

Классный час

**по профилактике алкоголизма и
табакокурения среди подростков.**

МБОУ «СОШ №2 с. Мартан-Чу»

Кл. час по профилактике алкоголизма и табакокурения среди подростков.

Цели:

- приобщать учащихся к здоровому образу жизни,
- научить ценить и сохранять собственное здоровье,
- предостеречь от приобщению к вредным привычкам
- рассказать о последствиях вредных привычек и их влиянии на растущий организм
- развивать кругозор и познавательную деятельность.
- обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

1. Вступительное слово классного руководителя:

ПОДРОСТКОВЫЙ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь - нередкая причина смерти человека. Употребление алкоголя является причиной:

- автомобильных катастроф в 55,9% случаев;
- смерти от асфиксий (закупорки дыхательных путей) - утопление, удушение, смерть от аспирации рвотными массами и другие в 75,8%;
- смерти от общего переохлаждения - среди замерзших в состоянии алкогольного опьянения находились 82,2%;
- самоубийств, совершаемые в состоянии опьянения или похмелья.

Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже - в более раннем возрасте (детский алкоголизм). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - еще в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком, а у наркологов уже давно есть термин «**пивной алкоголизм**». На территории Новосибирской области число больных алкоголизмом (включая алкогольные психозы) среди детского населения (от 0 до 18 лет), зарегистрированных в наркологических учреждениях, по состоянию на 2006 год составляло 75 человек. Перенесли алкогольные психозы за 2006 год 6 подростков.

Алкоголизм у подростков протекает злокачественно, отсутствует стадия психической зависимости от алкоголя (т.е. стадия бытового пьянства), которая у взрослых растягивается на долгие годы. Как только подростки начинают регулярно употреблять спиртные напитки, в том числе и пиво, у них сразу формируется стадия физической зависимости. **Регулярное употребление любых спиртных напитков в течение года формирует у подростка и психическую, и физическую зависимость одновременно.** С самого начала употребляются большие дозы алкогольных напитков, без самоконтроля, до тяжелой степени опьянения. Быстро нарастает толерантность (переносимость), особенно при систематическом приеме алкоголя. Довольно быстро формируется похмельный синдром.

У подростков, больных алкоголизмом, проявляются изменения личности - возбудимость, взрывчатость, эмоциональное огрубение, быстрое развитие нарушений социальной адаптации, становится узким круг интересов, нарастает количество конфликтов с родителями, появляются асоциальные тенденции. Настроение неустойчиво: вкрадчивость и подбострастие в ситуациях, сулящих

выпивку, резко сменяется гневными вспышками и агрессивностью, если ей препятствуют.

Систематическое употребление алкоголя приводит к следующим отрицательным эффектам:

*Расстраиваются механизмы, регулирующие систему кровообращения, что приводит к развитию артериальной гипертонии, поскольку алкоголь стимулирует выброс в кровь веществ, которые ведут к повреждению стенок кровеносных сосудов и мышцы сердца, а также способствуют спазму артерий сердца. При употреблении пива дополнительный повреждающий фактор - постоянно повышенный объем циркулирующей жидкости в организме, который увеличивает нагрузку на сердце, почки, мозг и печень.

*Происходит снижение питания сердечной мышцы, ухудшение доставки ей кислорода, развивается алкогольная миокардиодистрофия, которая служит фоном для развития инфаркта миокарда.

*Алкогольные напитки не обеспечивают организм питательными веществами, но в связи с высокой калорийностью (1 грамм алкоголя содержит 7 килокалорий) создают и усугубляют проблему избыточного веса.

*Выпитые кружка пива, стакан вина или рюмка водки провоцируют катастрофу в человеческом мозге, разрушая его клетки - нейроны. Дело в том, что эритроциты поставляют кислород к каждой клетке по индивидуальному капилляру. Диаметр капилляра настолько мал, что кровяные тельца могут проходить по нему только в один ряд. Под воздействием алкоголя эритроциты слипаются в <комочки> по 3-5 штук и застревают на подходе к нейрону, закупоривая капилляр. Через 7-10 минут без кислорода клетка погибает. Между тем мы рождаемся с постоянным запасом нервных клеток, новые клетки не образуются, мертвые нейроны не восстанавливаются.

*Почти у всех любителей горячительного отмечаются воспалительные изменения в пищеводе и желудке.

2. Табакокурение (ученик 1)

В современном мире курение - одна из актуальных проблем . Более 1 миллиарда человек на Земле курят. Согласно статистике в Европе 14% всех смертей происходит по причине табакокурения . Ежегодно табак вызывает около 5 миллионов смертей или же 800 каждый день. **Россия - одна из самых курящих стран мира.** На каждого россиянина, включая младенцев, приходится 13 выкуренных сигарет в день или 103 пачки в год.

Специалисты здравоохранения считают, что более 25 болезней связаны с табаком. Курение является главным фактором таких болезней как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак легких, рак пищевода, рак глотки, хронический бронхит, облитерирующий атеросклероз периферических артерий и др. В 25% случаев сердечно-сосудистых заболеваний их первопричиной является именно курение.

Сигаретный дым содержит более 4000 химических веществ, обладающих токсическим действием на организм. В состав табачного дыма входят: никотин,

окись углерода, синильная кислота, аммиак, бензпирен, сероводород, радиоактивный полоний-210, тяжелые металлы и их соединения (кадмий, стронций, никель, свинец) и другие. По набору вредных для здоровья веществ табачный дым можно сравнить с выхлопными газами неисправного автомобиля.

Ученик 2.

Никотин - нейротропный яд. Он нарушает обмен веществ, в том числе в нервных клетках дыхательного и сосудодвигательного центров головного мозга, что приводит к повышению артериального давления, увеличению частоты сердечных сокращений. Постоянное < подстегивание > никотином вызывает истощение нервных клеток. У курильщиков часто бывают головные боли, головокружения, бессонница; снижается память, ослабляется внимание, расстраивается восприятие запахов, нарушается ощущение вкуса.

Окись углерода снижает чувствительность нервных клеток сетчатки глаза - притупляется острота зрения. Кроме того, окись углерода образует стойкое соединение с гемоглобином - карбоксигемоглобин, поэтому резко нарушается доставка кислорода к органам и тканям. Окись углерода повышает сахар в крови, чаще появляются нарушения ритма сердца.

Радиоактивный полоний-210 проникает в бронхи и задерживается в них продолжительное время, вызывая развитие злокачественных опухолей в легких. Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза выше предельно допустимого коэффициента.

Никель с трудом выводится из организма, задерживаясь в клетках различных органов (в больших количествах откладывается в клетках печени, легких, головного мозга, почек, кожи, крови). Это один из основных компонентов табачного дыма, который вызывает кашель. Никель снижает иммунитет; активно способствует вымыванию кальция и магния, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности костной ткани и сердечно-сосудистой системы. Отрицательно табак влияет не только на курильщика, но и на окружающих людей. **При пассивном курении** (вдыхании попадающего в окружающую среду табачного дыма) табачный дым более агрессивен, чем при активном. Многие некурящие считают, что пассивное курение если и не совсем безвредно для них, то вполне терпимо. На самом деле всё обстоит иначе: 25% вредных веществ табачного дыма поступает в легкие курящего; 5% остается в окурке; 20% - сгорает; 50% токсических веществ поступает в воздух.

Невольный курильщик в накуренной комнате вдыхает за 1 час никотина столько же, сколько курильщик при выкуривании 2-4 сигарет; в легких оседает большое количество сажи. У пассивных курильщиков табачный дым также вызывает головные боли, чувство дискомфорта, обострение бронхиальной астмы, аллергических и других заболеваний. Если не так давно рак легких считался главным образом делом курящих, то теперь он нередко встречается у людей, часто пребывающих в окружении курящих.

Отказаться от курения никогда не поздно, тем более, что существуют положительные примеры. В США пик смертности, связанный с курением, приходился на 70-е годы прошлого столетия. **Снижение числа курящих людей привело к снижению уровня смертности и увеличению продолжительности жизни** (за последние 20 лет в США отмечено снижение уровня смертности от ишемической болезни сердца на 47%, от инсультов - на 38%). **Задумайтесь о своем здоровье и о здоровье своих близких.**

3. Анкета по проблеме табакокурения (классный руководитель)

1. Пробовали ли вы курить (ДА, НЕТ)? Если да, сколько вам было лет, когда вы попробовали?

2. Причины, по которым начали курить:

- а) пример родителей; б) равняюсь на друзей;
- в) влияние кинофильмов и телепередач;
- г) внешняя привлекательность процесса курения;
- д) стремление казаться взрослым, самостоятельным; е) любопытство, интерес.

3. С вашей точки зрения, курение - это:

- а) безобидная привычка; б) вредная привычка;
- в) зависимость (пристрастие); г) неизлечимая болезнь.

4. Ваше самочувствие при курении:

- а) бодрое настроение, высокая работоспособность;
- б) болит голова, тошнит; в) сильная жажда;
- д) никаких последствий не бывает.

5. Как вы относитесь к курению родителей и тех, кто вам особенно дорог?

- а) отрицательно; б) не вижу в этом ничего плохого;
- в) переживаю, что они вредят своему здоровью; г) равнодушно.

6. Отношение к курящей девушке (Д), к курящему молодому человеку (М):

- а) уважительное; б) сочувственное; в) безразличное;
- г) презрительное. Примечание: ответы даются отдельно.

7. Как вы думаете, кому выгодно то, что вы курите?

- а) мне самому; б) табачным компаниям; в) государству; г) никому не выгодно.

8. Как вы думаете, вредна ли одна сигарета с фильтром (ДА, НЕТ)? Почему?

9. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?

10. Пытались ли вы когда-нибудь бросить курить?

11. Хотели бы вы быть некурящим, если бы бросить курить было не так трудно?

4. Подведение итогов соцопроса

5. Обсуждение итогов соцопроса

6. Рекомендации по образу жизни:

- Проявление сочувствия к другим
- Чередование веселья и уединения
- Действие и наслаждение жизнью посредством участия в группе
- Постоянное овладение изменяющимися условиями
- Совмещение действия, наслаждения и созерцания
- Жизнь в здоровом беззаботном наслаждении
- Размышления о внутренней жизни

Итог классного часа.