

Классный час по теме:

"ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И БОРЬБА С НИМИ!"



Анкета

1. Что такое наркомания: болезнь, вредная привычка или преступление?



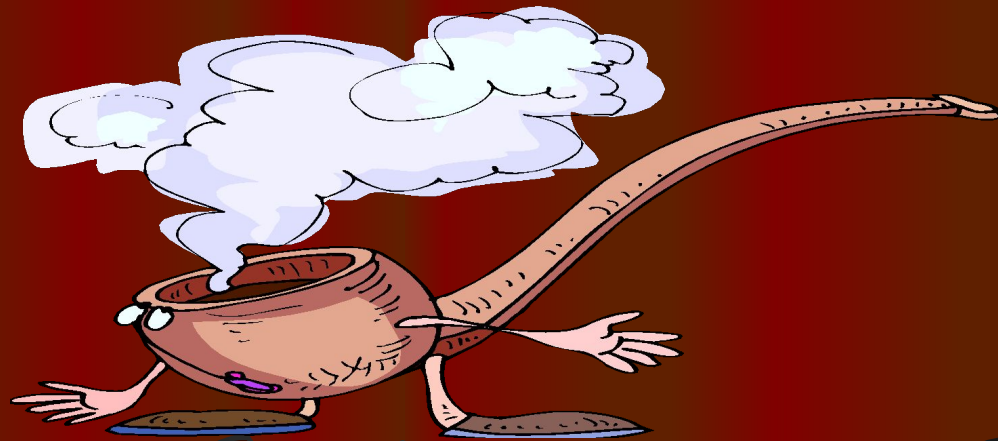
2. Почему подростки употребляют наркотики? Есть ли у них оправдание?

3. Чай, кофе, сигареты, пиво – это наркотики?

4. Как ты относишься к наркоманам: ненавидишь, равнодушен или жалеешь?

Вредные привычки и борьба с ними.
Вредные привычки и борьба с ними.

Табак и табачные изделия.
Табак и табачные изделия.



Появление табака.

■ Табак известен давно. Родом он из Америки, и до открытия Колумба в Европе табака не знали. Растение получило своё название по имени провинции Тобаго о.Гаити и оттуда начало своё победное шествие по всем континентам.



Что содержится в табаке?

Учёные выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.



Что происходит, если курить табак?

Оксись углерода(угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость дёсен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса. В табаке содержится табачный дёготь, который вызывает РАК. В табаке содержится 1200 вредных веществ.

Исследование!!!

В течение нескольких лет учёные проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. Вот сравнительные результаты:



болезни	курящие	некурящие
Нервные	14%	1%
Понижение слуха	13%	1%
Плохая память	12%	1%
Плохое физическое состояние	12%	2%
Плохое умственное состояние	18%	1%
Нечистоплотны	12%	1%
Плохие отметки	18%	3%
Медленно соображают	19%	3%

Болезни

Кроме никотина, в табаке содержится большое количество вредных веществ, которые, воздействуя на организм, вызывают нарушение в работе всех систем и органов.



Алкоголь и его влияние на организм человека.

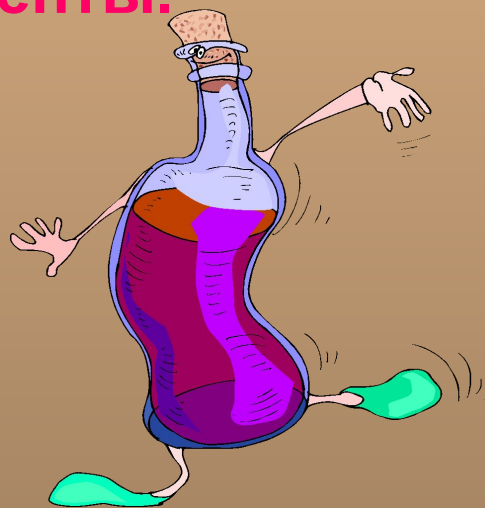


Алкоголизм - один из видов наркомании.

Спирт: химическое вещество и напиток

Спирты – это летучие бесцветные едкие жидкости, составленные из трех химических элементов: углерода, кислорода и водорода

Этиловый спирт (этанол) используется в производстве алкогольных напитков. Его могут также прописывать в медицинских целях для возбуждения аппетита; он является также основой, в которой растворяют многие лекарственные ингредиенты.



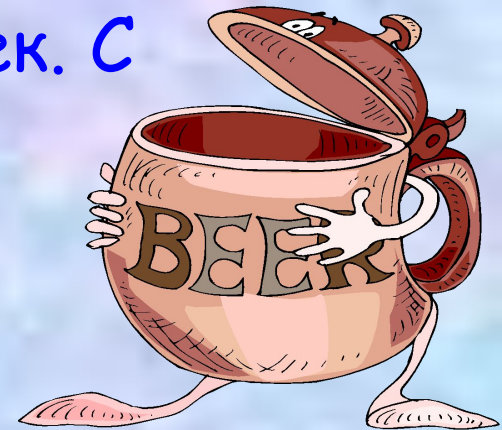
Почему не следует злоупотреблять алкоголем?

Избыточное потребление алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе; в долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексy с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля. Хотя устойчивость к алкоголю у мужчин выше, чем у женщин, мужчины-алкоголики подвержены большему риску поражения печени. Развитие многих форм рака и нарушений иммунной системы.

Количество алкоголя в крови и его последствия

крови, мг/дл	Пос. едствия
20	Ощущение тепла, дружелюбие. Время визуальной реакции снижается.
60	Ощущение ментальной релаксации и хорошее общее самочувствие. Дальнейшее легкое ухудшение способностей.
90	Избыток эмоций. Тенденция быть шумным и разговорчивым. Потеря тормозящего контроля. Сенсорные и двигательные нервы все более притупляются.
120	Неустойчивая походка. Сложность построения речи.
150	Интоксикация (головная боль, тошнота)
200	Потеря трудоспособности, депрессия, тошнота, потеря управления сфинктерами
300	Ступор (оцепенение)
400	Кома
600	Смертельная доза. Смерть от сердечной и респираторной недостаточности.

Мальчики чаще девочек употребляют основные виды спиртных напитков, причем с возрастом их крепости эта разница становится существенной. Среди городских школьников распространено потребление преимущественно слабых алкогольных напитков - пива, вина; учащиеся же сельских школ более знакомы со вкусами крепких спиртных напитков. Достаточно широкое употребление школьниками самогона: в 1,0 - 32,0%, у мальчиков и 0,9-12% у девочек. С возрастом увеличивалась частота употребления водки.



Влияние алкоголя на некоторые органы и системы

Кровь. Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения

Мозг. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг. Алкоголь разрушает связи между нервными клетками мозга, вырабатывая в них потребность в алкоголе и алкогольную зависимость. Разрушение клеток мозга и дегенерация нервной системы, порой приводят к пневмонии, сердечной и почечной недостаточности или органическому психозу. Белая горячка – состояние, сопровождающееся крайним возбуждением, психическим помешательством, беспокойством, лихорадкой, дрожью, быстрым и нерегулярным пульсом и галлюцинациями, которое часто возникает при приеме большого количества алкоголя после нескольких дней воздержания

Влияние алкоголя на некоторые органы

Сердце. Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Сердечно-сосудистая недостаточность ставит больного на край могилы. Алкогольная миопатия: дегенерация мышц в результате алкоголизма. Причины этого – не использование мышц, плохая диета и алкогольное поражение нервной системы. При алкогольной кардиомиопатии поражается сердечная мышца.

Кишечник. Постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма алкоголика.

ВНИМАНИЕ!!!

В большинстве случаев минимальный возраст для приобретения алкоголя или его потребления в барах – 21 год. Законы запрещают употребление каких бы то ни было алкогольных напитков на улицах и в автомобилях. В некоторых штатах Среднего Запада законы запрещают продажу спиртного по воскресеньям. Местные законы против вождения в пьяном виде все более ужесточаются по всем Соединенным Штатам.

Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству – сравнительно молодая ошибка человечества. Явление сбраживания было открыто почти одновременно во многих местах, и сейчас нам не с кого спрашивать за то, что этот джин был выпущен на свободу. А что же в России? На царских пирах пили ковшами и чашами, но не водку, а «мед-пиво», крепость их не превышала 5-7 градусов. Водка в России появилась в XVI в. В 1552 году Иван Грозный устроил в России первый кабак, где водку продавали только опричникам. Спаивание народа безудержным становится в конце XIX в., когда в России складывается своеобразная питейная процедура, согласно которой ни одно знаменательное событие не проходит без выпивки. Способствовала пьянству и тяжелая доля русского рабочего. Первые попытки искоренить пьянство были предприняты в 1917 году. С тех пор война не прекращается и идет с переменным успехом – зеленый змий оказался крайне живучим. Кроме того, что алкоголь разрушает организм, он разрушает личность. Человек тупеет эмоционально, интеллектуально, нравственно. Что такое хорошо, и что такое плохо, что есть добро, и что есть зло – все перепутывается в голове несчастного. Такие люди часто находятся на учете врача-психиатра или помещаются в психиатрические клиники.

Несколько мифов:

Миф первый: Попробуй - попробуют все. Это не так: 80 % подростков никогда не пробовали наркотиков.

Миф второй: Попробуй – вредных последствий не будет! Это ложь. К некоторым наркотикам зависимость формируется с 1-2 раза. Кроме того, в связи с индивидуальными особенностями возможна гибель при первой же инъекции.

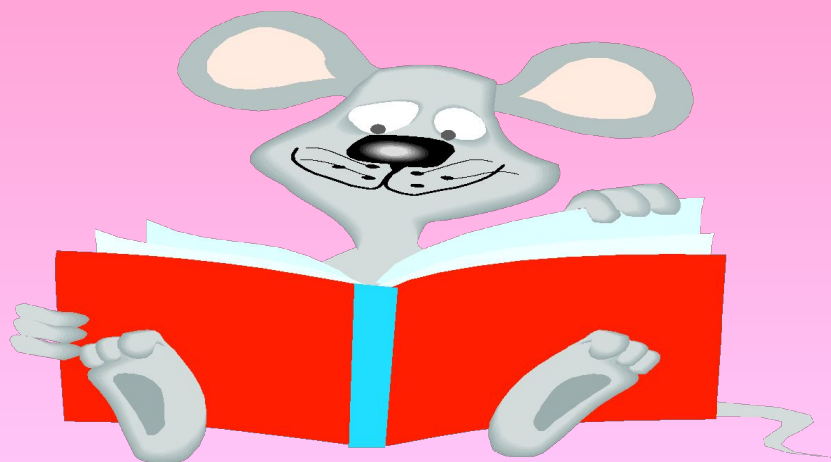
Миф третий. Попробуй – если не понравится, прекратишь прием. Нет, при употреблении наркотиков страдает воля, и даже с помощью врачей излечиться от наркотической зависимости сложно.

Миф четвертый. Существуют «безвредные» наркотики. Таких не существует. Все наркотики ядовиты для организма.

- 90% умственно отсталых детей – алкоголиков и пьющих родителей
- В пьющих семьях 40% детей недоразвитые и больные
- В пьющих семьях мертворождённые дети появляются в два раза чаще, а детская смертность в три раза выше, чем в непьющих семьях
- Одна рюмка водки снижает работоспособность на 20-30%
- В состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% всех грабежей, 69% нападений

Амфетамины

Сильные возбуждающие средства. Употребление амфетаминов в первое время создает ощущение физического благополучия, человек чувствует себя в форме, он уверен в себе. Длительное употребление этих веществ приводит к психотическим проявлениям параноидного типа: человек чувствует себя затравленным, бредовые идеи сопровождаются слуховыми галлюцинациями.



КОКАИН



Кокаин получают из листьев южно-американского кустарника коки. Это тоже возбуждающее средство. Человек, находящийся под воздействием кокаина, чувствует себя сильным и деятельным, он ясно видит жизненную перспективу, ощущает избыток сил, уверен в себе. Но такое состояние быстро сменяется беспокойством, а иногда и неприятными слуховыми галлюцинациями.

Барбитураты и транквилизаторы

Более 2000 барбитуратов используются как снотворные средства. При отравлении небольшими дозами барбитуратов возникают симптомы, сходные с симптомами алкогольного опьянения. В больших дозах они вызывают кому. Барбитуроман страдает ухудшением памяти, ослаблением умственной деятельности и интереса к работе или к событиям текущей жизни, или потерял контроль над эмоциями.

Транквилизаторы – успокаивающие средства, уменьшают беспокойство. Однако даже употребление таких слабых транквилизаторов, как валиум или либриум, может вызвать физическую и психическую зависимость.



Опиаты

Опиаты – продукты переработки мака. Активные компоненты опиума – морфин и кодеин (первоначально их использовали как болеутоляющие средства). В конце XIX века было открыто производство морфина – героин. Все эти вещества действуют на головной мозг, блокируя болевые синдромы и активизируя центры удовольствия. Употребление героина вызывает ощущение блаженства, чувство благополучия. К сожалению, очень быстро приходит физическая и психическая зависимость, из-за которой наркоман вынужден постоянно увеличивать дозу.



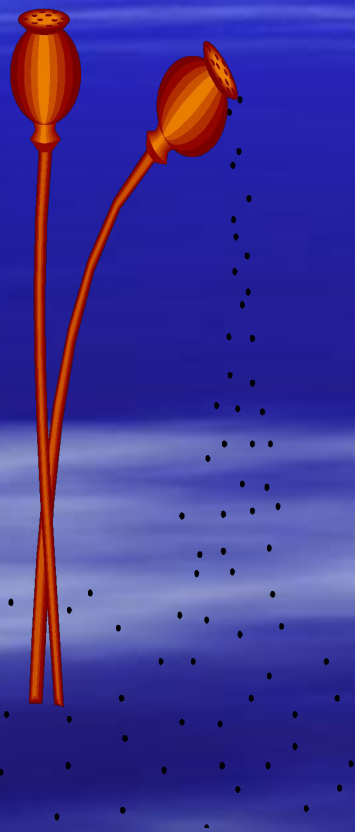
Галлюциногены

Галлюциногены и психоделитики – сильнейшие психотронные агенты, к ним относятся ЛСД, мескалин, псилоцибин, буфотенин, воздействующие главным образом на восприятие окружающего мира, искажая восприятие формы, цвета, времени. Все это очень часто сопровождается идеями величия или преследования. Результат – эмоциональные расстройства.



Марихуана и гашиш

Марихуана и гашиш – продукты переработки конопли. Это самые распространенные наркотики, они одновременно обладают галлюциногенным, возбуждающим и эйфоризирующим действием. Большие дозы могут вызвать агрессивное поведение. Оно часто бывает результатом непреодолимых импульсов или бредовой мысли о преследовании.



Атак:

Во – первых, наркоман – объективно плохой работник, поскольку физическое состояние неудовлетворительное.

Во – вторых, наркоман – субъективно плохой работник, так как все его мысли заняты поиском наркотического вещества.

В – третьих, наркоманы наносят обществу моральный ущерб, совершая правонарушения – воровство, грабежи, проституция, растраты.

В – четвертых, наркоманы создают невыносимые условия для своей семьи, не давая близким возможности для нормальной жизни.

В – пятых, наркоманы совершают преступления по отношению к потомству, отравляя своих будущих детей.