте», «Коррида+R», «Табакул»
- Рекомендуется употреблять продукты питания, содержащие никотин: баклажаны, томаты, картофель, цветную капусту



Если вы продолжаете курить, то в рацион питания необходимо включить продукты, содержащие витамин С: капусту, зелёный лук, томаты, сладкий перец, чёрную смородину, землянику, щавель, лимоны.

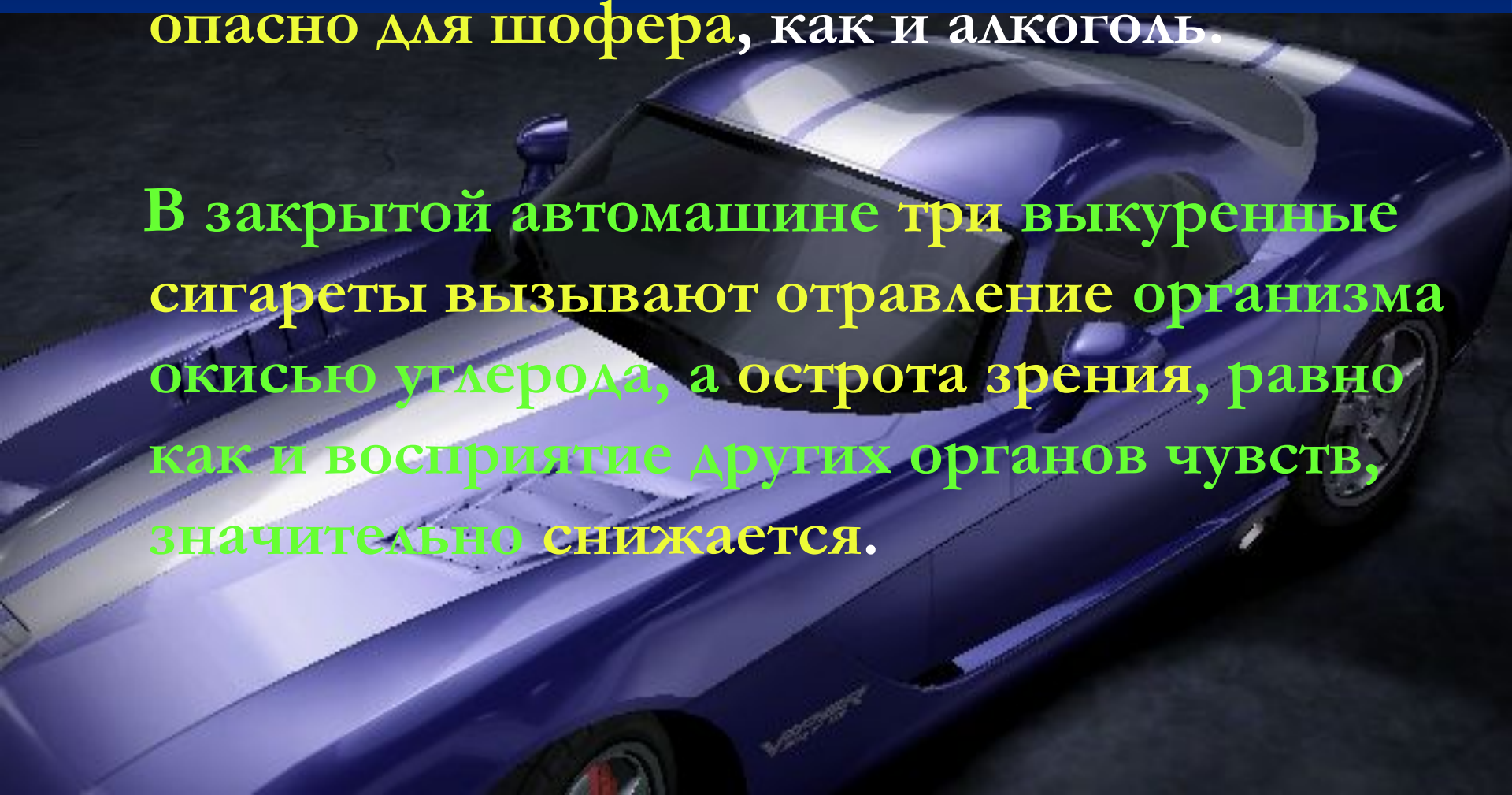
Одна выкуренная сигарета «крадёт» до половины суточной нормы витамина С.

# Выигрыш если вы бросили курить-

- Укрепление здоровья.
- Улучшение взаимоотношений в семье.
- Повышение умственных и физических способностей.
- Спокойная нервная система.
- Повышение устойчивости к стрессам.
- Высокая работоспособность.
- Рост самоуважения

Шведские врачи, исследуя причины аварий, установили, что **курение** так же **опасно для шофера**, как и алкоголь.

В закрытой автомашине три выкуренные сигареты вызывают отравление организма окисью углерода, а острота зрения, равно как и восприятие других органов чувств, значительно снижается.



## Хотелось бы посоветовать курильщикам бросить курить раз и навсегда.

- Просто выкурите свою последнюю сигарету. А когда станет совсем уж невмоготу, пожуйте любую жвачку, ломтик сыра, конфетку. Конечно, кайф совсем не тот, зато сосудам легче, а вместе с ними вашему сердцу, легким, мозгу, всему остальному.

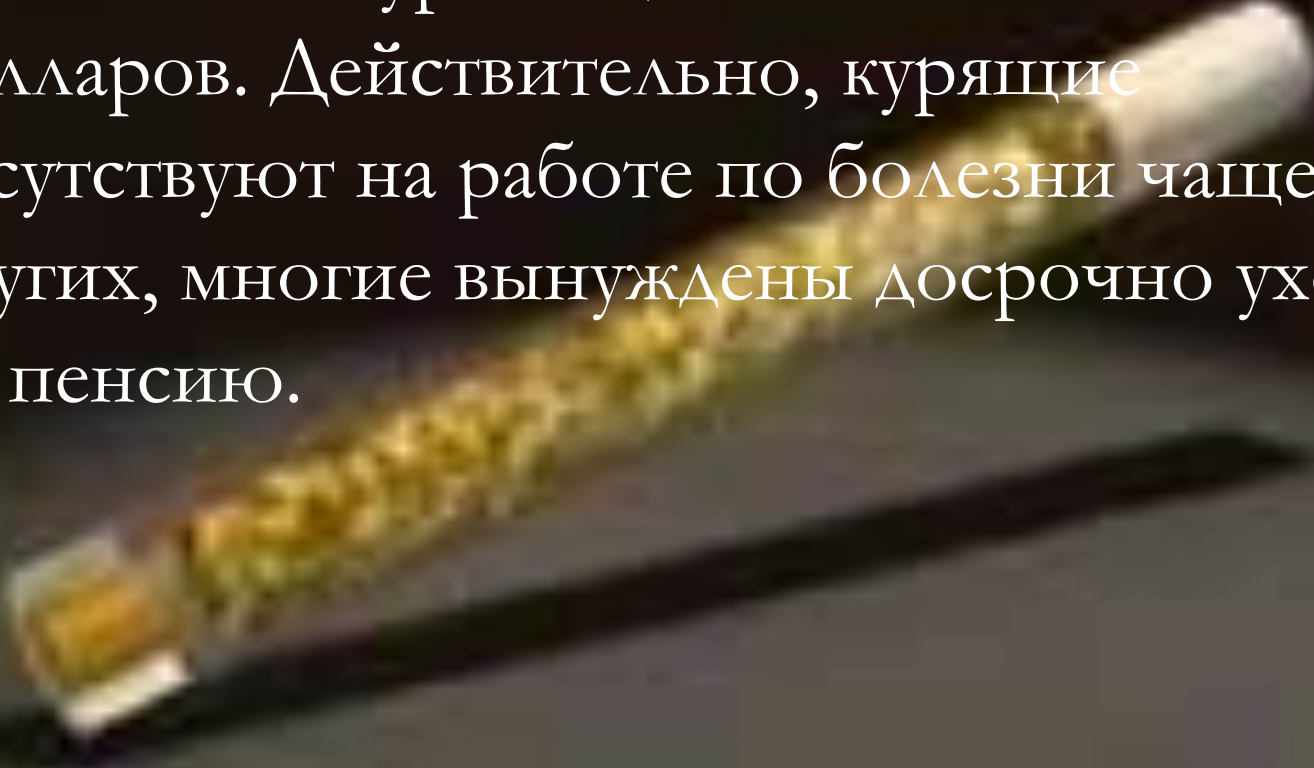


# Статистики подсчитали:

- курильщики тратят до 6% рабочего времени на курение.
- А разве не любопытен такой факт: американская фирма "Юниград" запретила курение своим 2 тысячам служащих и получила за месяц 500 долларов экономии только на уборке помещений.
- Один крупный американский бизнесмен, узнав об этих данных, предрек: "Вскоре курящим будет очень трудно найти работу".



- Известная французская компания "Гудьир" оценивает сумму, которую она ежегодно теряет из-за курильщиков в 2 миллиона долларов. Действительно, курящие отсутствуют на работе по болезни чаще других, многие вынуждены досрочно уходить на пенсию.





• Все чаще в деловых кругах курение воспринимается чуть ли не как акт варварства. "Это все равно, что ходить по залу ресторана и плевать в чужие тарелки" - так резко, но, пожалуй, справедливо, заметил один американский бизнесмен.

- Страховая компания "Си-Эн-Эй" предложила клиентам в возрасте 30 лет страховку на полмиллиона долларов; стоимость страховки - 425 долларов для некурящих; 935 (!) долларов для тех, кто курит.



Во всем мире деловые люди,  
предприниматели постепенно принимают  
новые правила поведения, **выбирают  
здоровый образ жизни.**

Социологические исследования  
свидетельствуют: **самый большой  
процент среди бросивших курить - люди  
с высоким уровнем образования.**

*Некурение стало одним из признаков  
интеллигентности, культуры, сильного,  
волевого характера, преуспевания -  
таково общественное мнение.*

Конец первой части

ДО ВСТРЕЧИ

# Часть 2.

Тема: АЛКОГОЛИЗМ.

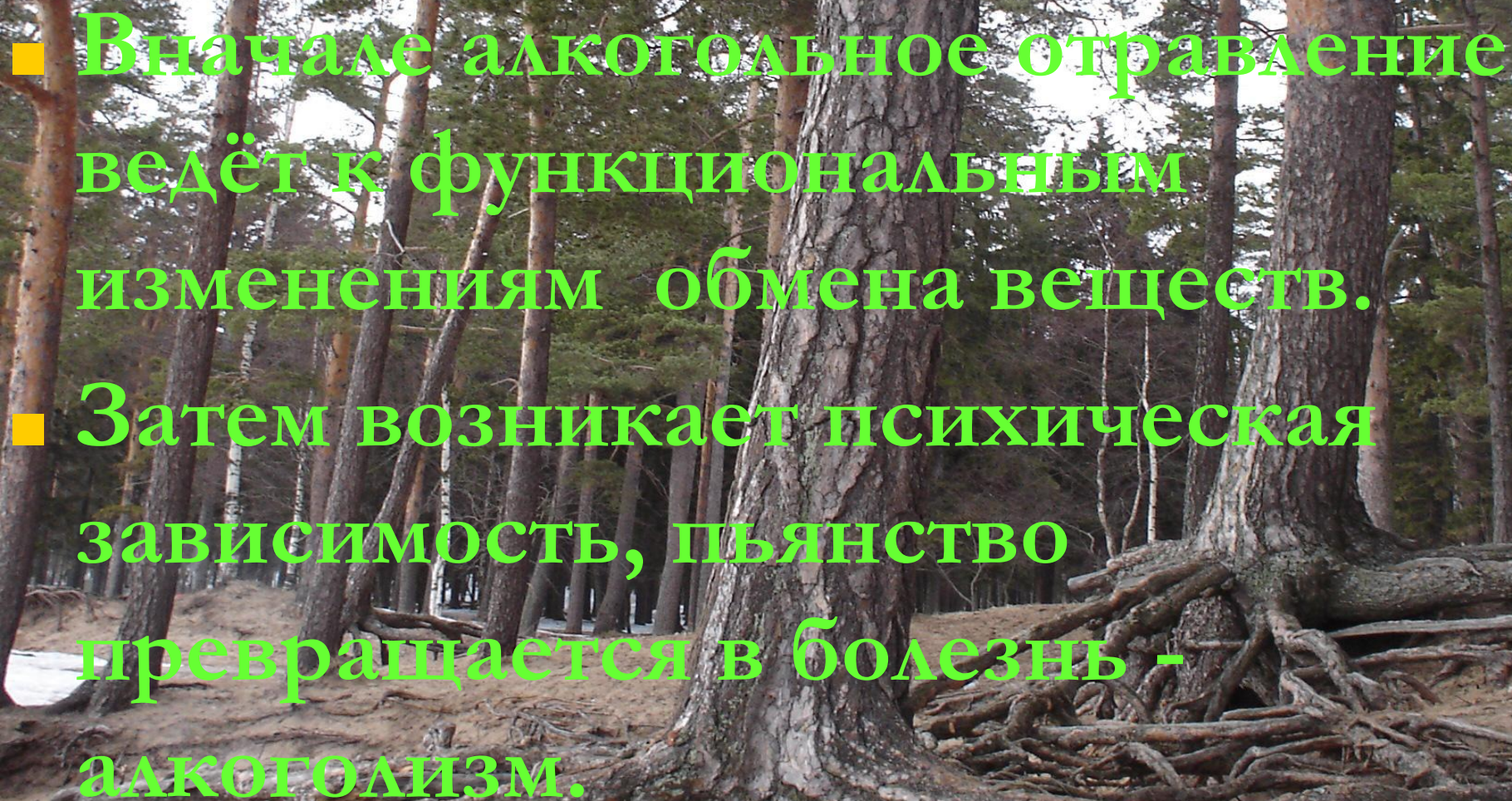
# АЛКОГОЛИЗМ

Часть 2.

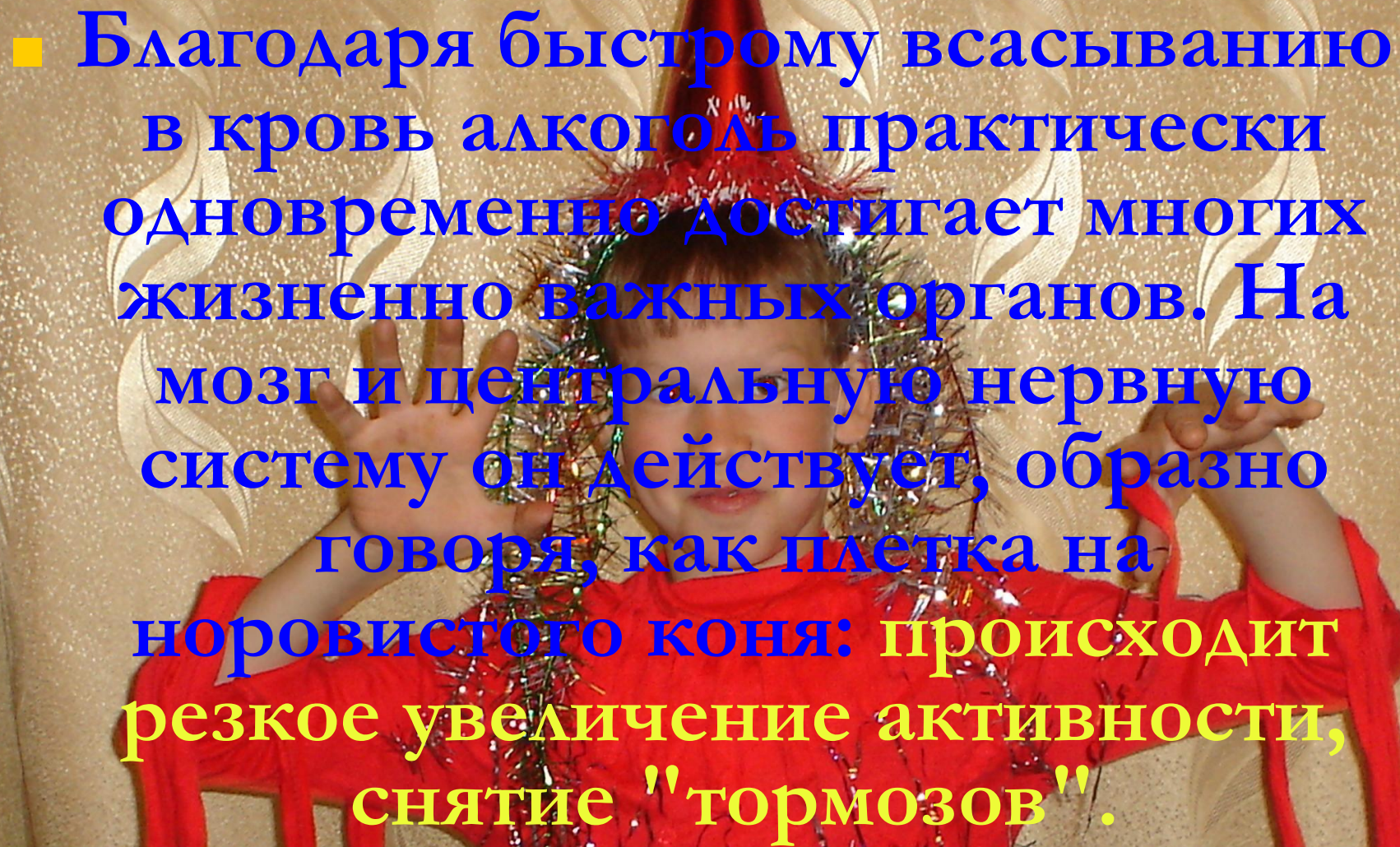


– хроническое заболевание, вызванное систематическим употреблением спиртных напитков.

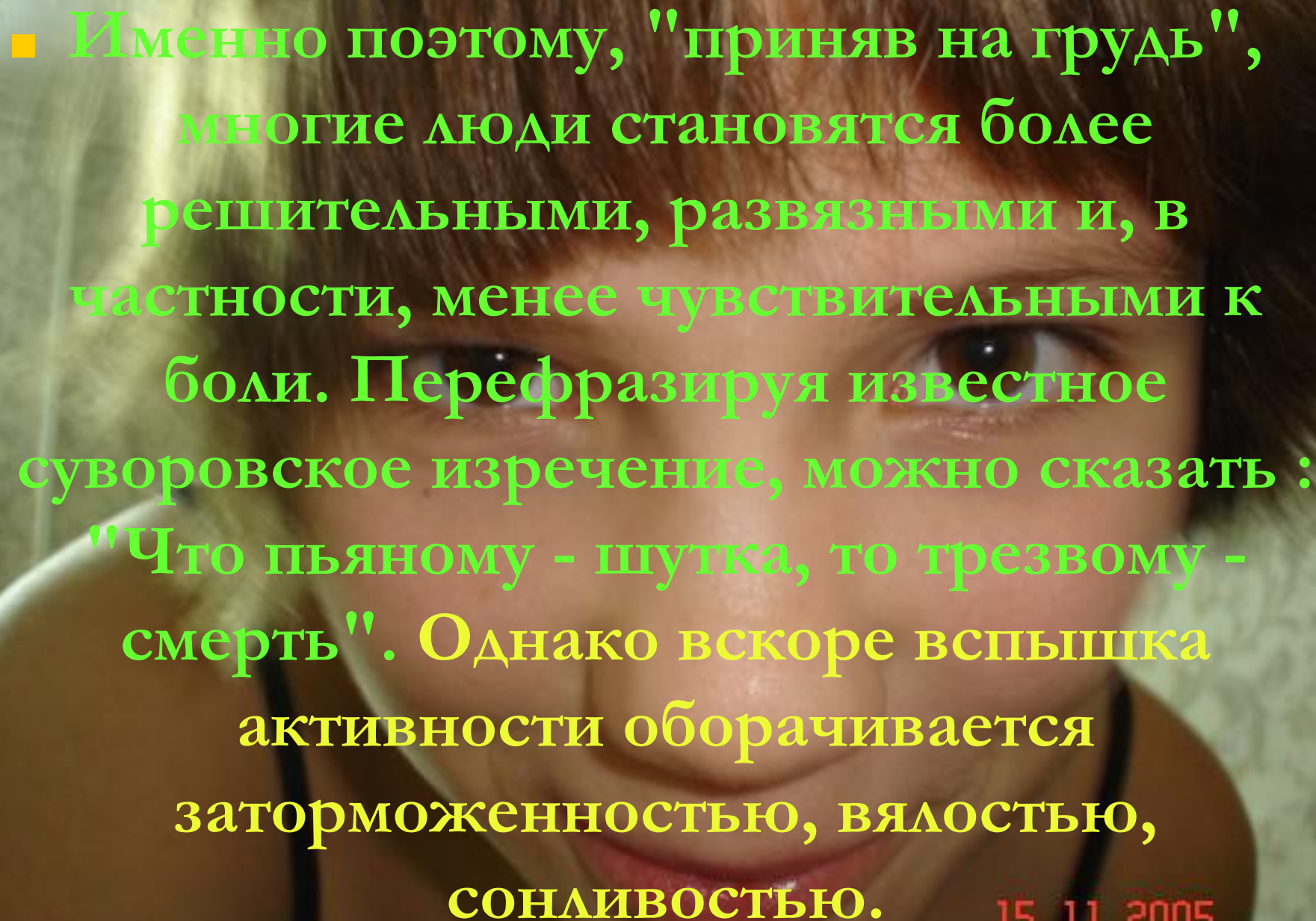


- 
- Вначале алкогольное отравление ведёт к функциональным изменениям обмена веществ.
  - Затем возникает психическая зависимость, пьянство превращается в болезнь - алкоголизм.



- 
- Благодаря быстрому всасыванию в кровь алкоголь практически одновременно достигает многих жизненно важных органов. На мозг и центральную нервную систему он действует, образно говоря, как плетка на норовистого коня: происходит резкое увеличение активности, снятие "тормозов".

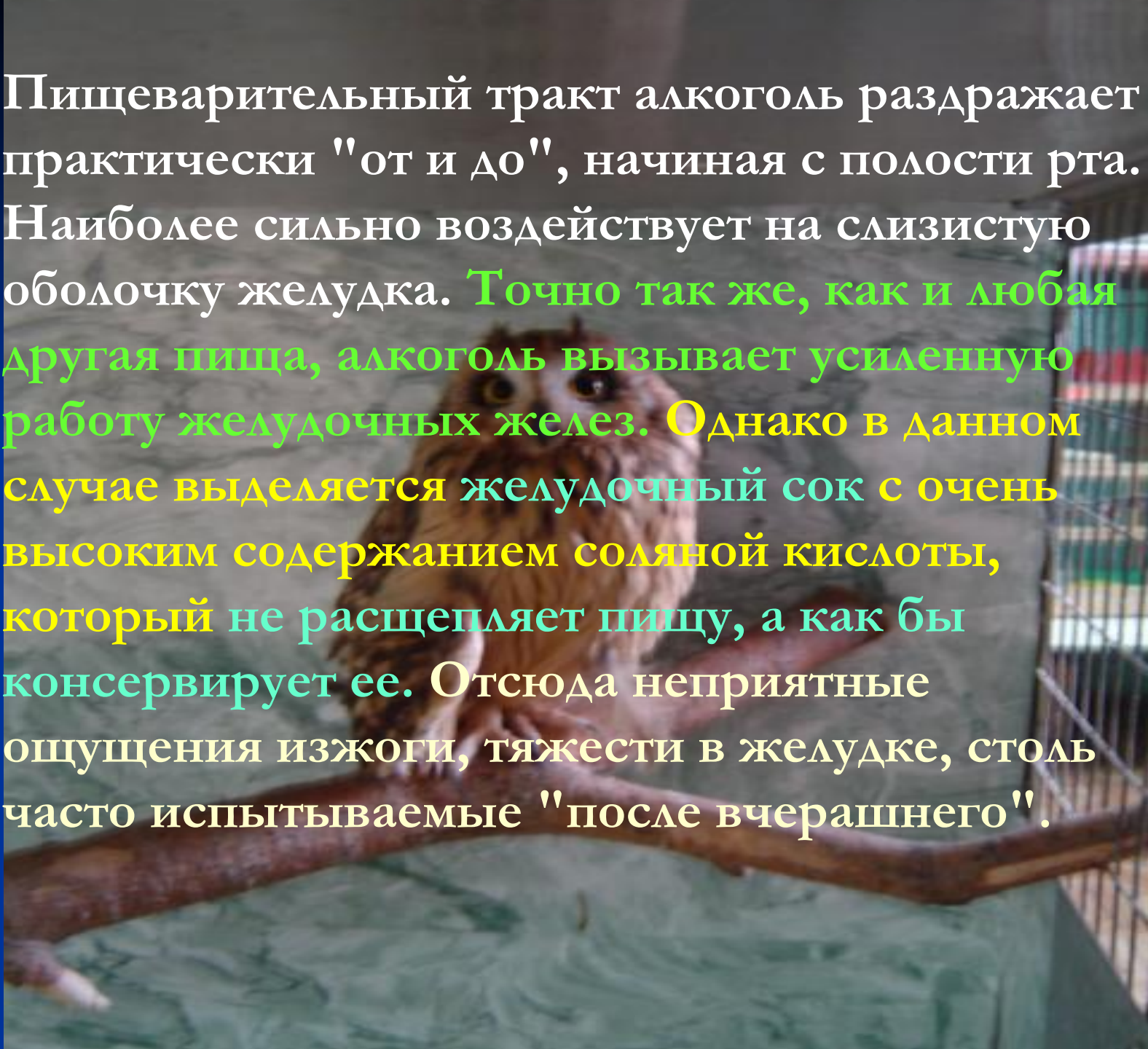




■ Именно поэтому, "приняв на грудь", многие люди становятся более решительными, развязными и, в частности, менее чувствительными к боли. Перефразируя известное суворовское изречение, можно сказать : "Что пьяному - шутка, то трезвому - смерть". Однако вскоре вспышка активности оборачивается заторможенностью, вялостью, сонливостью.

15 11 2005

- Пищеварительный тракт алкоголь раздражает практически "от и до", начиная с полости рта. Наиболее сильно воздействует на слизистую оболочку желудка. Точно так же, как и любая другая пища, алкоголь вызывает усиленную работу желудочных желез. Однако в данном случае выделяется желудочный сок с очень высоким содержанием соляной кислоты, который не расщепляет пищу, а как бы консервирует ее. Отсюда неприятные ощущения изжоги, тяжести в желудке, столь часто испытываемые "после вчерашнего".





- Попадая в кровь, алкоголь бьет по органам кровообращения. Как правило, наиболее заметными последствиями этого становятся бледность, затрудненное дыхание, головная боль: пропускная способность кровеносных сосудов резко снижается, и они не могут в достаточных количествах нести к тканям кислород.

**По данным статистики, взрослые, трудоспособные россияне выпивают до 25л. чистого алкоголя в год.**



- В нашей стране до 80% правонарушений происходит в состоянии алкогольного опьянения.
- Наиболее высокая заболеваемость хроническим алкоголизмом в возрасте 20-22 лет.
- В возрасте 40-45 лет отмечается наибольшая смертность людей от употребления алкоголя.

# Факторы риска:

- Систематическое употребление алкоголя.
- Возраст (каждый второй алкоголик начал выпивать до 14 лет).
- Пол (женщины спиваются быстрее).
- Пьющие родители.
- Нервно-психические расстройства: эпилепсия, истерия, неврозы.



■ Алкоголь, как и жир, и сахар, - продукт высококалорийный.

Если у вас избыточный вес, добавлять новые килограммы, совсем ни к чему. Напротив, надо их сбросить. Тогда и сердцу станет легче.

15 11 2005

# Влияние на здоровье:

- Алкоголь поражает головной мозг, центральную нервную систему, печень, желудок, почки.
- Алкоголь - один из основных факторов возникновения инфарктов, инсультов и онкологических заболеваний.
- Употребление алкоголя приводит к половой слабости и к импотенции.
- Алкогольные психозы, деградация личности.
- Зачатие в пьяном виде приводит к рождению неполноценных детей.
- Алкоголь разрушает семьи, калечит психику детей.

# Симптомы алкогольной зависимости:

- Психическая зависимость, которая поначалу проявляется в том, что алкоголик ищет повод для выпивки.
- Быстрое опьянение.
- Похмельный синдром.
- Запой.





## Питание, способствующее устранению алкогольной зависимости:

- Мясные наваристые супы следует заменить вегетарианскими, заправленными луком и чесноком, на растительном масле, а так же борщами из свежих овощей.
- Мучные и картофельные гарниры заменить тушёными овощами, зелёным горошком.
- Перед каждым приёмом пищи, употреблять сырые овощные салаты с подсолнечным маслом.

Конец второй части.

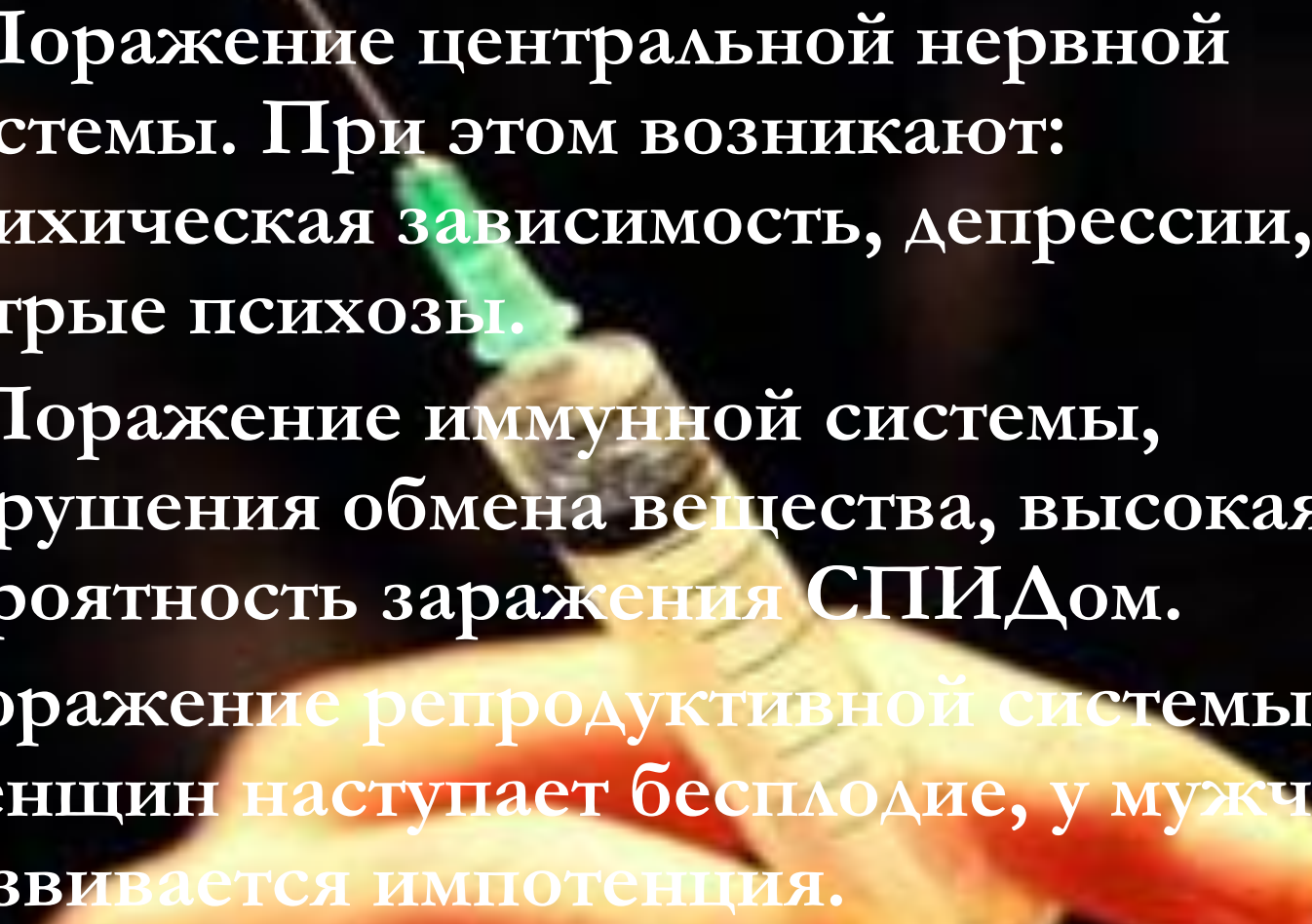
ДО ВСТРЕЧИ



# Наркомания Часть 3.

- Наркотики – вещества синтетического или растительного происхождения, оказывающие психическое и физическое воздействие на нервную систему и организм в целом.

# Влияние на здоровье

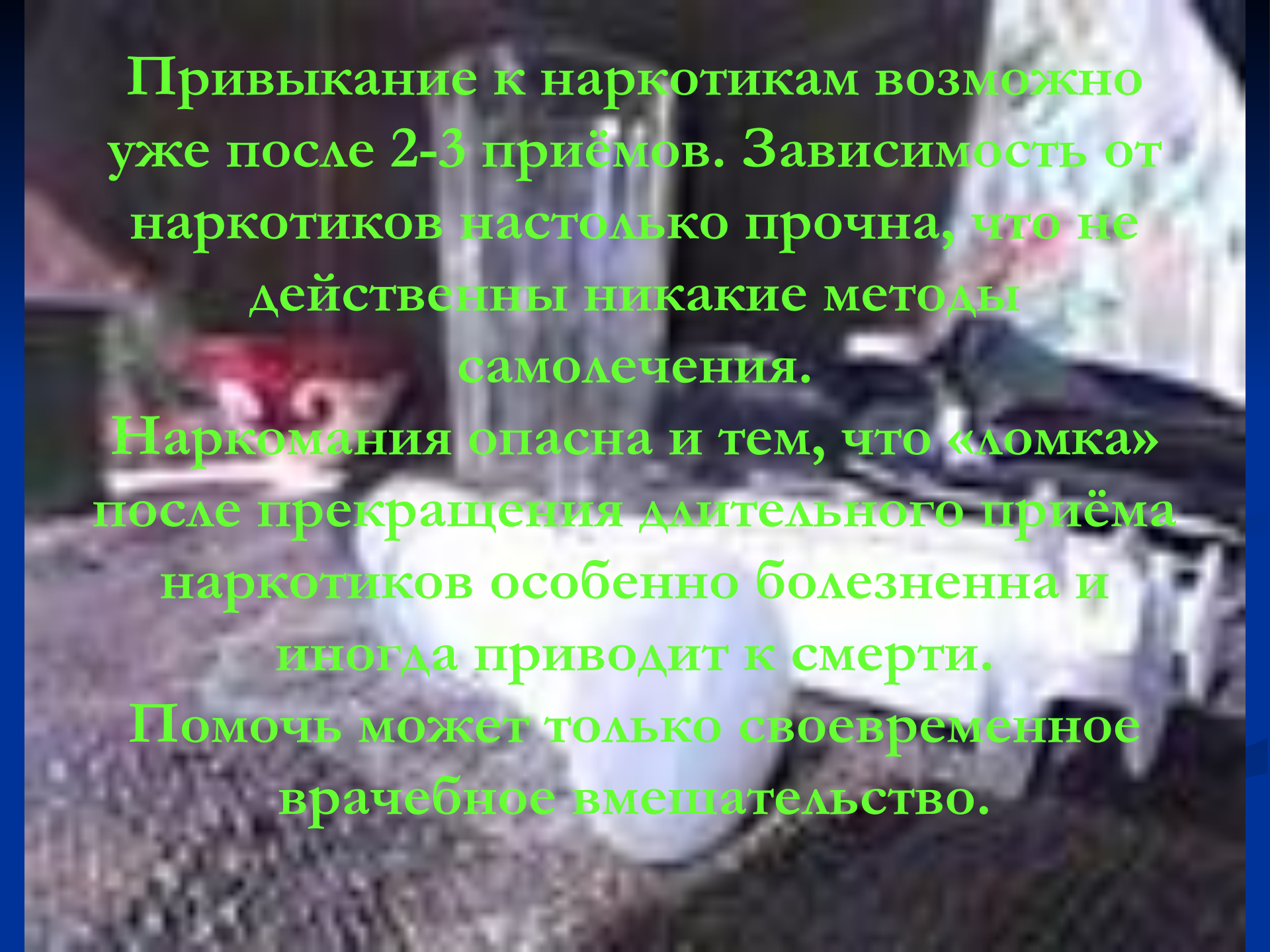
- 1. Поражение центральной нервной системы. При этом возникают: психическая зависимость, депрессии, острые психозы.
  - 2. Поражение иммунной системы, нарушения обмена вещества, высокая вероятность заражения СПИДом.
  - Поражение репродуктивной системы: у женщин наступает бесплодие, у мужчин развивается импотенция.
- 

# Влияние на здоровье

## в дальнейшем:

- Бледность, утрата эластичности кожи, блеска глаз, ногтей, волос.
- Расслоение ногтей, выпадение волос, похудение.
- Повышается вероятность к инфаркту и инсульту.
- Сокращение жизни на 20-25 лет.
- Высокая смертность от передозировки.





Привыкание к наркотикам возможно уже после 2-3 приёмов. Зависимость от наркотиков настолько прочна, что не действительны никакие методы самолечения.

Наркомания опасна и тем, что «ломка» после прекращения длительного приёма наркотиков особенно болезненна и иногда приводит к смерти.

Помочь может только своевременное врачебное вмешательство.

# Факторы риска

- **Подростковый возраст** и связанные с ним особенности поведения – социальная незрелость, склонность к безделью, слабОВОлие.
- **Наследственная предрасположенность:** родители-наркоманы или алкоголики, психические заболевания родителей.



# Наркомания среди подростков.

## Поведенческие признаки наркомании:

- 1. Потеря интереса к учёбе. Частые прогулы уроков.
- 2. Резкие изменения настроения в течении суток. Возможна агрессия по отношению к друзьям, родителям.
- 3. Часто наблюдается замкнутость в обществе взрослых и развязность в обществе сверстников.
- 4. Лживость, эмоциональное **огрубление психики**, бедность суждений, **отсутствие инициативы**.
- 5. Отказ под любым **предлогом покидать микрорайон** своего проживания **на несколько дней** (поездка на дачу)





# Когда обращаться к врачу?

- Если родители замечают у ребёнка вышеперечисленные признаки или другие отклонения от нормального поведения, им следует мягко и откровенно поговорить со своим ребёнком и обратиться к врачу-наркологу.

**Следует помнить, что** даже у излечившегося наркомана сохраняется тяга к наркотикам на протяжении всей оставшейся жизни.



Думайте. Решайте.  
Это ваша жизнь.

Конец.