

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!

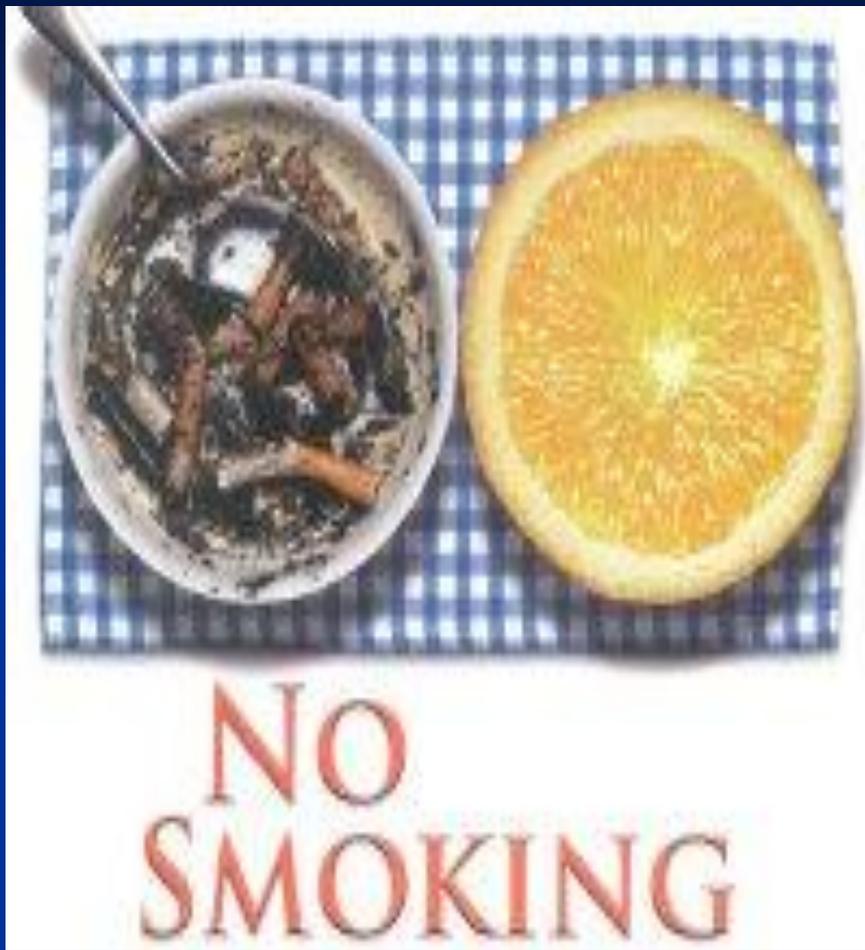
Курение

Часть 1.

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



Г. Лессинг



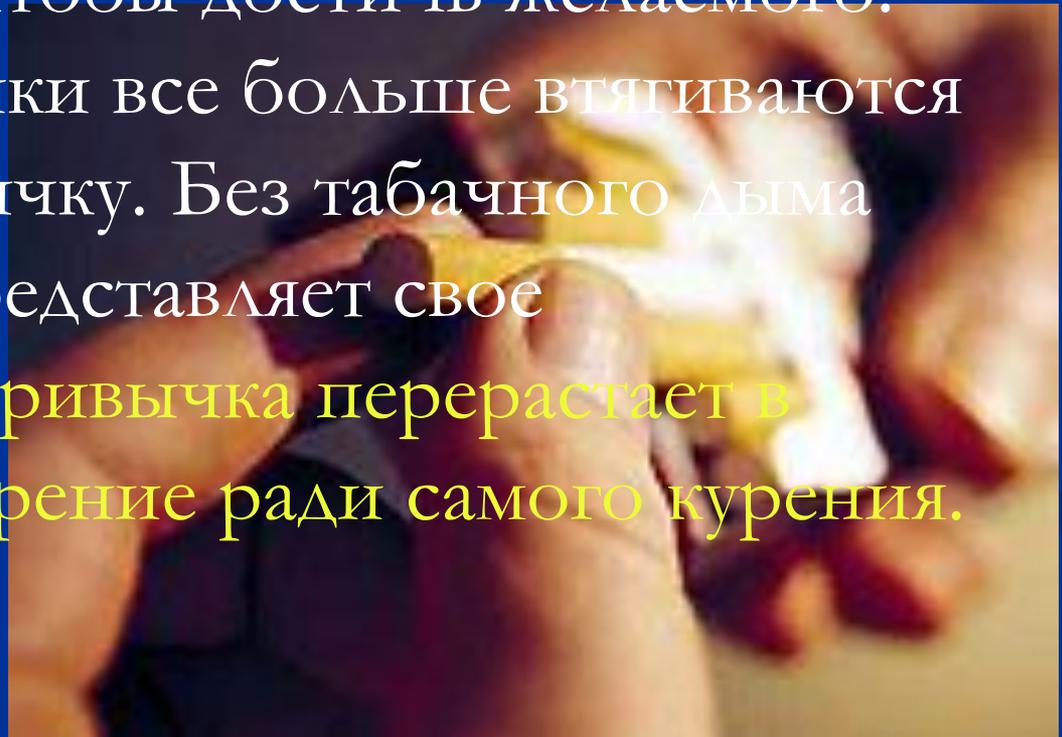
- **Курение** — одна из наиболее распространенных вредных привычек.
- В развитых странах сигареты являются причиной свыше 20% смертей.

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 .

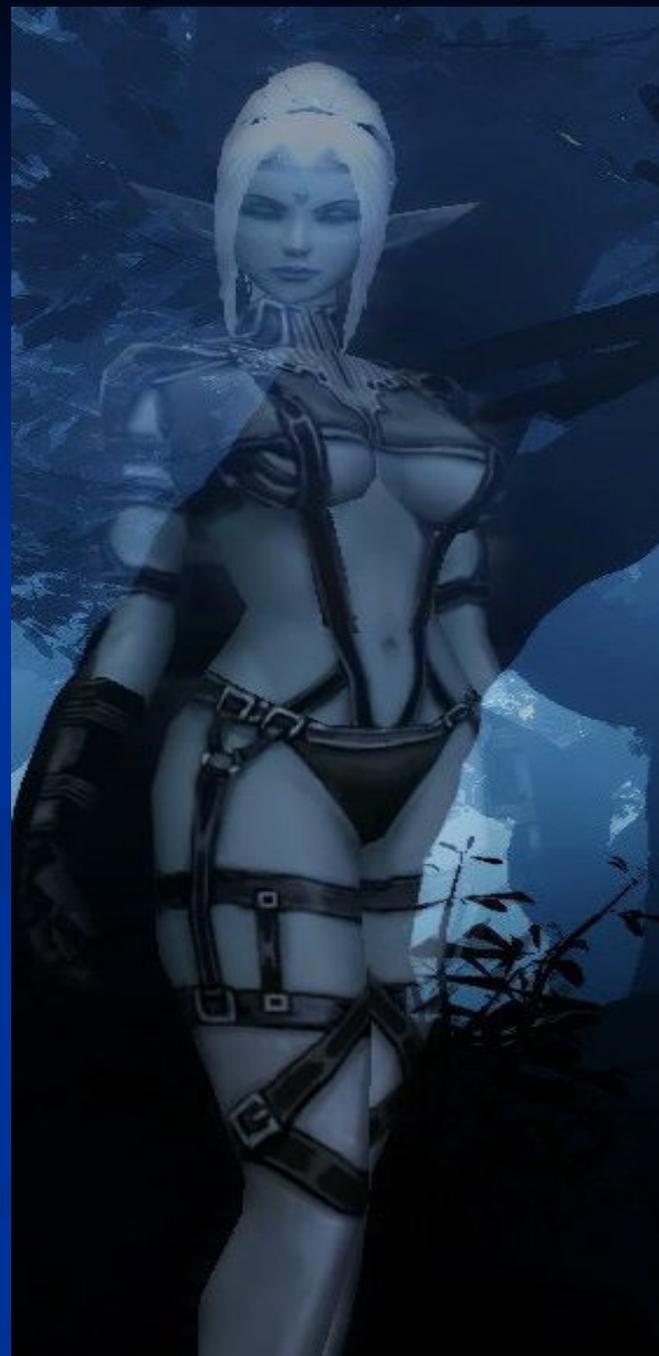
Французские ученые установили,

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.

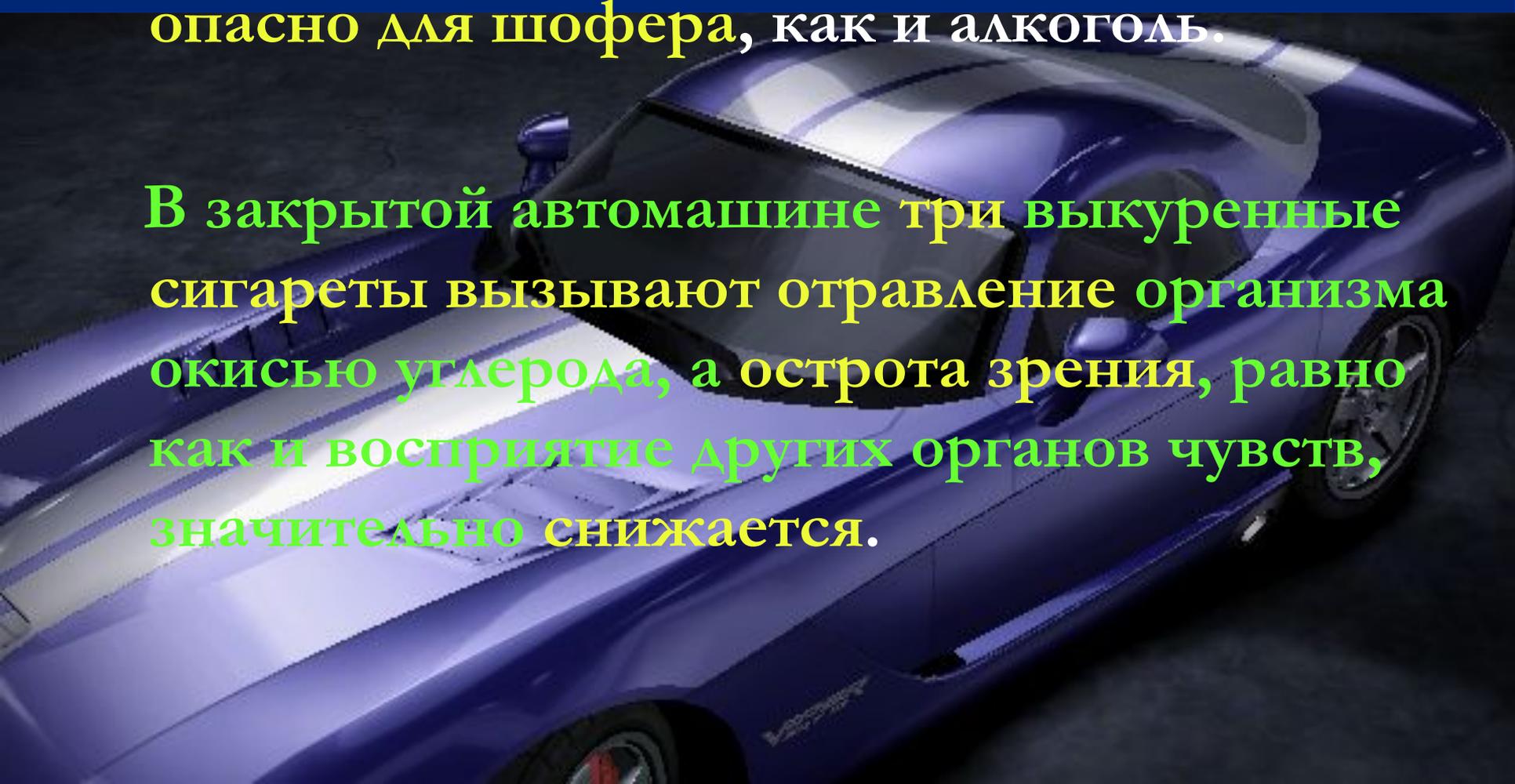
Одна выкуренная сигарета «крадёт» до половины суточной нормы витамина С.

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.

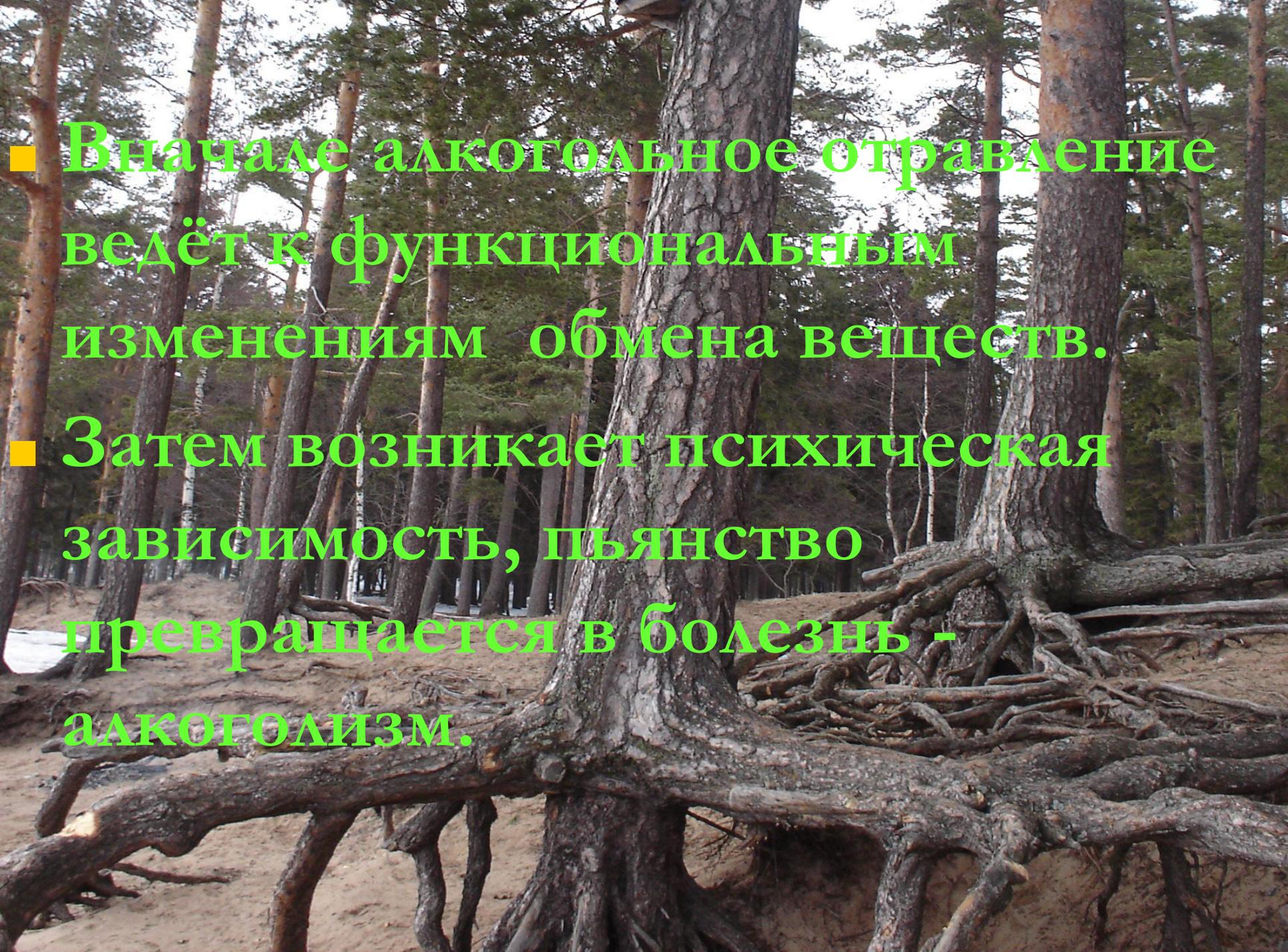
Тема: АЛКОГОЛИЗМ.

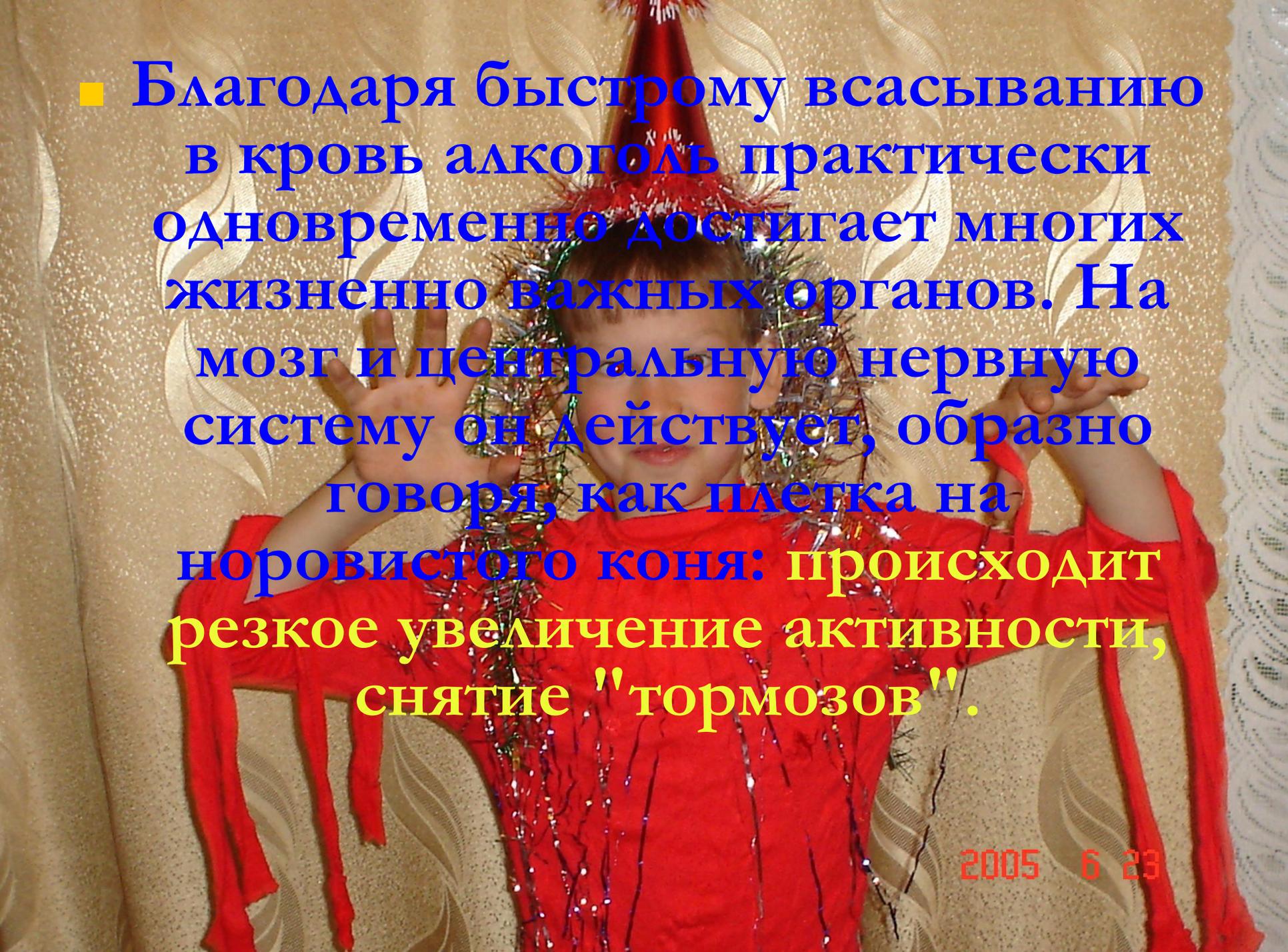
АЛКОГОЛИЗМ

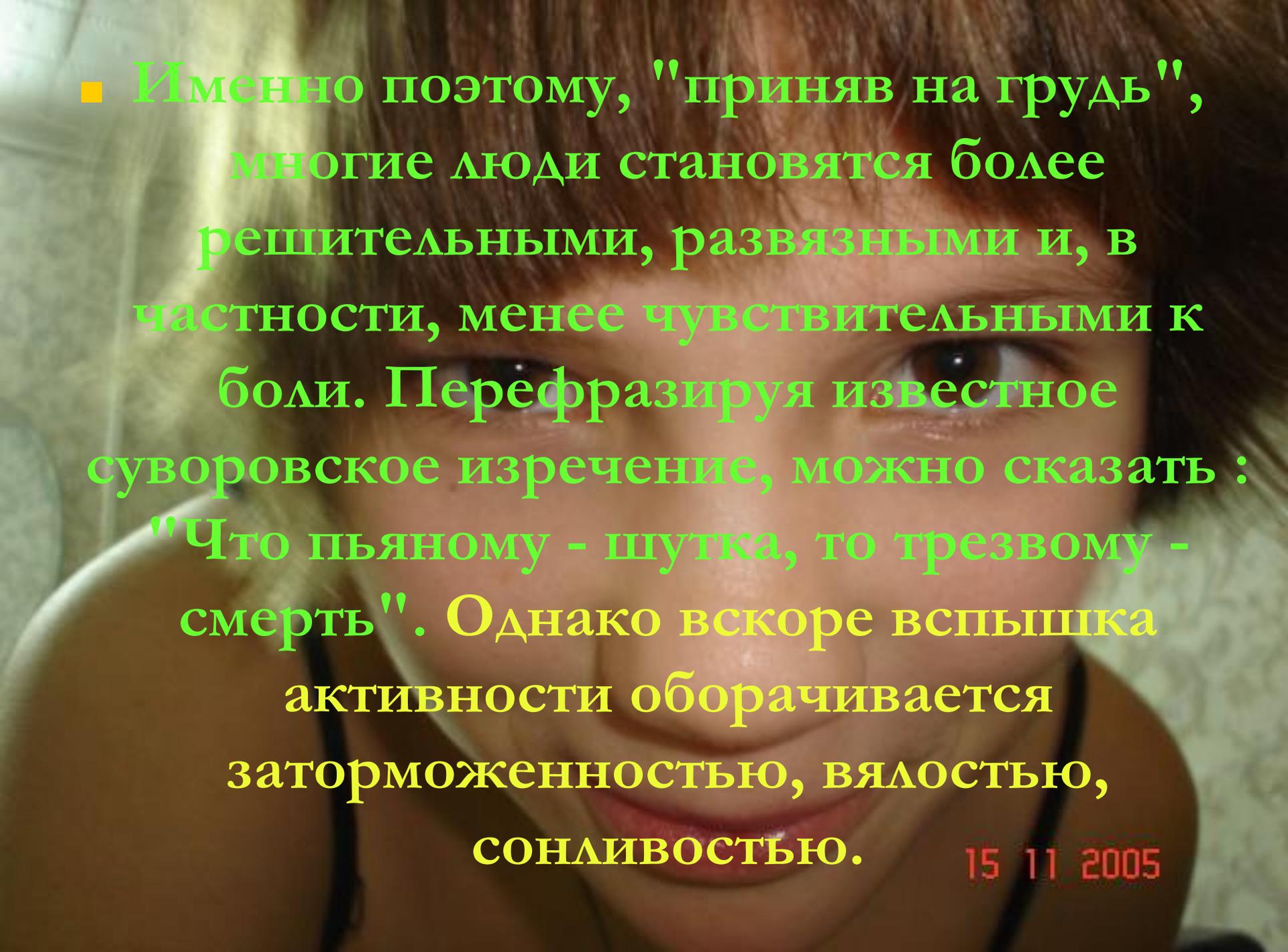
Часть 2.



– 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.

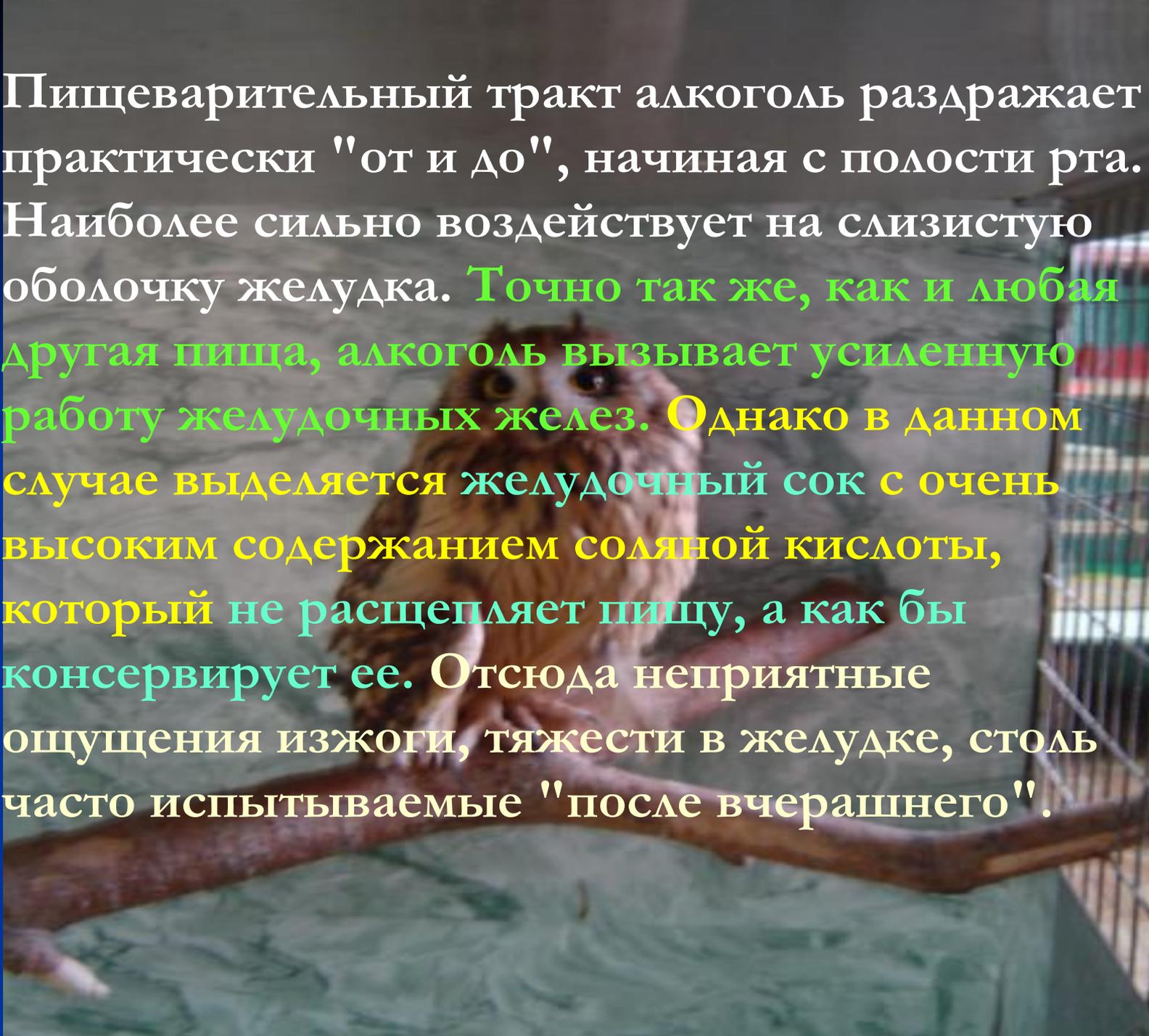
- 
- Благодаря быстрому всасыванию в кровь алкоголь практически одновременно достигает многих жизненно важных органов. На мозг и центральную нервную систему он действует, образно говоря, как плетка на норовистого коня: происходит резкое увеличение активности, снятие "тормозов".

A close-up photograph of a woman's face, looking directly at the camera with a slight smile. The image is overlaid with text in yellow and green colors. The text is a quote about the effects of taking risks.

■ 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.

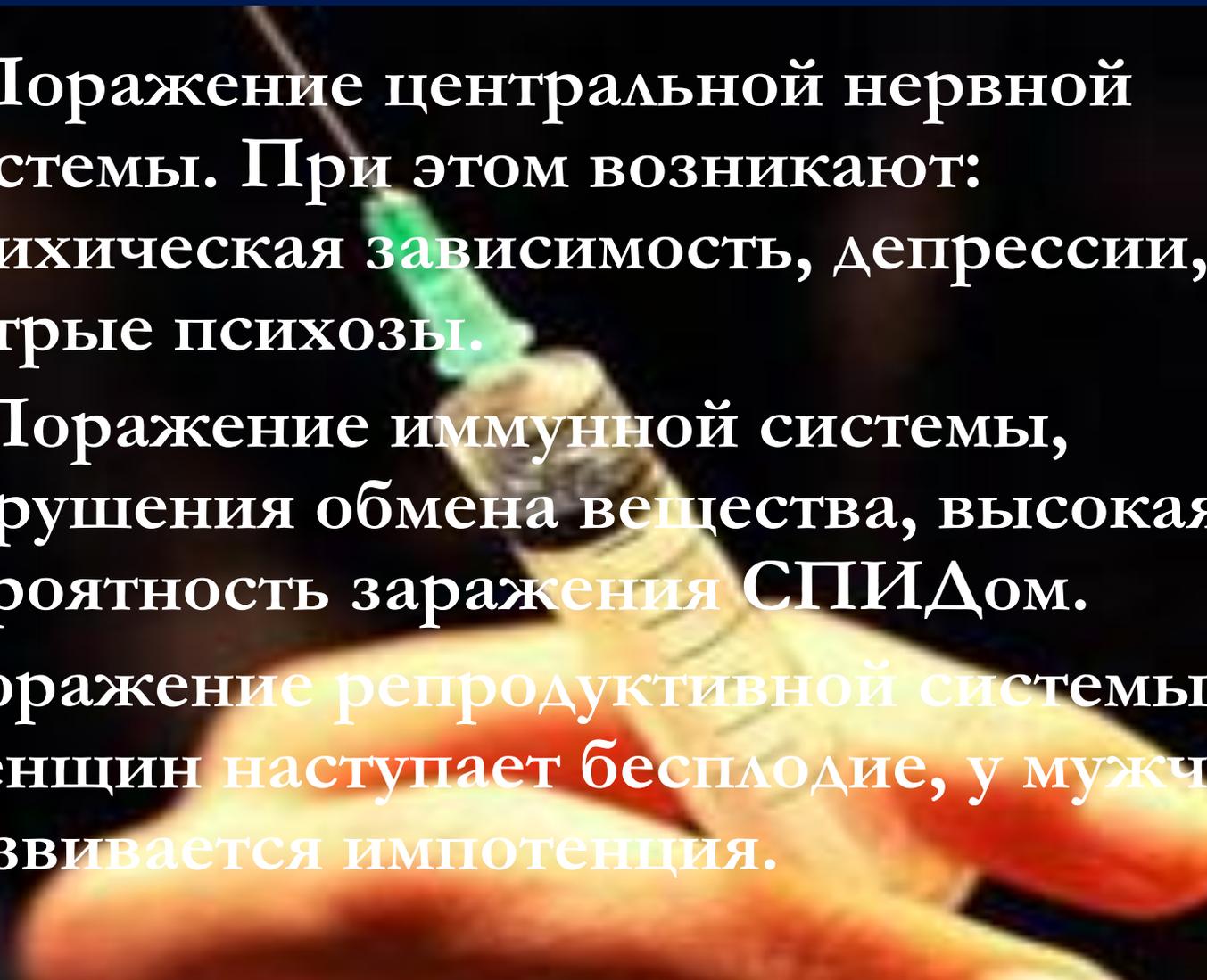
Конец второй части.

ДО ВСТРЕЧИ

Наркомания Часть 3.

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

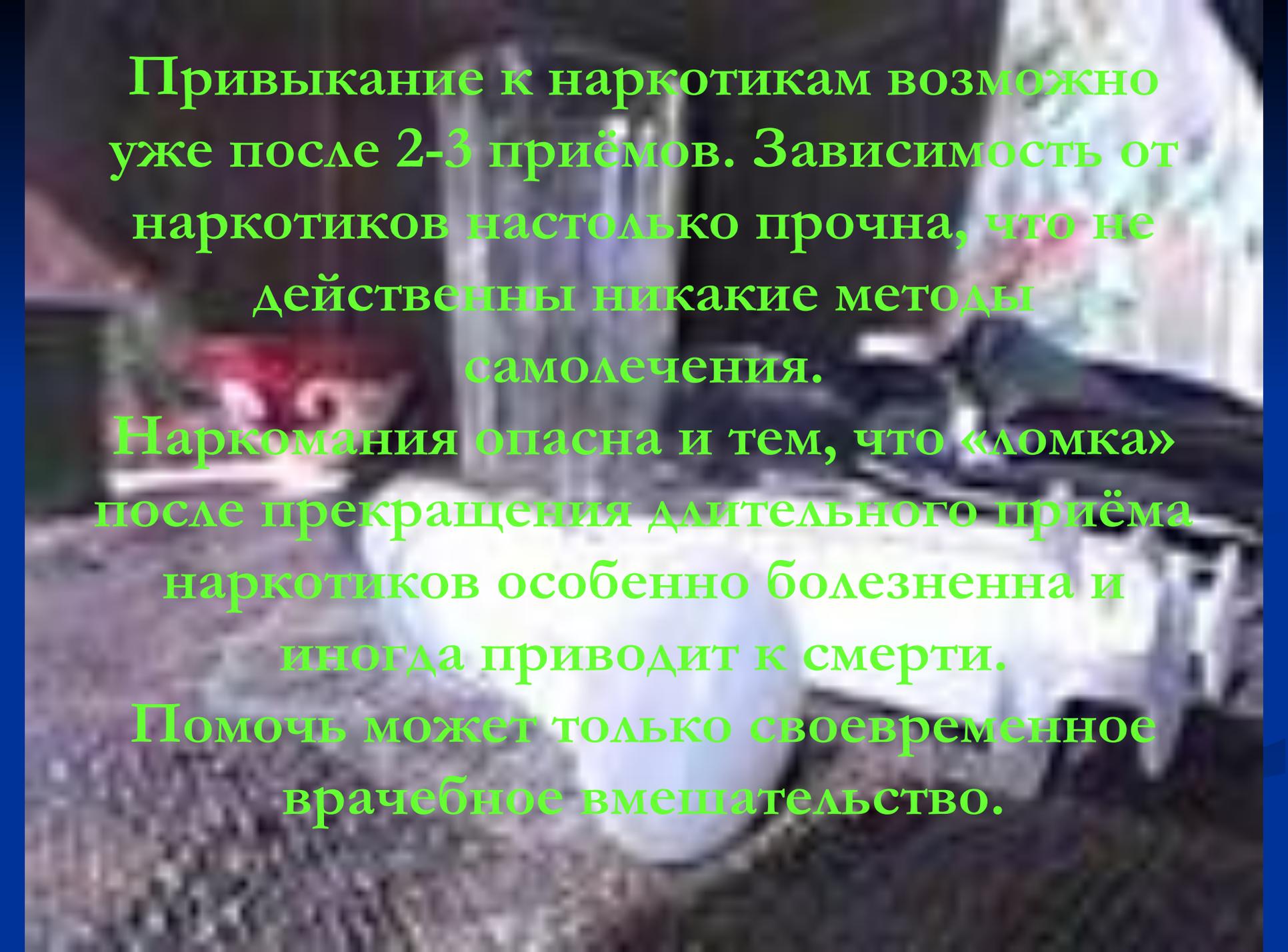
Влияние на здоровье

- 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.
- 
- A close-up photograph of a hand holding a syringe with a needle. The syringe is yellow and has a green needle. The hand is holding the syringe in a way that the needle is pointing upwards and to the left. The background is dark and out of focus.

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

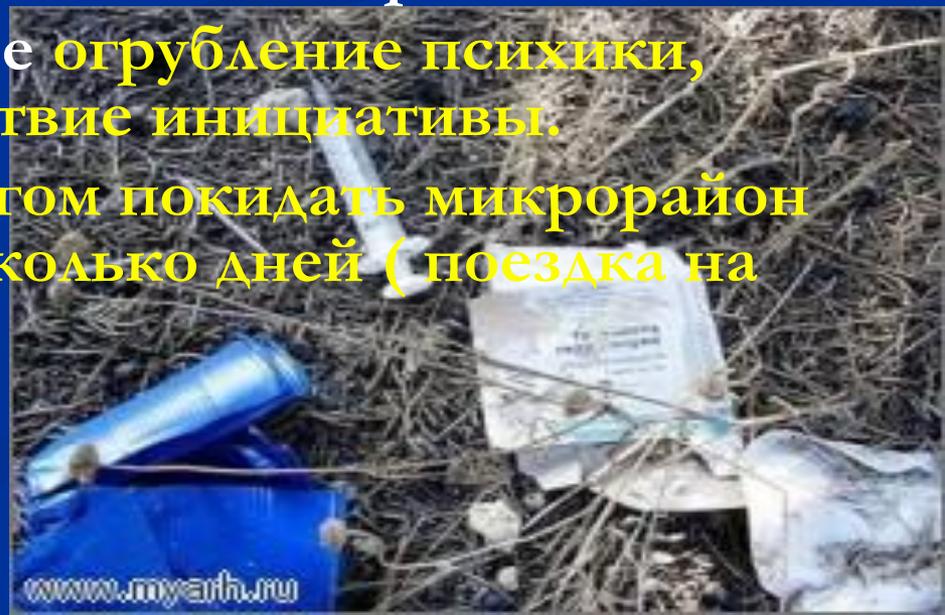
- **Подростковый возраст** и связанные с ним особенности поведения – социальная незрелость, склонность к безделью, слабОВОлие.
- **Наследственная предрасположенность:** родители-наркоманы или алкоголики, психические заболевания родителей.



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.