**Классный час**

**«Курение, алкоголизм иразвивающийся организм»**

**Цель:** расширить знания учеников о вредном влиянии курения, алкоголя и наркотиков на здоровье школьников.

**Задачи:**

1. сплочение классного коллектива.
2. расширение кругозора во внеурочное время.
3. помощь в обретении культуры общения, культуры поведения в общественном месте.

Курение табака – это одна из наиболеесерьезных проблем современногоздравоохранения и основная причинапреждевременной смерти, которуюможно избежать.

**Курение** в последние десятилетия получило очень широкое распространение. Вероятно, не найдутся сегодня люди, которые скажут, что ничего не слышали о вреде курения, или будут утверждать, что курение полезно. Знают о вреде курения и курильщики. Получив подтверждение сведениям о вреде курения в собственных ощущениях, многие из них начинают осознавать, что надо бросать курить. Но на деле вырваться из никотиновой зависимости оказывается не так легко. Без сомнения, бросить курить нелегко. Однако, за редким исключением это каждому под силу, если достаточно серьезно настроиться, не допускать в борьбе с собственной слабостью ни компромиссов, ни грубых ошибок.

Табак (лат. Nikotianatabacum)- многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых, выращиваемое обычно как однолетнее. Родина табака – тропическая Америка. В Европе табак стал известен после возвращения из Америки участников второй экспедиции Колумба (1496г.) которые привезли его семена. Первоначально табак выращивали в Испании в качестве декоративного растения, он относительно медленно распространился в других странах. Однако процесс распространения табака резко ускорился после того, как табак повторно попал в Европу из Бразилии. Он был завезен во Францию. Тогда же началось все более широкое употребление.

**В течение года через легкие курильщика проходит до 800 г. табачных смол**. Если человек выкуривает в среднем по пачке сигарет в день, то за 30 лет он прогоняет через свои легкие дым примерно от 160 кг табака. Курение наносит вред многим органам и системам, но в первую очередь сердечно – сосудистой системе и органам дыхания. Под давлением никотина происходит спазм сосудов, а так же перерождение их внутренней оболочке, что приведет к развитию атеросклероза, к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела с ухудшением снабжения их кислородом и питательными веществами, с затруднением отведения от них ненужных и вредных продуктов обмена веществ.

**Подростки курят обычно тайком, торопливо**, а при этом больше никотина переходит в дым; они обычно докуривают сигарету до конца, а именно здесь и собираются наиболее ядовитые вещества; порою они докуривают чужие окурки; нередко подростки куря одну сигарету, передавая ее друг другу изо рта в рот, что может способствовать передаче инфекционных заболеваний.

**Курящие- это не только взрослые, самостоятельные, мужественные люди, сколько «рабы» очень вредной привычки**, от которой они сами бы с радостью избавились, если бы имели достаточно для этого силы воли и самообладания.

Следует внимательно контролировать контакты, общение школьника; нередко мальчики тянутся к более старшим, к подросткам и юношам, и поэтому к последним следует внимательнее присмотреться, если есть подозрения, что те курят, следует пресечь все возможности общения. Девушкам следует разъяснить, что курение среди девушек не редкость в наше время, все же курящую женщину, а тем более девушку смотрят с подозрением: ведь чаще курить они начинают в подозрительных, нередко в сомнительных компаниях. Кроме того, если с курящими девушками некоторые юноши общаются охотно, то замуж берут их далеко не столь охотно.

Для предупреждения курения у подростков следует учитывать, **что порою проходит некоторое время от испробованной первой сигареты до того, как они начинают по-настоящему курить**, и очень важно никогда не упускать из поля зрения необходимость введения антиникотиновой борьбы.

***Последствия курения:***

* Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
* Раковые заболевания легких, гортани.
* Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
* Спазм артерий, облитерирующий эндоартериит, инфаркт, инсульт, мигрень.
* Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.
* Расстроена работа потовых и сальных желез.
* Волосы истончены, секутся и выпадают.
* Снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция (заячья губа).
* Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
* Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
* Понижается острота слуха.
* Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
* “Синдром хронической усталости”.

Итак, курение вредит всему, чему только можно. Почему же люди курят? Как Вы думаете? (обсуждение вопросов учащимися)

Одной из основных причин начала курения является **любопытство**. По данным опроса учащихся разных учебных заведений курить из любопытства начали 25% опрошенных.

Другая причина начала курения в молодом возрасте – **желание казаться старше,** солиднее, а также подражание героям кино. В распространении курения среди девушек главным фактором является мода. Так 60% девушек считают, что курение – «это красиво и модно», другие курят потому, что «хотят привлечь к себе внимание».

По – моему, это глупо. Я считаю, что нормальный, здравомыслящий человек прекрасно понимает, что при помощи курения старше не станешь, а чтобы привлечь внимание есть масса других способов. Посмотрите, что произойдёт, когда вы бросите курить

**Алкоголь. Пьянство.**Почему эта проблема с каждым годом волнует все большее число людей в разных странах мира.

Большинство спиртных напитков (за исключением виноградных вин, пива) получаются путем смешивания этилового спирта, воды и различных добавок, обеспечивающих тот или иной армат и вкусовые качества спиртных напитков.

Русский врач В.Я.Канель еще в 1914 году провел сопоставление показателей здоровья детей в семьях непьющих и больных алкоголизмом. Он установил, что смерть детей в первые месяцы после рождения отмечена в 8,2% и 43,9% из них отставание в психофизическом развитии и различные заболевания – в 9,8% и 38,6% соответственно.

**Таким образом, менее 1/5 детей, родившихся в семьях больных алкоголизмом, развивались нормально в психофизическом и физическом отношении.** Алкоголизация родителей способствует возникновению психических заболеваний, отклоняющегося поведения. У большинства подростков с таким поведением отмечается алкоголизм родителей, а у подростков с разными формами психической патологии алкоголизм родителей констатирован в 2/3 наблюдений.

***Последствия употребления алкоголя*:**

* Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).
* Гибель клеток головного мозга, снижение памяти.
* Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.
* Заболевания желудочно-кишечного тракта – гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.
* Снижение сексуальной потенции, влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).
* “Синдром хронической усталости”.
* Снижение иммунитета.
* Раннее старение (особенно девушек).
* Ухудшение работы желез внутренней секреции.

**Для пьянства есть такие поводы:**

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

И просто пьянство – без причин.

Наверное, вы неоднократно слышали выражение: «Выпьем, согреемся». В обиходе полагают, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром о винах часто говорят как о горячительных напитках. Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других болезней, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка. Врачи же считают, напротив, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь. Где истина?

Или другое, бытующее среди многих людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной.

Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным «продуктом», быстро обеспечивающим энергетические потребности организма, что важно, например, в условиях похода и т.п. А в пиве и сухих виноградных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. В медицинской практике используют высокие бактериостатические свойства спирта, употребляя его для дезинфекции (при уколах и т.п.), приготовления лекарств и пр., но отнюдь не для лечения болезней.

На самом деле алкоголь представляет собой наркотическое вещество, воздействие которого на центральную нервную систему вызывает особое психическое состояние – эйфорию. Это состояние проявляется в ощущении расслабленности, удовлетворенности, прилива сил. Эйфория очень опасна тем, что человек всегда отключается от реальности, как бы обманывая свою психику при помощи химического вещества. Однажды испытав это чувство, человеку хочется повторить его снова, так и развивается алкоголизм.

Чистый спирт является сильным ядом, 60-70% -ный раствор его убивает микроорганизмы, поэтому спирт используют для дезинфекции. Смертельная доза чистого (100%) алкоголя варьирует в зависимости от массы и возраста человека в следующих границах: для грудных детей – 5-15 г; для детей – 50-100 г; для взрослого человека – 200-500 г.

Алкоголь – типичный протоплазматический яд, наиболее сильно поражающий нервные клетки и клетки печени. Выпитый алкоголь очень быстро всасывается кровью в желудке (около 20%) и в кишечнике (около 80%). Как правило, процесс перехода алкоголя в кровь продолжается от 45 до 90 минут, а иногда, как исключение – до 2 часов. Концентрация алкоголя в крови нарастает очень быстро – буквально через несколько минут после того, как человек сделал первый глоток. Разложение спирта начинается практически одновременно с его приемом или вскоре после приема. Только небольшая часть спирта не изменяется и выделяется из организма через почки и легкие.

Алкоголь негативно влияет на весь организм: ухудшается состояние сердечно – сосудистой системы, нарушается работа желудочно – кишечного тракта, что грозит язвой желудка и циррозом печени, не говоря уже о том, что у людей, злоупотребляющих алкоголем, рождаются дети, больные олигофренией. Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство.

**Итог:**

Чтобы сохранить здоровье, надо воспитать в себе навыки здорового образа жизни, которые предусматривают рациональный режим труда, отдыха и питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отказ от вредных привычек, физическую активность, закаливание, полезные для личности, семьи и общества формы досуга.

Желание казаться старше, стремление подражать взрослым, любопытство способствуют тому, что люди начинают курить и выпивать. Те, кто пробует закурить или выпить, не всегда задумываются над тем, к чему может привести эта вредная привычка.

Борьба, с курением и алкоголем - это борьба за здоровье человека, за воспитание сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья.

Необходимо отказаться от бытующего в сознании многих понятия о том, что курение и алкоголь - только личное желание и прихоть конкретного лица. Нет, на деле это общественный недуг, от которого страдают и окружающие. А с правом и мнением окружающего большинства следует считаться в первую очередь.

**Так что каждый из Вас для себя должен решить, нужны ли ему такие проблемы, а главное – понять, что все в Ваших руках.**