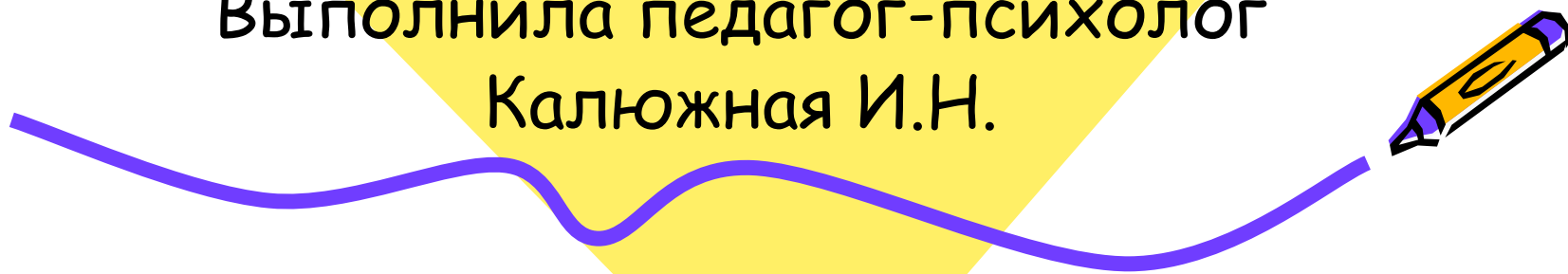


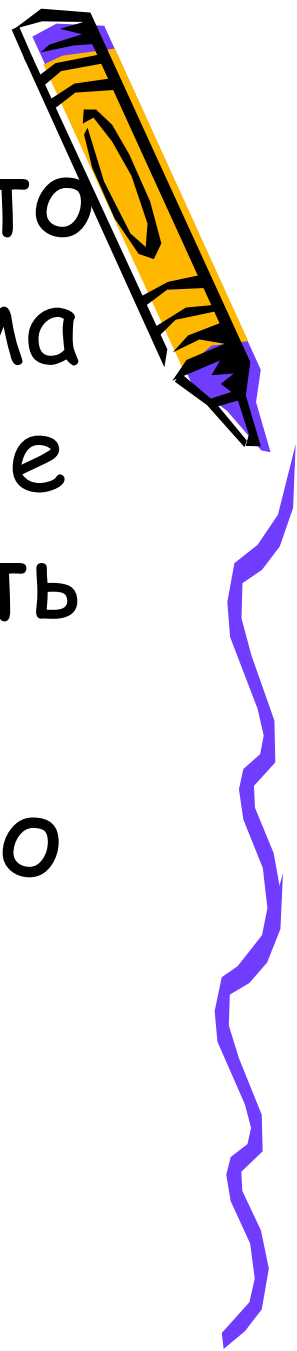
# Классный час: «Здоровье в твоих руках»

Выполнила педагог-психолог  
Калюжная И.Н.



Психоактивные вещества - это такие вещества, после приёма которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя.

К ним относятся например алкоголь и табак.



- Кто предложил попробовать?
- Кто при этом присутствовал?
- Что они говорили?
- Знает ли кто-нибудь случаи, когда взрослые члены семьи предлагали алкоголь подросткам?
- Почему ваш знакомый решил попробовать; что ему хотелось получить в результате употребления?



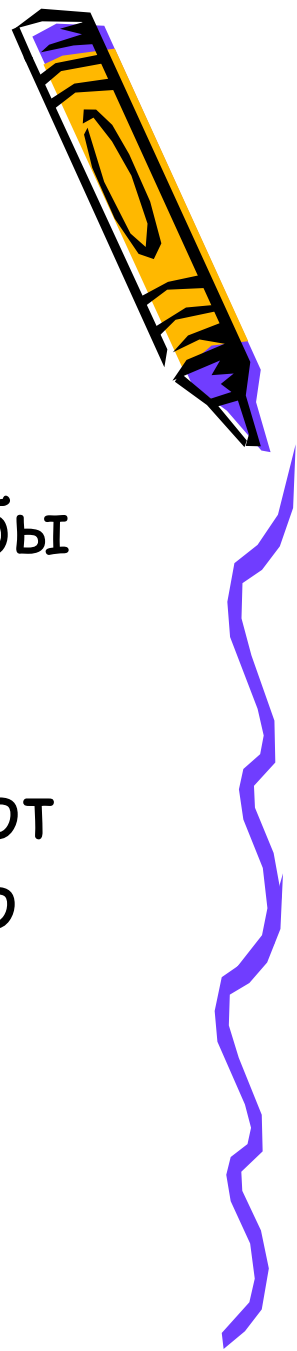
# Причины



- Некоторым интересно, какие при этом возникают ощущения?
- Другие хотят быть похожими на старших;
- Кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно;
- Может быть кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит и выпивает;



# Причины



- Некоторые это делают назло своим близким из-за обиды или просто чтобы показать свою независимость;
- Очень-очень редко, практически в единичных случаях, ребята принимают психоактивные вещества, надеясь, что они дадут облегчение в горе, в обиде.

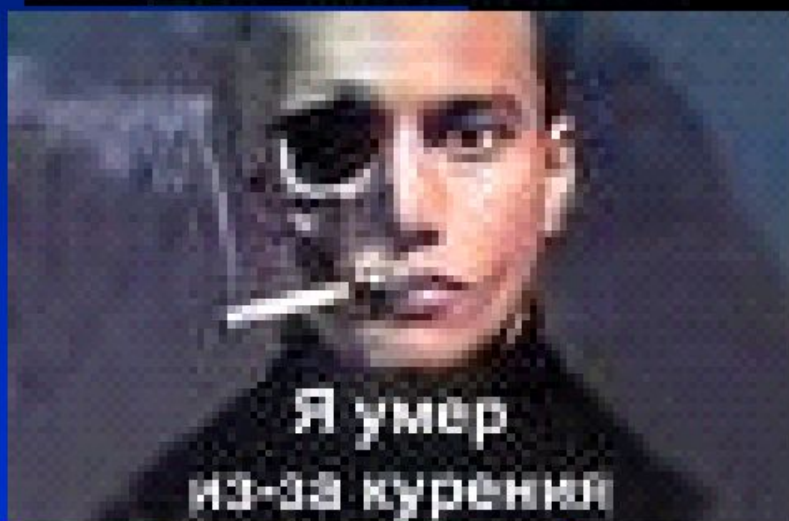


# Почему люди курят?



- Для одних это попытка стать взрослее, изменить себя
- Для других сигарета - это способ снять стресс
- Третьи курят, потому что думают, что это модно.
- Четвертые начинают курить, чтобы стабилизировать или сбросить вес

# Вред курения



- Под действием никотина снижается общий иммунитет, т.к. под действием яда нарушается обмен веществ.
- Длительное курение способствует развитию гастрита курильщика, сначала повышает, а затем снижает секреторную функцию желудка
- Курение способствует подъему артериального давления
- повышает риск возникновения ишемической болезни сердца
- Курильщик начинает ощущать физическую потребность в курении. Человек становится наркоманом, рабом сигареты.

# Пиво – это не алкоголь

Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда.

Это катастрофическое заблуждение!

В пиве действительно не очень много спирта.

Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден.

Он тоже является алкогольным, а, следовательно, вызывает привыкание.

Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме.

Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет на печень, почки и сердце.

Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать.

Учитывая все это, ни в коем случае нельзя относиться к пиву как к лимонаду.

Нельзя поглощать его ежедневно литрами!

Такое бездумье очень быстро скажется на здоровье!





# Структура зависимости



Действие	Эффект	Результат	Состояние после прекращения действия
курение табака	удовольствие	зависимость	дискомфорт
употребление алкоголя	улучшение настроения	зависимость	похмелье
употребление наркотиков	эйфория	зависимость	«ломка» ухудшение самочувствия



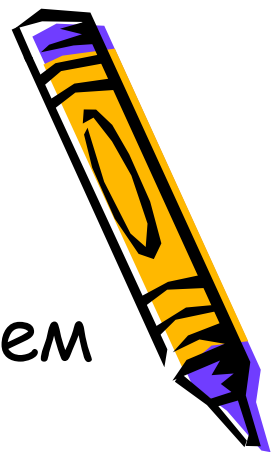


Чем люди жертвуют ради  
продолжения употребления

Деньги  
Здоровье  
Любовь  
Дружба  
Семья

# Выводы:

- Покурить за компанию с друзьями и выглядеть при этом «круче» - вот на чем основываются вредные привычки молодежи.
- Отсутствие вредных привычек позволяет жить полноценной жизнью и иметь здоровых детей.
- И никакие деньги не спасут, никакие удовольствия не станут радовать, если вы будете испытывать постоянные проблемы со своим здоровьем!



# Выводы:

- Единственный способ не стать зависимым от психоактивных веществ - не принимать их ни в каких ситуациях: ни в одиночку, ни с друзьями, ни по предложению старших ребят, перед которыми не хочется выглядеть "хилым".

