

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16
г. Таганрога

Твоё здоровье и алкоголь

(из серии классных часов «Твоё здоровье и
...»)

классный час,
6 - 9 классы

Автор: Лаврентьева Снежана Павловна,
учитель химии и биологии

Твое здоровье и алкоголь



Цели:

1. сформировать ценное отношение к своему здоровью;
2. сформировать представление о том, как влияет алкоголь на организм человека;
3. сформировать представление о том, как можно научиться конструктивному отказу от употребления алкоголя.



Задание:

- * Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;
- * Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

К концу занятия учащиеся должны:

- Владеть информацией об алкогольной зависимости;
- Владеть информацией о стадиях опьянения;
- Быть убежденными, что не употреблять алкоголь — более предпочтительно.

Пьянство есть упражнение
в безумии.
Пифагор.



Здоровье – это бесценный дар. Берегите здоровье
смолоду.

Помни, что для здоровья вредны:



Курение



Алкоголь



Наркомания

**Человеческие
пороки**

Алкоголь – это этиловый спирт (бесцветная, летучая жидкость с характерным запахом и вкусом). Он используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства, а также для поднятия настроения, обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам.



Действие алкоголя на организм

При употреблении спиртных напитков (пива, вина, водки, коньяка, джина, рома, ликера и др.) содержащийся в них алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости. Однако большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь влияет на все системы организма, прежде всего на мозг. «Сжиганием» алкоголя «занимается» печень. У печени есть так называемая «разрешающая способность» – она окисляет всего 6 – 8 г алкоголя в 1 ч (20 г водки или кружку пива), преобразуя его в чрезвычайно опасный яд – ацетальдегид, который, в свою очередь, в организме здоровых людей моментально преобразуется в слабую уксусную кислоту и выводятся из него.

Алкогольное опьянение – состояние, возникающее в результате приема алкоголя и накопления его в организме. Накопление происходит в тех случаях, когда печень не справляется с окислением этилового спирта до уксусной кислоты и в организме накапливается большое количество яда (ацетальдегида).



Стадии опьянения

1. Начальная стадия опьянения характеризуется легким возбуждением, повышенным настроением, ощущением благополучия, радости. Человек испытывает легкое головокружение, ощущением тепла в теле, появляется самоуверенность, обидчивость.



2. По мере усиления опьянения психическое возбуждение увеличивается: человек теряет чувство меры, такт, речь его становится громкой. Опьяневший легко раздражается, проявляет агрессивность к окружающим, совершает антиобщественные поступки. Мышление его утрачивает последовательность, становится бессвязным. Наблюдается излишняя подвижность, пьяный поет слишком громко и бранится. Походка его становится шаткой, он плохо ориентируется в окружающем пространстве.



3. При сильном опьянении возникает рвота, непроизвольное мочеиспускание, слюнотечение, сонливость, сменяющаяся глубоким сном. Человек засыпает в любом месте, в любой позе. Сон настолько глубок, что приближается к состоянию наркоза. Поэтому такое состояние рассматривается уже не как опьянение, а как начало острого алкогольного отравления, которое может закончиться смертельным исходом.



Помните!

Алкоголь вреден детскому организму!



**Смертельная доза для
годовалого ребёнка –
100мл.**

**Смертельная доза для
подростка 12-13 лет –
250 – 500мл.**

Последствия и осложнения

1. Временная потеря памяти (от нескольких минут до нескольких дней);
2. Токсическое воздействие:
 - * на мозг;
 - * на сердце;
 - * на печень;
 - * на поджелудочную железу;
 - * на желудочно – кишечный тракт;
3. Утяжеляется течение различных заболеваний, снижается сопротивление организма.



Зависимость

Длительное (от 2 лет) и чрезмерное употребление алкоголя вызывает физическую и психическую зависимость.

Зависимость (возникает уже на ранних стадиях алкоголизма) – это потребность, характеризующаяся употреблением алкоголя. Она:

- ➔ нарушает нормальное поведение;
- ➔ способствует проявлению безответственного отношения к семье, окружающим, учебе.



Чтобы избежать ситуаций, способствующих употреблению алкоголя, необходимо:

- ➔ правильно организовать свой досуг;
- ➔ заниматься творчеством, физической культурой;
- ➔ развивать «духовные» потребности;
- ➔ научиться отказу от употребления алкоголя в вежливой форме, которая не обидит окружающих, в т. ч. друзей.



**Если вы всё учили, всё уяснили,
то сделайте ещё одно усилие и
решитесь не прикасаться к рюмке.
Помните: здоровье, радость жизни в
ваших руках.**

**АЛКОГОЛЮ СКАЖЕМ
«НЕТ»!**

Список используемых источников

- 1. Журнал «Справочник классного руководителя», 2009.*
- 2. Картинки (автор и источник заимствования неизвестен)*