

Классный час

по теме: «Вредные привычки и их влияние на здоровье подростков»

“С людьми живи в мире, а с пороками сражайся”.
Латинская пословица.

Классный руководитель:

Смолякова Е.Н.

Понятие о привычках

Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности .

Понятие о вредных привычках

- Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу.
- Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое) .

К ним относятся: - табакокурение,
- алкоголизм,
- наркомания,
- токсикомания.

Обоснование выбора темы

- Каждый человек ответственен за свое здоровье. Именно от него самого зависит его физическое и психическое состояние, а значит и продолжительность жизни. Ни один врач не может сделать для человека того, что человек должен и может сделать для себя сам. Каждый из нас мечтает и хочет жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно. Особенно это относится к людям, которые подвержены различным вредным привычкам. В настоящее время идет психическая обработка населения через рекламу пива, совсем недавно, может быть пол года назад исчезли с экранов телевизоров реклама табачных изделий и водки. Но реклама сделала « свое дело ». Пиво пьют повсеместно. Некоторая часть подростков и юношей, (чаще всего) употребляют более крепкие напитки; курение стало социальной проблемой.

Цели и задачи классного часа

Цель:

- 1.Сформировать представление об отрицательном влиянии курения, наркотиков , алкоголя на организм;
- 2.Дать понятие устойчивого здорового развития личности;
- 3.Заставить курящих задуматься о последствиях этой привычки;
- 4.Профилактика курения среди некурящих .

Задачи:

- 1.Ознакомить с историей распространения алкогольных напитков и табака;
- 2.Показать как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности;
- 3.Объяснить, почему говорят, что из любой ситуации есть выход; рассказать, что табак, алкоголь и наркотики – вещества, приносящие вред здоровью;
- 4.Указать пути избавления от них.

Признаки физического здоровья

- Чистая гладкая кожа;
- Здоровые зубы;
- Блестящие чистые ногти;
- Блестящие, крепкие волосы;
- Подвижные суставы;
- Упругие мышцы;
- Хороший аппетит;
- Здоровое сердце;
- Ощущение бодрости в течение дня;
- Работоспособность.

Признаки психического здоровья

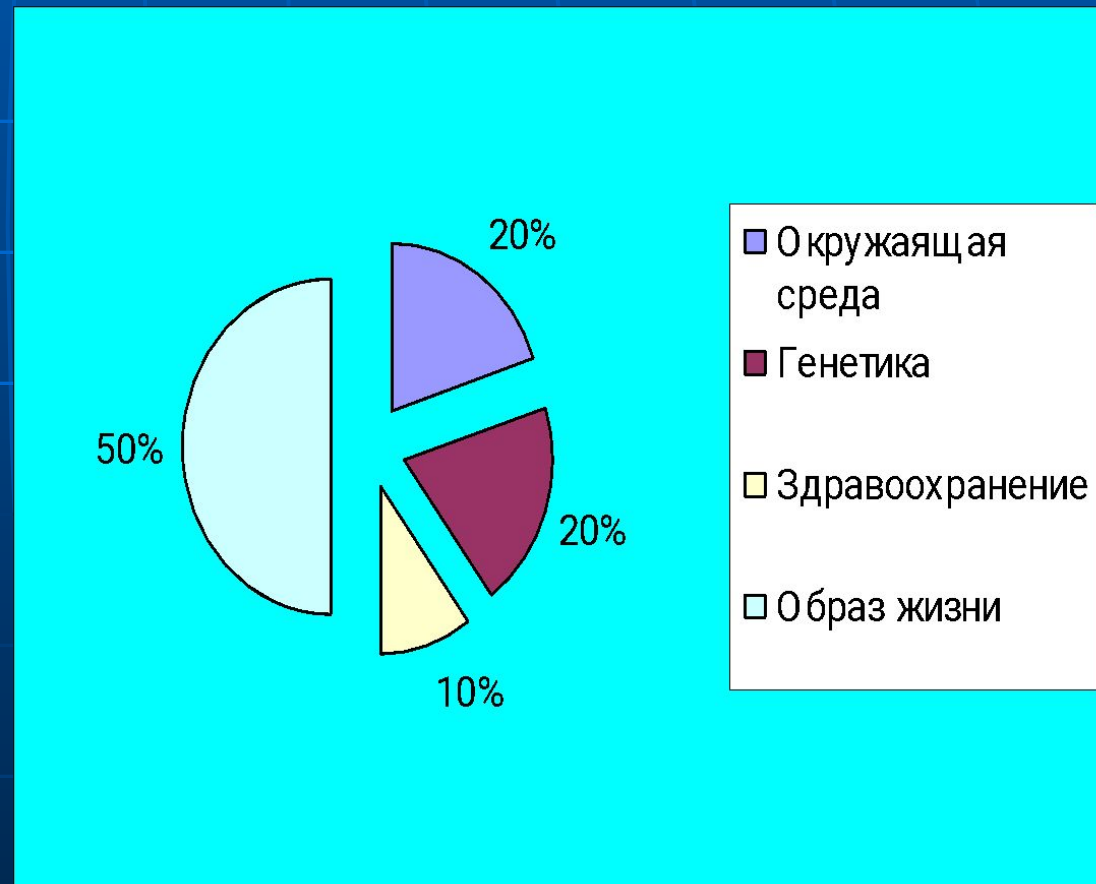
- Уверенность в себе;
- Эмоциональная стабильность;
- Легкая переносимость климатических изменений;
- Легкая адаптация к новому сезону;
- Уверенность в преодолении трудностей;
- Оптимистичность;
- Отсутствие страхов;
- Умение нравиться окружающим.

Признаки нравственного здоровья

- Умение делать выбор между добром и злом;
- Доброта и отзывчивость;
- Справедливость и честность;
- Цель в жизни – образование и саморазвитие;
- Умение отвечать за совершенные поступки;
- Гуманные отношения с людьми;
- Стремление помочь людям;
- Патриотизм.

Какие же факторы влияют на здоровье человека?

- состояние окружающей природной среды -20%;
- генетика (наследственность данного человека)-20%;
- Здоровоохранение-10%;
- **образ жизни** -50%
(имеется в виду здоровый образ жизни человека)



Табакокурение

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название "табак". У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.



Курение ведет к никотиномании, зависимость дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ содержащихся в табачном дыме

От воздействия табачного дыма страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечнососудистая система

Признаки отравления никотином

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
- Тошнота
- Слабость и недомогание
- Бледность лица

По мнению медиков:

- **1 сигарета сокращает жизнь на 15мин;**
- **1 пачка сигарет — на 5 ч;**
- **тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;**
- **кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;**
- **кто курит 20 лет — 5 лет;**
- **кто курит 40 лет — 10 лет.**

Стадии табакокурения

Выделяют 4 стадии зависимости от сигарет:

1. **Преклиническая стадия** – курильщик курит редко, от случая к случаю. Может полностью воздержаться.
2. **Начальная стадия** – курильщик испытывает нестойкое влечение к табаку, курит по 5-10 сигарет в сутки, может бросить курить самостоятельно.
3. **Вторая стадия** – курильщик испытывает стойкое влечение к табаку, выкуривает по 15-20 сигарет в сутки, иногда до 40. при прекращении курения отмечаются повышенная раздражительность, неуравновешенность, повышенное артериальное давление, стенокардия.
4. **Тяжелая стадия наблюдается у лиц со «стажем» курение свыше 30-40 лет.** Выкуривают до 40-50 сигарет в день. Нередки необратимые изменения в кровеносных сосудах и внутренних органах (печень сморщивается, как при циррозе, поджелудочная железа - язвенная болезнь) , а также расстройство двигательной функции желчных путей, приводит к застою желчи.



Влияние табакокурения на здоровье человека

Был проведен эксперимент, чтобы выявить физиологические последствия курения и влияния табачной смолы

Опыт №1

Попросили курильщика набрать в рот дым, а затем выдохнуть его через белый платок. В результате на платке осталось коричневое пятно. Это и есть табачный деготь.



Опыт №2

Взяли прозрачную пластиковую бутылку, поместили туда ватные шарики. Бутылку закрыли пробкой с отверстием, в которую вставили трубку. Затем сжали бутылку, чтобы выдавить из неё воздух; в трубку вставили сигарету и зажгли её. Затем начали медленно ослаблять давление на бутылку.

Получили следующие выводы: стенки бутылки и ватные шарики стали коричневыми, т.е. покрылись смолой. Так же как и при курении, легкие человека.





После опыта протерли ватным шариком стебель растения (герани) – он сморщился через сутки.



Вывод: табачная смола «убивает» ЖИВУЮ ТКАНЬ.



Памятка курящему

1. Вы- человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть или прогуляться пешком.
2. Курение вас настраивает на деятельность. Но это вранье самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
3. Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решить конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.
4. Вы курите без разбору, не замечая количества и качества выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.



Рисунки детей

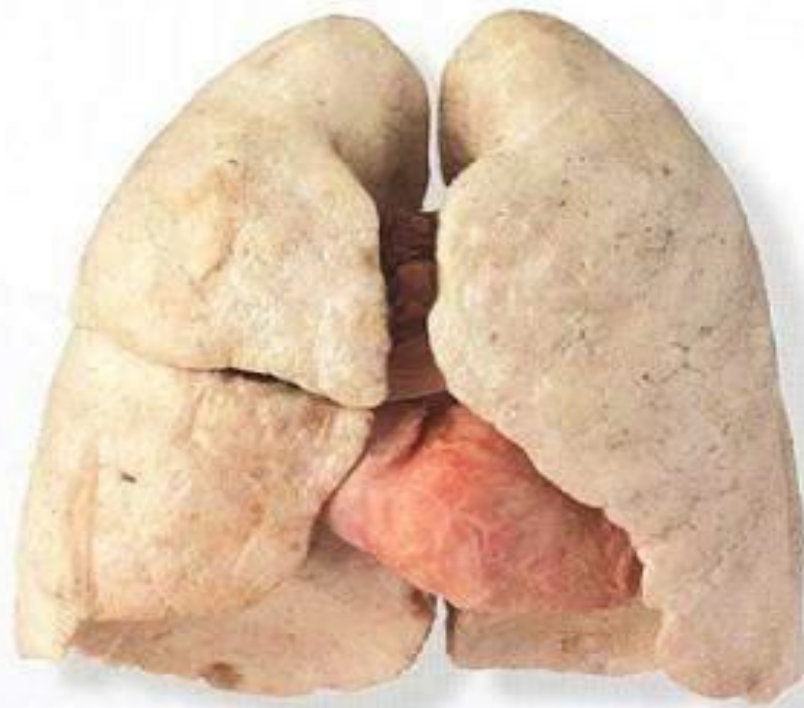


Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

www.oper.ru



Курить - это круто!



Да конечно!

<http://forum.academ.org/>

Позитивные изменения при отказе от курения

- **через 2 часа никотин начинает удаляться из организма;**
- **через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;**
- **через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;**
- **через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;**
- **через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 % ;**
- **через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.**



А ТЫ ВЫБЕРЕШЬСЯ ИЗ ПЕПЕЛЬНОГО ПЛЕНА?

Алкоголь



Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

Алкоголь, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет процессы биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма

Признаки отравления алкоголем

- Головокружение, тошнота и рвота
- Уменьшение сердечных сокращений, снижение артериального давления
- Возбужденное или депрессивное состояние

Первая помощь при отравлении алкоголем

- Уложить набок и очистить дыхательные пути
- Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте
- Промыть желудок
- Положить на голову холодный компресс
- Вызвать скорую помощь

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Алкогольное поражение внутренних органов

- *алкогольный гастрит,*
- *алкогольный панкреатит,*
- *алкогольный гепатит,*
- *алкогольная нефропатия,*
- *Нарушения иммунной системы*



С помощью алкоголя можно ли быстро согреться?

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему? Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. И для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого – самое лучшее лекарство.

В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика истины. Дело в том, что при охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка. Они расширяют сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Последующие же дозы алкоголя усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное чувство тепла. Но оно очень обманчиво – ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше.

Алкоголь усиливает аппетит?

Спиртное действительно возбуждает аппетит. Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь малые их количества. Речь идет о 20–25 граммах водки. Она воздействует на центр насыщения и активирует его. Весь этот процесс занимает минут 15–20, не меньше. Поэтому пить "для аппетита" прямо перед едой в корне неверно. Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время. К тому же алкоголь перед едой – тоже не выход из положения. Спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка.

Алкоголь повышает работоспособность?

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работаетя легче, чем обычно.

Оказывается, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрасть. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений



О наркотиках

Наркотики – это те или иные вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред психическому и физическому здоровью людей регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения.

Классификация наркотиков

- Препараты конопли: гашиш, план, марихуана;
- Психостимуляторы: кокаин, эфедрон, первитин, экстази, фенамин;
- Опиаты: героин, метадон, ацелированный опий;
- Снотворные и успокоительные средства : барбитураты и бензодиазепины
- Галлюциногены: псилоцибин-содержащие грибы, ЛСД, РСР (пи-си-пи), кетамин;
- Препараты бытовой химии: клей «Момент», бензин, ацетон и другие летучие жидкости и газы.

ОСОБЕННОСТИ НАРКОМАНИИ

- Что является самым страшным в наркомании? То, что наркоманы (часто также их родные) слишком поздно понимают, что она не просто " балуются наркотиками", а уже зависят от них. Иногда зависимость развивается через полгода и даже год, чаще через 2-3 месяца, но нередко человек становится наркоманом после первой же инъекции "черного" раствора. Что будет в конкретном случае с тем или другим человеком, никто не знает. И никто не должен говорить себе: " Я знаю, что могу попробовать наркотики и ничего страшного не случится".
- **Наркомания** - не болезнь в обычном смысле этого слова. Но и это не обыкновенный порок из числа тех, что присущи здоровым людям. Наркомания - это тотальное (т.е. затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования) поражение личности, к тому же в большинстве случаев сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья.
- Это значит, что человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится психически не вполне нормальным; теряет друзей, потом семью; не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел; остается без работы; вовлекается в преступную среду; приносит бездну несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно и верно разрушает своё личное тело.
- Еще одна особенность наркомании состоит в том, что она как патологическое состояние в значительной степени необратима, и те негативные изменения, которые произошли в душе человека в результате злоупотребления наркотиками, остаются с ним навсегда. В этом наркомания похожа на увечье: если нога ампутирована, она снова не вырастет, если в результате наркоманских походов чистота души и семейных отношений потеряны, они не восстановятся. Рубцы в душе заживают куда труднее, чем на коже.
- Вдобавок, к большому несчастью для наркоманов, действие наркотиков навсегда "отпечатывается" не только в памяти, но и в организме. И если давно отказавшийся от них человек вновь решит " разок покайфовать", ему неизбежно снова придется пройти через все круги наркоманского ада. Поэтому наркологи стараются не говорить о " выздоровевших наркоманах", а предпочитают термин "неактивные наркоманы".
- Такова наркомания. Поэтому не пробуйте наркотики . Если уже попробовали, не повторяйте этот опасный эксперимент над собой. В жизни можно найти достаточно кайфа, чтобы обойтись без его химического стимулятора - но дайте себе этот шанс, не связывайтесь с наркотиками.

**Наркоманы –
плохие работники,
их трудоспособность
низкая, они
приносят семье
большой
материальный
ущерб, являются
причиной
несчастных случаев.
Наркотики убивают
ум, здоровье, силы
человека.
Наркоманы
распространяют
чаще других СПИД.**



Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьезные осложнения в социальной сфере

До и после :



BEFORE AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD !

**Я потерял Родного Друга
Весной, когда сирень цвела
И жизнь прекрасного парнишки
Внезапно смерть оборвала**

**Мы с детства жили душа в душу
Росли, ломали хлеб с тобой
А если надвигались тучи
То за друг друга мы горой**

**Был втянут ты в чужие игры
И началась игра со злом
Назад уж не было дороги
Что бы вернуться в отчий дом**

**Прости меня , что не был рядом
Не дали мы отпор беде
И шприц наполненный тот ядом
Ты в вену выпустил себе**

**Вот запах свеч по всей квартире
Пришли прощаться все с тобой
Лишь только я не в силах, Братик
Я за решёткой, я изгой**

**Так пусть земля лебяжим пухом
Укроет , мой Родной , тебя
Ты в небесах, не падай духом
Родной отец там ждёт тебя.**

(Посвящается Другу , Трощенко Вадиму)



**Автор: Максим Куст
"Брянский централ"
29.05.2009**

Задачи первичной профилактики наркомании:

- 1. способствовать осознанию и усвоению студентами основных человеческих ценностей;
- 2. информировать студентов о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления наркотических веществ;
- 3. формировать у студентов психосоциальные и психогигиенические навыки принятия решений, эффективного общения, критического мышления, сопротивления негативному влиянию сверстников, управления эмоциями, в том числе - в состоянии стресса;
- 4. довести до сознания студентов преимущества отказа от употребления психоактивных веществ;
- 5. сформировать установку <ведение **ЗДОРОВОГО** образа жизни>.
Таким образом, при проведении профилактических мероприятий по наркомании нужно использовать разные подходы, а именно: информационный, обучение управлению эмоциями, поведенческий (обучение противостоянию давлению), формирование жизненных навыков, обучение альтернативной наркотикам деятельности, укрепление здоровья.

Токсикомания



Токсикомания – это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуола. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая эти пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание и относится к виду тяжелых заболеваний, лечение которых очень сложно.

Токсикомании является одним из видов наркомании и вызывает зависимость и серьёзные нарушения в организме человека. Страдают этим недугом в основном дети и подростки от 8 до 15 лет. Токсикоманы используют полиэтиленовые пакеты для вдыхания паров различных токсических веществ.

При токсикомании у человека возникает слабая эйфория, через короткий промежуток времени сознание мутнеет, человек теряет ориентацию, начинается тошнота. Сильные токсические вещества способны вызывать бред и галлюцинации, потерю самоконтроля, нарушение мышления. При очень больших дозах могут появиться судороги, человек может впасть в кому или же умереть.

Токсикоманы используют различные лаки, клей, бытовую химию для вдыхания. Все эти вещества токсичны для организма человека.

Диагностируют токсикоманию по впавшим и красным глазам, не проходящему насморку, бронхиту. У токсикомана останавливается развитие личности, происходят нарушения в психике, наблюдается её извращение.



Виды токсикомании

Транквилизаторы

При длительном приёме транквилизаторов развивается зависимость от них. **Зависимость от транквилизаторов - одна из форм токсикомании.** Если человек с подобной зависимостью делает перерыв в приёме транквилизаторов, это приводит к бессоннице, кошмарам, постоянному чувству беспокойства и необоснованной тревоге. Могут проявляться судороги мышц, возможны эпилептические припадки, острые психозы.

Кофенизм

Кофе – очень распространённый продукт во многих уголках земного шара, но **такой вид токсикомании, как кофенизм встречается довольно редко.** При кофенизме человек выпивает до 10, а то и больше чашек кофе в день, а иногда может и поедать так называемый «кофейный кисель».

Чифир

Часто встречается злоупотребление чифиром – это отвар очень крепкого чая. На первых порах он способствует повышению работоспособности, человек ощущает бодрость и прилив сил. Злоупотребление чифиром приводит к истощению, сердечной аритмии, хроническому гастриту, эмоциональной неустойчивости.

- **Токсикомания бензином** . Процесс токсикомании происходит путём вдыхания паров бензина в течение 10 минут, для этого используется ткань, смоченная в бензине. В ходе этого процесса происходит раздражение дыхательных путей парами бензина, возникают кашель и першение в горле. Через некоторое время краснеет лицо, учащается пульс, расширяются зрачки, походка и движения становятся не скоординированными, нарушается речь. Затем наступает состояние эйфории. При продолжении вдыхания паров бензина, постепенно развивается психическое расстройство (делирий) характеризующееся бредом и галлюцинациями. В случае же прекращения вдыхания паров бензина, приблизительно через 20-30 минут наркотическое опьянение проходит и появляется головная боль, сильная тошнота, вялость, раздражительность, апатия. Причём данные симптомы сохраняются длительное время.

- **Токсикомания ацетоном** . Сразу после вдыхания паров ацетона появляется лёгкая эйфория и на фоне её начинаются галлюцинации, происходит дезориентировка во времени. Галлюцинации бывают достаточно красочными, в основном сексуального содержания. Во время галлюцинаций подростки сидят с опущенной головой, не реагируя на окружающий мир, глаза полужакрыты. Если вдыхание паров ацетона продолжается длительное время, то возможно наступление комы. После выхода подростка из опьяняющего состояния появляется сильная слабость, раздражительность, апатия, возникает тошнота и рвота.

- **Токсикомания растворителями нитрокрасок** - Для данного вида токсикомании при вдыхании паров растворителей нитрокрасок характерно расстройство сознания, двигательное оживление, быстрая смена состояния экстаза сильной злобой. Если ингаляция парами продолжается, то развивается делирий со слуховыми и зрительными галлюцинациями. Появляется лёгкость в теле, ощущается душевный подъём. После состояния наркотического опьянения возникает сильная слабость в теле, головная боль и рвота.
- **Токсикомания клеем** - При этом виде токсикомании используется клей определённых марок. Его наливают в целлофановый пакет, и затем этот пакет надевается на голову. Бывают случаи, когда в состоянии наркотического опьянения подростки не могут снять с головы пакет с клеем, в результате чего они погибают от удушья. Начало наркотического опьянения характеризуется лёгкой эйфорией, вслед за которой наступают галлюцинации. После выхода из наркотического опьянения, появляется сильная головная боль, общая слабость, тошнота и рвота.

Наркомания и токсикомания

Последствия токсикомании могут проявляться по-разному. В зависимости от того, сколько времени человек травит свой организм таким способом. На первых порах это боль в мышцах, тошнота, судороги, головные боли, бессонница. На психологическом уровне проявляются сильные депрессии, ни чем необусловленная агрессия, злость, раздражительность, человеку становится тяжело себя контролировать.

Но по истечении нескольких месяцев у токсикомана могут начать разрушаться внутренние органы, диагностироваться цирроз печени, необратимым разрушениям может подвергнуться и головной мозг. Высока вероятность того, что через 2 года токсикоман может стать инвалидом. Частые передозировки наркотическими веществами ведут к слабоумию.



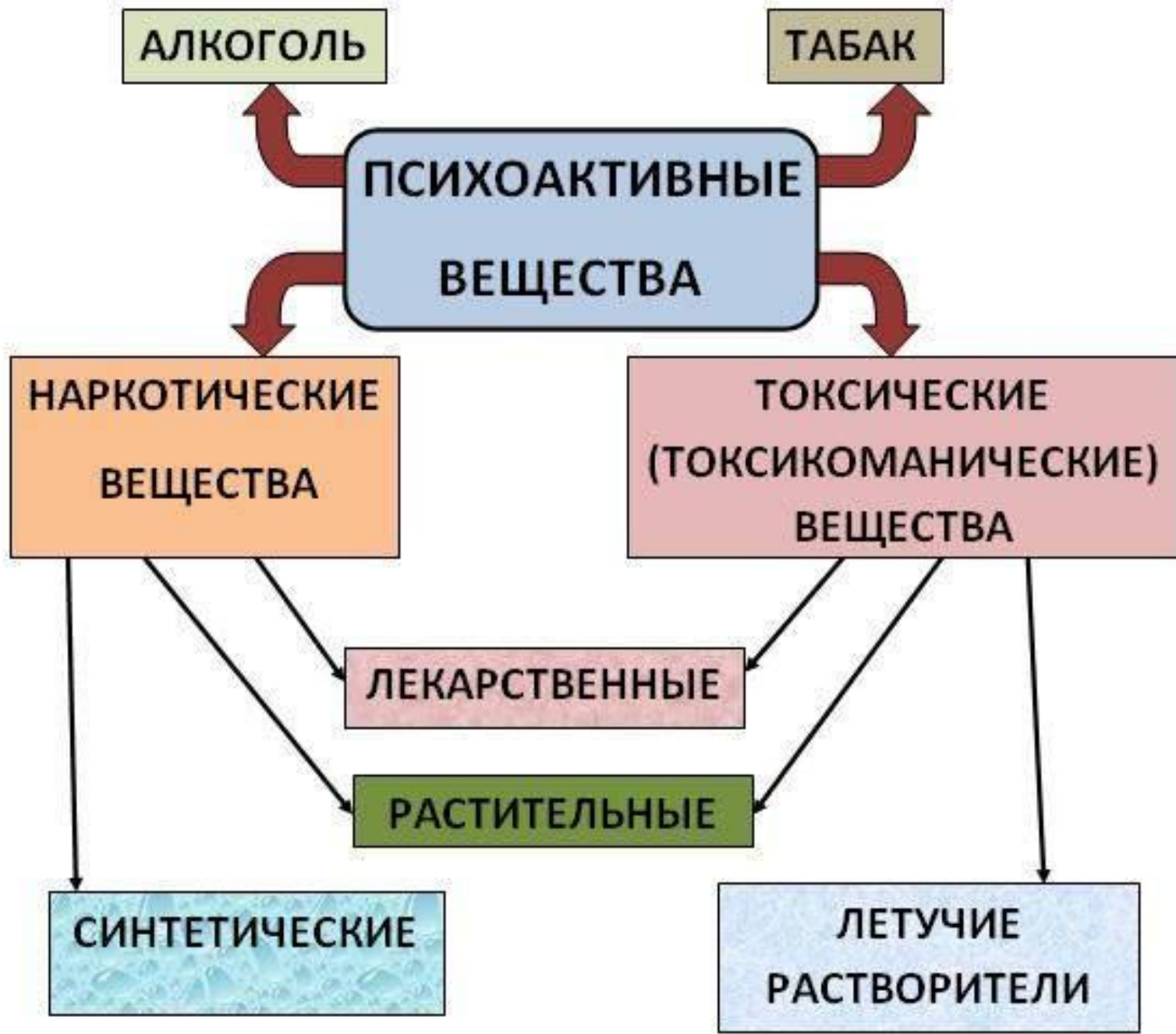


Такими рождаются дети наркоманов



До и после наркотиков





Заключение

- Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье.
- Кроме физических нарушений, у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения он становится буйным. В таком состоянии он способен обидеть родных и близких, друзей, совершить насилие.
- В отличие от алкоголя табак не вызывает сильных изменений в поведении человека. Курящие люди наносят вред окружающим. В табачном дыму содержится много вредных веществ, которые, попадая в организм, накапливаются и оказывают разрушающее действие. При этом они опасны не только для самого курильщика, но и для людей, находящихся рядом в момент курения.
- Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности.
- В Бангкоке установлены гигантские «часы смерти». Они отсчитывают каждую минуту по восемь смертей. Именно столько людей на планете гибнет ежеминутно от курения.
- У курящих часто возникают конфликты с теми, кто не курит. У них меняется внешность, такие люди со временем становятся малопривлекательными, а это немаловажно, особенно для девушек!
- Употребление наркотиков ведет к моральному, физическому, психологическому и социальному разложению.
- Токсикоманы испытывают боль в мышцах, тошноту, судороги, головные боли, бессонницу. На психологическом уровне проявляются сильные депрессии, ни чем необусловленная агрессия, злость, раздражительность, человеку становится тяжело себя контролировать.

Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе, мы не будем принимать, нюхать и пробовать наркотики.

Мы за здоровый образ жизни!

Спасибо за внимание!!!