

Классный час

«Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся 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 наиболее серьезных проблем современного здравоохранения и основная причина преждевременной смерти, которую можно 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. *Nicotiana tabacum*)- 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.

Антиникотиновое воспитание должно начинаться с самого раннего возраста. Необходимо внушать ребенку отрицательное отношение к курению, к табачному дыму основанное на непосредственном восприятии, отрицательной реакции на все это окружающих его людей, и в первую очередь родителей.

Все это не следует прекращать и в дальнейшем, но в дополнение к этому в общении со школьником нужно подчеркивать некоторые отрицательные качества курящих людей, разъясняя, что 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.

Наркомания - хроническое заболевание, развивающееся в результате употребления наркотических средств.

В некоторых районах нашей страны до настоящего времени распространены дикорастущие сорта конопли, мака. Недостаточно эффективный контроль на местах за посевами этих растений и за их уничтожением дает возможность получить из них наркотические вещества с последующим их распространением.

В настоящее время среди определенной части молодежи подростков встречаются случаи вдыхания паров летучих растворителей, которые достаточно быстро приводят к психологическому изменению личности и слабоумию. Для развития наркомании необходимы соответствующие отрицательные условия, в которых и происходит приобщение этой психически незрелой или психопатической личности к наркотическим или одурманивающим веществам. Речь идет об отрицательном влиянии микросферы. К отрицательной микросфере следует отнести и дисгармонические семьи. Пьянство, напряженные конфликтные отношения между членами семьи всегда отрицательно сказываются на формирование личности ребенка. в подобных семьях дети уже с раннего возраста перенимают патологический стереотип поведения взрослых, не имеют близкого, душевного контакта с родителями, не любят свой дом. Они плохо включаются в школьный процесс, не участвуют в общественной жизни, большую часть времени вне дома и школы, на улице, чаще всего в асоциальной компании, где начинают приобщаться к наркотикам, алкоголю, совершают противоправные действия и т.д.

Три стадии заболевания наркоманией:

1. Наличие только психической зависимости от наркотиков и других одурманивающих веществ (сравнительно короткая)
2. Наличие не только психической, но и физической.
3. Болезнь протекает на фоне истощения всех систем и функций организма – нервной, психической, физической.

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) получают путем смешивания этилового спирта, воды и различных добавок, обеспечивающих тот или иной аромат и вкусовые качества спиртных напитков.

В первую очередь на поступление в организм алкоголя реагирует нервная система. Сначала нарушается деятельность коры полушарий большого мозга, а затем действие алкоголя распространяется на клетки спинного мозга. Влиянию алкоголизации на здоровье детей посвящено много исследований и эта проблема интенсивно изучается уже с прошлого века. 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. Мать вызвали в школу из – за низкой успеваемости сына, что мальчик на уроках невнимателен, часто отвлекается, не может сосредоточиться на длительное время. Домашние задания выполняет вяло. Если в решении задач он допускает ошибки, то вместо того, чтобы проанализировать свою работу и найти правильное решение, раздражается и вообще перестает заниматься. На переменах во время игр легко возбуждается, теряет чувство меры. Игры, в которых он участвует, нередко перерастают в ссору или драку. В обращении со сверстниками груб, пытается установить свой авторитет с помощью физической силы. С учителями дерзок. Из беседы с матерью выясняется, что в последние годы отец ребенка систематически пьет, домой приходит поздно вечером и всегда пьяным. Каждое его такое поведение дома сопровождается скандалом с женой, угрозами в адрес ребенка. Скандалы нередко продолжаются за полночь, и все это время ребенок не спит. Мать отмечает, что сын стал крайне несдержанным, грубым, стремится скрыться от отца. Никого из сверстников домой не приглашает, так как стыдится отца и не хочет, чтобы о его пьянстве знали товарищи. Ребенок не имеет возможности регулярно заниматься, полноценно отдыхать. Он живет в атмосфере постоянного страха, оскорблений, стыда перед окружающими за поведение пьяного отца, боязни за мать и за себя. Все это привело к тому, что мальчик стал нервным, плохо лает своими эмоциональными реакциями, не может выбрать правильный тон общения с окружающими. Обычная школьная нагрузка на фоне развивающегося невроза оказывается для него чрезмерной, успеваемость снижается.