

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мисцевская основная общеобразовательная школа №1»

# Твоё здоровье и алкоголь

## 9 класс



# Твое здоровье и алкоголь



## Цели:

1. сформировать ценное отношение к своему здоровью;
2. сформировать представление о том, как влияет алкоголь на организм человека;
3. сформировать представление о том, как можно научиться конструктивному отказу от употребления алкоголя.



## **Задание:**

- \* Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;
- \* Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

## **К концу занятия учащиеся должны:**

- Владеть информацией об алкогольной зависимости;
- Владеть информацией о стадиях опьянения;
- Быть убежденными, что не употреблять алкоголь — более предпочтительно.

Пьянство есть упражнение  
в безумии.  
Пифагор.



Здоровье – это бесценный дар. Берегите здоровье  
смолоду.

Помни, что для здоровья вредны:



**Курение**



**Алкоголь**



**Наркомания**

**Человеческие  
пороки**

**Алкоголь** – это этиловый спирт (бесцветная, летучая жидкость с характерным запахом и вкусом). Он используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства, а также для поднятия настроения, обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам.

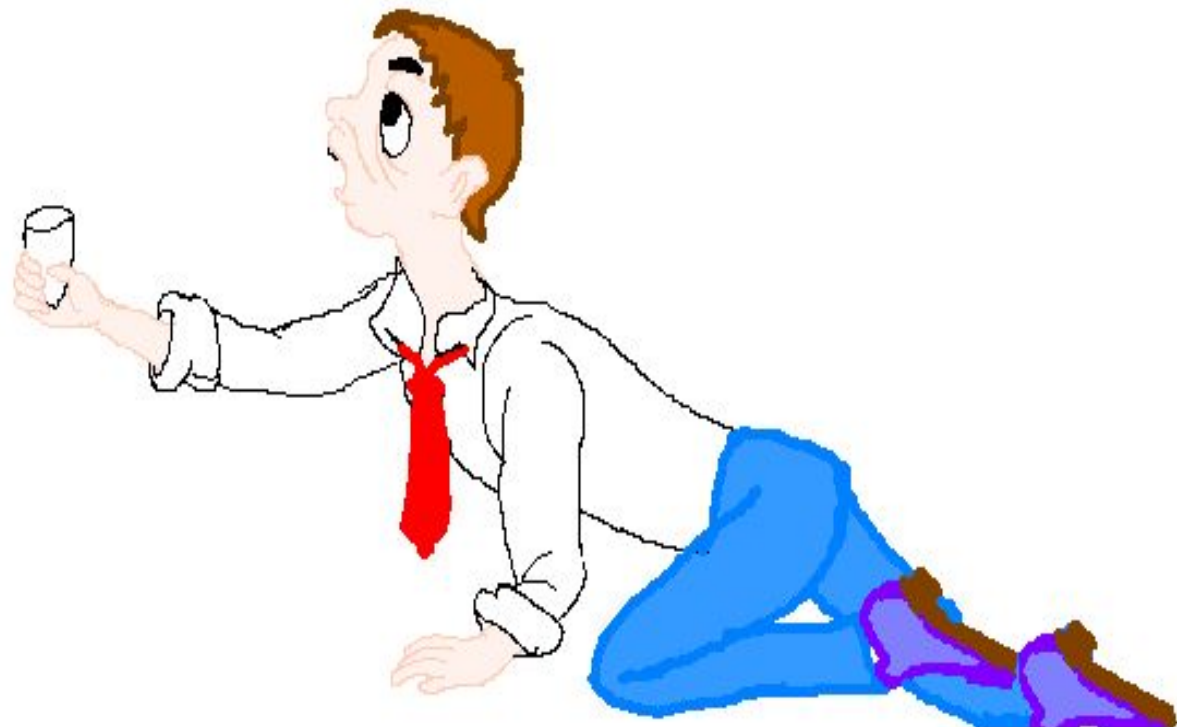


# Действие алкоголя на организм

При употреблении спиртных напитков (пива, вина, водки, коньяка, джина, рома, ликера и др.) содержащийся в них алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости. Однако большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь влияет на все системы организма, прежде всего на мозг. «Сжиганием» алкоголя «занимается» печень. У печени есть так называемая «разрешающая способность» – она окисляет всего 6 – 8 г алкоголя в 1 ч (20 г водки или кружку пива), преобразуя его в чрезвычайно опасный яд – ацетальдегид, который, в свою очередь, в организме здоровых людей моментально преобразуется в слабую уксусную кислоту и выводятся из него.



**Алкогольное опьянение** – состояние, возникающее в результате приема алкоголя и накопления его в организме. Накопление происходит в тех случаях, когда печень не справляется с окислением этилового спирта до уксусной кислоты и в организме накапливается большое количество яда (ацетальдегида).



# Стадии опьянения

1. Начальная стадия опьянения характеризуется легким возбуждением, повышенным настроением, ощущением благополучия, радости. Человек испытывает легкое головокружение, ощущением тепла в теле, появляется самоуверенность, обидчивость.



2. По мере усиления опьянения психическое возбуждение увеличивается: человек теряет чувство меры, такт, речь его становится громкой. Опьяневший легко раздражается, проявляет агрессивность к окружающим, совершает антиобщественные поступки. Мышление его утрачивает последовательность, становится бессвязным. Наблюдается излишняя подвижность, пьяный поет слишком громко и бранится. Походка его становится шаткой, он плохо ориентируется в окружающем пространстве.



3. При сильном опьянении возникает рвота, непроизвольное мочеиспускание, слюнотечение, сонливость, сменяющаяся глубоким сном. Человек засыпает в любом месте, в любой позе. Сон настолько глубок, что приближается к состоянию наркоза. Поэтому такое состояние рассматривается уже не как опьянение, а как начало острого алкогольного отравления, которое может закончиться смертельным исходом.



**Помните!**

**Алкоголь вреден детскому организму!**

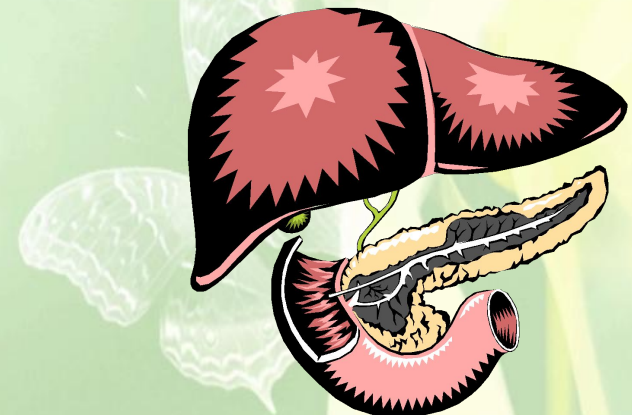


**Смертельная доза для  
годовалого ребёнка –  
100мл.**

**Смертельная доза для  
подростка 12-13 лет –  
250 – 500мл.**

# Последствия и осложнения

1. Временная потеря памяти (от нескольких минут до нескольких дней);
2. Токсическое воздействие:
  - \* на мозг;
  - \* на сердце;
  - \* на печень;
  - \* на поджелудочную железу;
  - \* на желудочно – кишечный тракт;
3. Утяжеляется течение различных заболеваний, снижается сопротивление организма.



# Зависимость

Длительное (от 2 лет) и чрезмерное употребление алкоголя вызывает физическую и психическую зависимость.

Зависимость (возникает уже на ранних стадиях алкоголизма) – это потребность, характеризующаяся употреблением алкоголя. Она:

- ➔ нарушает нормальное поведение;
- ➔ способствует проявлению безответственного отношения к семье, окружающим, учебе.



Чтобы избежать ситуаций, способствующих употреблению алкоголя, необходимо:

- ➔ правильно организовать свой досуг;
- ➔ заниматься творчеством, физической культурой;
- ➔ развивать «духовные» потребности;
- ➔ научиться отказу от употребления алкоголя в вежливой форме, которая не обидит окружающих, в т. ч. друзей.





**Если вы всё учили, всё уяснили,  
то сделайте ещё одно усилие и  
решитесь не прикасаться к рюмке.  
Помните: здоровье, радость жизни в  
ваших руках.**

**АЛКОГОЛЮ СКАЖЕМ  
«НЕТ»!**

# Список используемых источников

- 1. Журнал «Справочник классного руководителя», 2009.*
- 2. Картинки (автор и источник заимствования неизвестен)*