

Классный час

«Табакокурение, алкоголь, наркотическая зависимость»

Цели: формировать у учащихся здоровый образ жизни.

Задачи:

- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщения к здоровому образу жизни;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Ход классного часа.

Организационный момент.

Вступительное слово:

Тема нашего классного часа – «Наркомания, алкоголизм, табакокурение»

По своей природе человек - натура сознательная и целеустремленная.

Привычки у людей появляются незаметно. Привыкание происходит постепенно, раз от разу. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.

Табакокурение. Что касается табака, то условной датой рождения его считается 1492 год. Именно в этом году Христофор Колумб открыл Америку. После высадки на острова он заметил аборигенов, которые курят нечто похожее на современные сигареты. И Колумб привёз сигары в Европу.

При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям.

Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 года, одной из вероятных причин которого посчитали курение. Вышедший вскоре царский указ гласил: «чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали». За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся «урезанием» носа.

В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу табака в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона, вскоре восстанавливаются жестокие меры против «богомерзкого зелья». В Соборном Уложении (1649) существовала 30-я глава, предусматривавшая для любого курившего тяжелое наказание: «... а которые стрельцы и гулящие всякие люди с табаком будут в приводе дважды и трижды, и тех людей пытать и не одинаво бить кнутом на козле или по торгам (т.е. в застенке или публично на площади) ... Кто русские люди или иноземцы табак начнут держать или табаком начнут торговать, и тем... чинить наказание без пощады, под смертною казною...».

В феврале-апреле 1697 года серией указов царь Петр Алексеевич (Петр I), государь-реформатор, для которого нарушение веками устоявшегося уклада жизни было непременным условием правления, легализовал продажу табака и установил правила его распространения. Примечательно, что по петровскому указу 1697 года

табачный дым сначала разрешалось вдыхать и выдыхать только через курительные трубки.

Петр I велел россиянам курить табак и пить кофе. Россияне приняли к сведению, и с тех пор не останавливаются.

Табак стал неотъемлемой частью культуры человечества, сделав его своими рабами.

Употребление табака – это не столько вредная привычка, сколько серьезная физиологическая и психологическая зависимость.

Зависимость вызывает никотин – один из компонентов табачного дыма. Он попадает в мозг примерно через 10–15 секунд после первой затяжки, что по скорости сопоставимо с вводимыми внутривенно наркотиками.

Поэтому табачные компании тайно увеличивают содержание никотина в сигаретах. Были изучены 116 марок популярных сигарет. Выяснилось, что в 92 из них превышено содержание никотина.

Курение ежегодно уносит жизни около 5 миллионов человек, что составляет 12 процентов всех смертей на планете.

Что же касается России, то наша страна является сегодня одной из самых курящих стран мира. Она занимает четвертое место после Китая, Японии и Америки. Частично вследствие повышенного потребления табачных изделий средняя продолжительность жизни российских мужчин упала с 64 лет в 1989 году до 59 лет в 2008 году – то есть, многие не доживают даже до пенсионного возраста.

8 мифов о курении.

Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщика успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

Миф второй: «Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой.

Миф третий: «Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни. По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка

вплоть до шестилетнего возраста – такие дети чаще болеют и хуже учатся. Также доказано, что вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода. По сути, младенец в утробе курящей женщины испытывает недостаток кислорода, постоянно «задыхается».

Миф четвертый: «Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно.

Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие. Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка. В течение 5 лет риск инфаркта миокарда снизится примерно вдвое. Именно поэтому стоит отказаться от сигарет, даже если человек уже пострадал от связанных с курением заболеваний. «Организм уже привык к никотину и должен его получать» – самоубийственная тактика.

Миф пятый: «Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Миф шестой: «Существуют безопасные способы курения»

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.

Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став завсегдатаем общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Миф седьмой: «Курение – личный выбор»

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей.

Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.

Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.

Миф восьмой: «Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма.

Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечно-сосудистой системы у некурящих.

Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

Больше всех, по традиции, достается нашим некурящим соотечественникам. Не менее 80 процентов населения России пассивно курит каждый день. Несмотря на то, что курение давно запрещено в государственных учреждениях, общественном транспорте, некоторых кафе и ресторанах, ничто не мешает курильщикам дымить на улицах, собственных машинах, в подъездах и квартирах. Ничуть не стесняясь присутствия даже грудных младенцев.

Аргументы против курения Курение разрушает организм. Курение приводит к неизлечимым болезням. Курение снижает физическую активность. Курение портит цвет кожи. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и алкогольным поражением внутренних органов.

При алкоголизме происходит деградация человека как личности.

В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя.

В 1994 году потребление абсолютного этанола на душу населения равнялось 14 литров. В 1995 году этот показатель возрос до 20 литров и более.

В России только официально зарегистрировано свыше 4.580.000 алкоголиков (2011 год). По данным независимых медэкспертов алкоголиков 20 миллионов. В 2007 году около 89 тысяч человек умерли в России от чрезмерного потребления алкоголя.

Ежегодно на дорогах России гибнет 30 тысяч человек. Примерно 5 тысяч гибнет по вине пьяных военных водителей. От отравления некачественной водкой в России за первых 9 месяцев в 2006 году умерло 21 тысяча 900 человек.

Наркомания — хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов.

Причины наркомании:

1. Главная причина наркомании среди подростков - недостаток любви и душевного тепла.
2. Эксперимент над сознанием, попытка расширить его за границы рационального.
3. Любопытство.

4. Нажим со стороны ровесников.
5. Бунтарство.
6. Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности.
7. Отсутствие мотивации.
8. Серьезные внутренние конфликты.
9. Проблемы социализации.
10. Проблемы неуверенности в себе.

Отвечая на вопрос, почему люди не употребляют наркотики и не становятся наркоманами, можно ответить так: потому что они отдают себе отчет в опасности употребления наркотиков, потому что они умеют ответственно относиться к своей личности и безопасности, потому что они умеют управлять своими чувствами и намерениями, потому что они умеют справляться с проблемами.

Вопросы для обсуждения

1. Каковы основные свойства наркотика?
2. Проанализируйте понятие “наркотик” из прослушанной информации
3. Что вы можете сказать о двух значениях понятия “наркотик”?
4. Почему люди употребляют наркотики с не медицинскими целями? Расставьте причины в порядке их значимости.
5. Почему люди не употребляют наркотики? Что может повлиять на отказ от наркотиков?
6. Каковы основные идеи и положения прослушанной вами информации? С чем вы согласны, а с чем могли бы поспорить?

Всем присутствующим большое спасибо. Здоровья вам и благоразумия.