

# Классный час для старшеклассников «Наркотики, алкоголь и сигареты»



Выполнил студент 41 группы Яковлев Владислав

# Виды зависимости или алкоголь, наркотики, табак - путь к самоубийству?

Алкоголь, наркотики, табак – это не просто вредные привычки, это наши смертельные враги. Эти три особо опасных вида зависимости полностью контролируют наше сознание и мышление, управляя нашим поведением и действиями.

Алкоголь, наркотики и табак заставляют нас делать совершать те поступки, за которые нормальным здоровым людям было бы стыдно и невыносимо.





# Наркотики

## Опасности, связанные с употреблением наркотиков:

- ▶ Передозировка ведет к потере сознания и даже к смерти.
- ▶ Аварии в состоянии наркотического (или алкогольного) опьянения происходят чаще.
- ▶ Привыкание, физическая и психическая зависимость.
- ▶ Растерянность, галлюцинации.
- ▶ Повышенные эмоции и нерациональное поведение.
- ▶ Провалы памяти.
- ▶ Головокружение и тошнота после принятия.
- ▶ Мгновенная смерть (чистый кокаин).
- ▶ СПИД и другие заболевания в результате пользования зараженной иглой.
- ▶ Потеря стремлений, лень (от марихуаны).
- ▶ Врожденные дефекты у детей.
- ▶ «Рецидивы»
- ▶ Эмоциональные и физические нарушения.
- ▶ Другие серьезные нарушения здоровья.



# Вред наркотиков

Самый наибольший вред наркотическое вещество наносит именно мозгу человека. Всем известно, что мозг человека можно назвать своеобразным центром управления, откуда идет управление всем организмом. Мозг продолжает контролировать наши действия даже тогда, когда человек спит. Мозг весит около полутора килограмм, и состоит из нескольких частей, которые между собой работают очень слаженно. В мозге у каждой части есть очень важные функции, а вред от наркомании бывает настолько сильным, что эти важные функции либо будут сбиваться, либо откажут вовсе. Вред от употребления наркотиков можно увидеть практически сразу – наркотик попадает в мозг и его функционирование нарушается. Мозг больше не может работать как раньше, поэтому человек начинает принимать наркотические вещества снова и снова. Стойкая зависимость развивается очень быстро.





- ▶ Очень сложно бросить наркотики, но ведь лучше жить подольше, чем жить совсем мало, но получать сомнительное удовольствие от наркотических веществ. Тем более, в современном мире есть возможность с помощью наркологов и реабилитологов избавиться от наркотической зависимости в **наркологических клиниках** и [центрах реабилитации](#).



# АЛКОГОЛЬ

Многим известно, что алкоголь — это вред для всего организма и психики человека. Вред от алкоголя начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, которые могут не поддаваться лечению, а в некоторых случаях привести к летальному исходу. Согласно последним исследованиям даже незначительные дозы спиртного могут приводить к некоторым изменениям в мозге человека и других системах организма. Вред алкоголя наносится не только пьющему, но и окружающим его людям, всему обществу в целом.





## От употребления алкоголя могут страдать другие органы и системы организма:

- ▶ сосуды и сердце;
- ▶ мочевыделительная система;
- ▶ желудок и кишечник;
- ▶ репродуктивная система;
- ▶ нервная система.



# Алкоголь это:

- 90% всех случаев сексуального насилия
- 80% первых сексуальных опытов
- 70% незапланированных беременностей
- 60% всех случаев передачи ИППП
- 50% дорожно транспортных происшествий
- 50% распада семей из алкоголизма одного из супругов
- 50% убийств
- 25% самоубийств

Нет алкоголя - нет проблем!





# Сигареты

## Вред курения

- ▶ Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. **Вред курения** еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.



# Вред курения для женщин

- ▶ **Для женщины курение особенно вредно,** так при первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота. Все это проявление защитных реакций организма. Но курильщица, которая следует «новой моде» активно подавляет защитные функции организма и продолжает делать затяжки. С каждой новой затяжкой организм сдаётся и получает отравление, защитные реакции угасают и курильщица не чувствует дискомфорта. С каждой новой пачкой, курильщица все больше подсаживается на никотин.





## Чем «заражают» сигареты

Курение может «наградить» раком легких через 20 лет, а гипертонией — уже через полгода

### ТАБАЧНЫЕ N-НИТРОЗАМИНЫ

(канцерогены)

Злокачественные опухоли легких, пищевода, поджелудочной железы, ротовой полости.

### АКРОЛЕИН

Поражение нервной системы, провоцирует астму, повышает риск развития онкозаболеваний, цистита.

### БЕНЗАПИРЕН

Раковые опухоли.

### АЦЕТАЛЬДЕГИД

Дефекты плода, злокачественная опухоль слизистой оболочки носа, рак гортани, органов дыхания.

### БЕНЗОЛ

Развиваются инфекции, возникают проблемы со сворачиваемостью крови, анемия, угнетение костного мозга, нарушение роста клеток крови, мутации клеток.

### УГАРНЫЙ ГАЗ

Уменьшает способность крови переносить кислород, сказывается на работе мозга и мышц (включая сердечную), сердечные приступы.

### 1,3-БУТАДИЕН

Увеличение новообразований.

### ФОРМАЛЬДЕГИД

Раздражение глаз, носа и кожи, тошнота, головная боль и головокружение, головная боль, сильное сердцебиение, аллергия, астма, поражение почек.

### Сроки возникновения

Возможные заболевания у курильщиков:

от 6 месяцев до 5 лет

Сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, дистония и др.

до 15 лет

Заболевания желудочно-кишечного тракта

до 20 лет

Проблемы с почками, угнетение костного мозга, анемия, проблемы со сворачиваемостью крови и др.

20—30 лет

РАК

# Здоровый образ жизни

- ▶ Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.
- ▶ Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья





# Элементы здорового образа жизни

- ▶ Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- ▶ Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- ▶ Отказ от [курения](#), [наркотиков](#) и употребления [алкоголя](#).
- ▶ [Здоровое питание](#): количественно умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания (употребление пищи в определенное, одно и то же время дня).
- ▶ Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, [фитнес](#)), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- ▶ Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА





Спасибо за внимание!

