|  |
| --- |
| МОУ Кесемская СОШ |
| Классный час «Вред алкоголя и курения» |
| Классный руководитель 8 класса: Тарасова Н.А. |

|  |
| --- |
|  |

**Тема: «Вред алкоголя и курения»**

**Цель:** формировать у учащихся представление об отрицательном влиянии алкоголя и курения на организм человека.

**Задачи:**1) Развивать у учащихся осознанного неприятия к вредным привычкам;

2) Воспитывать уважения к себе, чувства собственного достоинства;

3) Сформировать знания о вредном воздействии табачного дыма на организм человека

**Ход занятия:**

**1. Орг. момент.**

Здравствуйте! Присаживайтесь! Наш сегодняшний классный час начнём с такихслов: «Человек часто сам себе злейший враг». Эти слова были сказаны великимдревнеримским политиком и философом, а так же блестящим оратором — Цицероном.

**2. Сообщение темы и цели.**

В настоящее время Россия является не только самой большой и богатой, но и самой пьющей в мире страной. Сформировался даже определенный «имидж» русского человека, который частенько находится в нетрезвом состоянии. Алкоголь воспринимается как источник веселья и беззаботной жизни. Между тем, вред алкоголя на организм несравнимо больше, чем приносимое им счастье.

Именно поэтому наш сегодняшний классный час беседе об отрицательном воздействии алкоголя и курения на организм человека.

**3. Беседа.**

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Услышим цифры статистики, задумаемся над тем, почему люди начинают курить, попробуем дать аргументы в защиту курения и наоборот. И в конце нашей беседы сделаем вывод: мы за курение или за здоровье. А теперь немного статистики.

На земле курит примерно половина мужского и четверть женского населения. С 1991 по 2025 год курение сведет в могилу 10 миллионов человек. Это статистика!

Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает свыше 700 тысяч человек. Это данные Всемирной организации здравоохранения.

В 1988 году Всемирная организация здравоохранения объявила 31 мая Всемирным днем без табака

По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тыс. человек. Это больше, чем от СПИДа, употребления наркотиков и от ДТП. Каждую минуту на земном шаре выкуривается 30 тыс. сигарет и папирос.

Одно из первых мест в мире по курению занимает Франция. В год на взрослого жителя страны приходится примерно 2,5 кг табака. Медики считают, что каждый десятый во Франции погибает именно из-за своего пристрастия к курению.

Так почему же все – таки люди начинают курить?

Причины, по которым подростки начинают курить**:**

· Хотят быстрее стать взрослыми,

· Не довольны внешностью и физическим обликом,

· Неумение решать свои проблемы,

· Неуверенность в своих силах, страх за свое будущее,

· Неудачи в учебе,

· Низкая самооценка, непопулярность среди сверстников.

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от ¼ капли никотина, собака – от ½ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2 – 3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20 – 25 сигарет.

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в никотине. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, ил 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к табаку. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 – летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему стало плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии, повышается риск развития серьёзных заболеваний.

А какие болезни может вызвать курение?

Рак легких, рак гортани, рак губы и много других различный болезней вызывает курение.

Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4 – 6 лет по сравнению с некурящими.

— от 10 до 19 сигарет – на пять с половиной лет.

— от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года

К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная — потребление алкоголя. К сожалению. В жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков 40%, среди злоупотребляющих алкоголем уже 98%.

**Алкоголизм**— наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности.

В повседневной жизни и исторически алкоголизмом называют состояние, которое приводит к постоянному употреблению алкогольных напитков, несмотря на проблемы со здоровьем и негативные социальные последствия.

Современное определение в медицине описывает алкоголизм как болезнь и наркотическую зависимость, которая приводит к систематическому потреблению алкоголя, несмотря на негативные последствия.

Алкоголизм как самостоятельное заболевание был описан ещё в первой половине XIX века. Но окончательно признан таковым лишь в первой половине XX века (в 30-50-е проводились эксперименты и клинические исследования).

Подтверждено было и то, что при систематическом употреблении вина, водки или пива формируется пьянство, которое незаметно переходит в хронический алкоголизм. Это - заболевание, к которому сам человек идёт сознательно и целенаправленно. Это «безумие», избранное добровольно, ведёт к гибели, прежде всего того, кто на него решился.

Пьянство «зажигает зеленый свет» злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими.

Данная проблема стала особенно актуальна для нашей страны в последние 5 — 6 лет, когда в связи с политическими и экономическими реформами количество больных этим недугом резко возросло. По данным ВЦИОМа ежегодно на каждого россиянина, включая женщин и детей, приходится по 180 литров выпитой водки.

Борьба с алкоголизмом – крупнейшая социальная и медицинская проблема любого государства. Вред алкоголя доказан. Даже малые дозы его могут стать причиной больших неприятностей или несчастий: травм, автокатастроф, лишения работоспособности, распада семьи, утраты духовных потребностей и волевых черт человеком.

**Этиология**. В формировании алкогольной зависимости решающую роль играют следующие факторы:

1) Социальные факторы: культурный и материальный уровень жизни, стрессы, информационные перегрузки, урбанизация.

2) Биологические: наследственная предрасположенность. По данным Альтшуллера до 30% детей, чьи родители злоупотребляли алкоголем, могут стать потенциальными алкоголиками.

3) Психологические: психоэмоциональные особенности личности, способность к социальной

Если обратиться к русскому фольклору видно, что пьянство на Руси не поощрялось, а нещадно высмеивалось пословицах и поговорках: «С пьяным водиться, что в крапиву садиться», «Кто чарку допивает, тот век не доживает», «Хватил винца – не стало молодца», «Был Иван, а стал болван, а все вино виновато».

**4. Подведение итогов.**

Какие выводы вы сделали для себя? Что нового узнали?

**Вывод**: Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому кроме лечения болезни, которое на сегодняшний день не эффективно до 80% рецидивов, требуется искоренять причины этой проблемы.

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями.

Здоровый образ жизни – это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках и сознательное негативное отношение к ним. Словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.