*Классный час:*

***«Плен иллюзий. Береги здоровье смолоду»***

**Цель:**формировать у учащихся осознанное негативное отношение к

              алкоголю, наркотикам и табакокурению).

**Задачи:**-довести до сознания учащихся опасность алкоголизма

                   ( в частности подросткового );

 - помочь учащимся разобраться в причинах употребления

   алкоголя и его последствиях;

 - научить учащихся говорить «Нет» и принимать осознанно-верное

  решение в социально-опасных ситуациях;

- развивать умение учащихся работать в группе;

                 - развивать творческие и коммуникативные способности ребят.

**Участники:**ученики 11а класса, депутаты МР Нуримановский район, представители районной администрации.

**Оформление и оборудование:**

1. Экран, мультимедийное устройство для просмотра презентации «Плен иллюзий. Береги здоровье смолоду»

2. Фрагменты фильмов об алкоголизме и наркомании.

3.  Пробирки, стаканы, стеклянные палочки, спирт, вода, хлеб, яичный белок.

Здравствуйте, ребята!

Уважаемые гости, мы рады приветствовать вас на нашем классном часе. Всем известно, что подрастающее поколение не отличается отменным здоровьем: сердечно -  сосудистые заболевания, варикозное расширение вен, болезни почек, частые головные боли. Посмотрите на фотографии и попробуйте догадаться, что больше наносит вред вашему молодому организму? Что происходит в России с молодёжью?

         На протяжении всего занятия:

  -  мы с вами вместе постараемся разобраться в причинах употребления

     алкоголя, наркотиков и табака и его последствиях;

         - мы научимся говорить «Нет»  и принимать осознанно-верное

            решение  в социально-опасных ситуациях;

***Демонстрация опытов  негативного влияния алкоголя на пищеварение***

Давайте сначала я покажу необычный опыт. Рассмотрим, как алкоголь влияет на пищеварение. В одинаковые сосуды помещаем сахар, хлеб и яичный белок. Добавляем воду и спирт. Сахар в воде растворяется, значит, сахар легко переваривается и всасывается в кровь; сахар в алкоголе не растворяется, значит, сахар всасываться не будет, и чувство голода сохраняется надолго.

Хлеб в воде разбух и стал мягким, значит, он легко переварится. Хлеб в алкоголе затвердел и уплотнился, значит, он не будет готов к всасыванию и будет царапать стенки желудка.

  Яичный белок в воде растворился, значит, он готов к перевариванию. В алкоголе - свернулся, денатурировал. Значит, всасываться белковая

пища не будет.

*Вывод:* Спирт вызывает свертывание белков, препятствует перевариванию и усвоению пищи. Учащимся объясняется, что пищеварительный процесс нарушается по таким причинам:

А. Отравляются спиртом стенки желудочно-кишечного тракта;

Б. Осаждаются легко усвояемые белки пищи и уплотняются, что затрудняет действие ферментов;

В. Происходит инактивация самих ферментов.

Можно представить,  как затрудняет пищеварение алкоголь.

Народная мудрость гласит: « Реки  начинаются с ручейка, а пьянство – с кружки пива»  Большинство молодых людей выбирают пиво как средство для утоления жажды. Но для этого есть более подходящие напитки.

Вопрос:Чего в пиве больше: положительного или отрицательного?

Какое отрицательное воздействие наносит пиво на организм?

Знаете, у меня есть очень интересная для вас информация:

1.    Недобросовестные производители пива добавляют в него соединения кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжёлый металл вымывает из клеток нашего организма жизненно необходимый кальций. В результате падает сократительная способность сердца, его полости расширяются, мышца становится дряблой. Это и есть « пивное сердце».

2.    Есть данные, что в пиве обнаружили микродозы производных конопли, ядовитые моноамины и даже трупный яд – кадаверин.

3.    Минеральные вещества пива и углекислота способствуют поступлению в кровь жидкости. Это увеличивает нагрузку на почки, ведёт к большой  потере натрия и хлора. Так нарушается естественный баланс ионов и происходит деминерализация.

4.    В результате всасывания пива в кровь со временем может развиться варикозное расширение вен.

5.    У женщин пропорционально количеству выпитого пива растёт вероятность заболеть раком грудной железы.

Приведённые заключения наглядно показывают, что, несмотря на малое  количество этилового спирта, содержащегося в пиве, с точки зрения медиков, оно является алкогольным напитком. Пол-литра пива равноценны 40-50 граммам водки. Не ощущая быстрого, как при приёме водки, опьянения, несовершеннолетние испытывают иллюзию безопасности. Поэтому за одной выпитой бутылкой следует вторая, третья…Так возникает потребность, а потом и зависимость – вариант алкоголизма, называемый пивным.

По вашему мнению, может ли употребление пива с подросткового возраста повлиять на здоровье ваших будущих детей? В какой степени?

Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В Греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал. что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Пьющие (особенно женщины) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, не достаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде женщины теряет стыд, женское достоинство, она склонна к легкомысленному поведению, половой распущенности. Последствие случайных половых связей наступивших в результате опьянения, бывают трагичными. Венерические заболевания, рождение неполноценных детей - это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

Если пьянство - результат неправильного воспитания, слабоволие, распущенности, подражание дурным привычкам, то алкоголизм - серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, что бы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Не редко эти условия оказываются напрасными. Нет ни чего ужаснее мужа - пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.

 

Массовая реклама пива привела к тому, что многие стали относиться к нему, как к лимонаду, совершенно забывая о том, что это алкогольный напиток и злоупотреблять им может привести к развитию тяжёлой хронической болезни-алкоголизму. Это заболевание определяется патологическим влечением к алкоголю, развитием похмельного синдрома при прекращении его употребления, нарушением функций всех органов и систем, а в более поздних стадиях – стойким поражением  соматической

( телесной) и неврологической систем организма, расстройствами психики и даже деградацией личности.

         Приведу несколько нудных, но важных фактов. Обсуждаемый напиток очень калорийный, но набор питательных веществ в нём  не сбалансирован. Регулярное его употребление приводит к характерным изменениям внешности. Всем известно, что от пива толстеют. Кроме того, становится одутловатым и отёчным лицо. У лиц, регулярно употребляющих пиво, шелушится кожа, и появляются боли в руках и ногах. Медики объясняют это вымыванием из организма витамина В 1. Пиво не поставляет витамины, а выводит их.

**Задание « Сумей отказаться! »**

          Проводится работа по группам. Ребятам предлагаются ситуации, из которых они должны найти выход.

**Ситуация № 1.**Вы посмотрели рекламу новой марки пива. Что вы будете делать?

**Ситуация № 2.**В летнем лагере отдыха во время одного из походов ваш товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки пиво и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители далеко, а вожатые заняты. Как вы поступите?

Но, давайте рассмотрим пиво с положительной стороны.  Уже давно установлено, что пиво ускоряет обмен веществ в организме и способствует омоложению клеток. Различные маски и кремы, сделанные на основе пива, способствуют разглаживанию морщин. Один из наилучших эффектов даёт желтковая маска. Пивной пар также очень полезен для кожи: он делает её более шелковистой. Различные гели и лаки так или иначе наносят некоторый вред волосам, и поэтому трудно придумать средство для укладки лучше, чем пиво. Кроме того, если пиво использовать как ополаскиватель, то к волосам вернётся здоровый блеск, эластичность, и даже может замедлиться их выпадение. За рубежом уже давным-давно выпускают пивные шампуни, которые дают такой же эффект, как шампуни с кондиционером, но при этом ещё и благотворно действуют на волосы. Против сильного   потоотделения хорошо помогают пивные ванны.



Почему я показываю вам сейчас фотографию этого человека? Кто это?

Да, В.Высоцкий. Великий человек! Что же он здесь делает? Он не только курил и злоупотреблял спиртным, но и был наркоманом.

Что такое наркомания? «Нарке»- означает недвижимость (от древнегреческого), беспамятство. В последнее время наркомания захватила молодое поколение. Белый наркотик называют “Белой смертью”. Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Отчего люди становятся наркоманами?

Здесь кроется огромный обман. Наркотики очень дорого стоят. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не заработать. Но продавцам нужны покупатели, то есть несчастные, привыкшие к наркотикам, готовые отдать любые деньги за одну дозу. Поэтому новичкам предлагают наркотики почти бесплатно, уговаривая: “Попробуй, это интересно”, провоцируют: “Наркотики – для смелых, ты же не трус? Нет? Так попробуй. ” Продавцы наркотиков специально в компании подсылают своих людей. Помните: когда протягивают наркотик, то эти люди получают прибыль, а ты отдаешь жизнь ради чужой прибыли. Даже первая доза становится гибельной. Наркотик убивает самых сильных, умных людей, с ним никто не может справиться.

Наркотики воздействуют на головной мозг. Сначала они оказывают положительный результат. Движения и речь становятся более оживленными, кровяное давление повышается, сердце бьется чаще, дыхание ускоряется. Но скоро наркотик начинает действовать на мозг угнетающе: притупляется способность думать, наблюдать, быть внимательным. Человек не контролирует свое поведение, а поэтому может совершать поступки, которые наносят вред окружающим его людям.

Почему попробовав 1 раз наркотик , человек навсегда становится наркоманом? У наркотика коварное свойство. Организм быстро привыкает к ним и требует новых доз. При этом человек испытывает такое же мучение, как при сильной жажде, только страшнее. Вот как описывают наркомана: “Высохший человек метался по койке в больнице с решетками на окнах. Его тело корчилось от боли, покрывалось каплями пота. Больной плакал, кричал диким голосом:

- Спасите! Умираю! Доктор укол! Черви белые черви грызут меня!”

Это наркоман.

 (Карта мира на слайде) Что это за карта, ребята?

Х.Колумб

«Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3 - 4 тяжки, выпуская дым через ноздри».

Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой. Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

Ребята, вы заметили, что я разговор о вреде табакокурения оставила напоследок. Почему? Потому, что курение не опасно? Почему человечество ставит вред табакокурения на последнее место после наркомании и алкоголизма? Наверно потому, что токсическое действие табака медленнее.

 О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза : «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив ! Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре.

Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто восполняется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой цели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте.

*Дорогие ребята!* Я надеюсь, что наш час общения не прошел для вас даром: этот час стал для вас пусть маленькой, но победой на пути к здоровью! Пусть каждый час, каждый день только приумножают ваше здоровье! Каждый день начинайте и заканчивайте словами  **«Мое здоровье в моих руках!»** Спасибо! Удачи и хорошего здоровья всем!