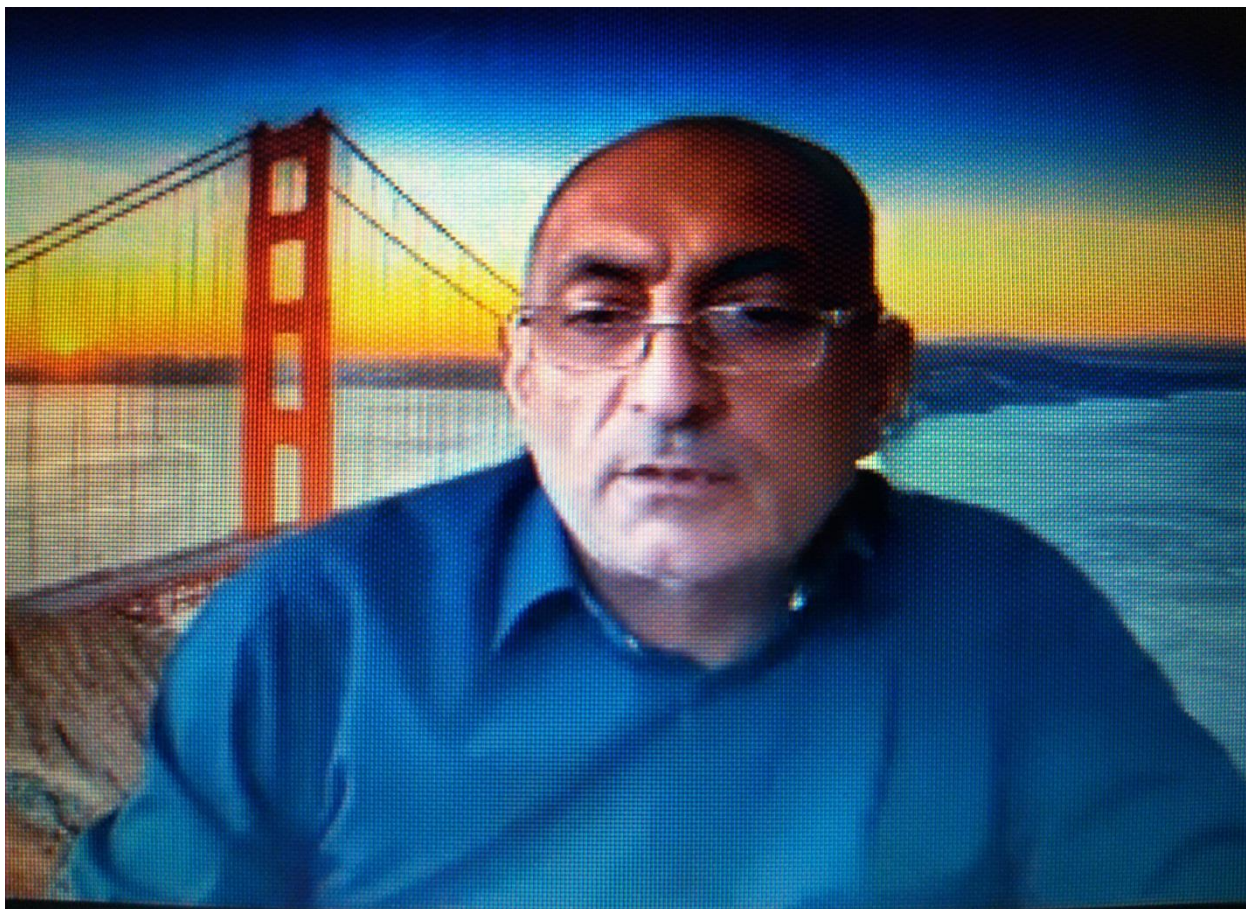


ГБПОУ РД КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА Г. ДЕРБЕНТ
ГРУППА 29ПД1 - ЮРИДИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
04.11.2021г. КЛАСНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ:

**«Курение и алкоголь – свобода или зависимость
влияние на здоровье человека» (No Smoking Day)**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 40.02.02. «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

КЛАСНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: ИЛЬЯСОВ ФИРЕНГ ХУРШУДОВИЧ



Цели и задачи:

1. Познакомить учащихся фактами проблемы курения и употребления алкоголя.
2. Познакомить учащихся с проблемами здоровья, возникающие у людей курящих и употребляющих алкоголь.
3. Определить уровень сознания учащихся по данной проблеме для дальнейшего планирования воспитательной работы.
4. Формировать умение отказываться от предложенных случайными людьми вещей, в т. ч. сигареты, алкоголя, наркотиков;
5. Формирование здоровых навыков выхода из трудных ситуаций или удовлетворения внутренних потребностей,
6. Формирование устойчивого мнения о вреде курения, алкоголя, наркотиков;
7. Формирование объективной социальной позиции.
8. Формирование негативного отношения к курению и потребности в здоровом образе жизни

Ход классного часа:

Вступительное слово классного руководителя:

Мы приглашаем Вас на классный час **«Курение и алкоголь – свобода или зависимость, влияние на здоровье человека»**

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом. Л.Н. Толстой.

Наш классный час мы начали с эпиграфа – высказывания Л.Н. Толстого. Давайте прочитаем и задумаемся в смысл высказанных слов. Как вы их понимаете? Что имел в виду выдающийся писатель? (ответы учащихся)

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достоинством существования человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека, делом не только личным, но и общественным.

А что значит быть здоровым для ребенка? Это значит - развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию, как неблагоприятных факторов внешней среды, так и своего внутреннего мира.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему так необходима и образовательная, и воспитательная деятельность семьи, школы и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Воспитание волевых качеств характера, просвещение, знание правовых основ охраны здоровья, правильное отношение к жизненным ценностям, формирование интереса к творческой, познавательной деятельности, создание условий для социального и профессионального самоопределения, профилактические меры – все это формирует потребность в здоровом образе жизни.

О вреде курения и употребления алкоголя сказано немало. И все же число курильщиков и людей, употребляющих алкоголь, продолжает расти с каждым годом. Почему же человек «разумный», невзирая на угрожающую статистику, с завидным упорством продолжает себя травить? В ходе нашей сегодняшней беседы мы с вами попытаемся найти ответ на этот вопрос, а заодно узнаем много интересного. И так: **«Курение или здоровье - выбирайте сами»**.

Я думаю, что немногие из вас знают, как вообще человек узнал о табаке, и как складывалась его «судьба».

История табакокурения известна с далекого прошлого. Некоторые исследователи утверждают, что первыми на земле курильщиками были египетские фараоны. В одной из гробниц II тысячелетия до нашей эры найдены глиняный кальян и другие курительные принадлежности.

Многие исследователи родиной табака считают Центральную и Южную Америку, где до сих пор в естественных условиях произрастает до 60 его видов и разновидностей.

В конце XV столетия (в 1492 году) Христофор Колумб на одном из открытых им Багамских островов был чрезвычайно удивлен, когда увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свернутого в трубочку, и затем выпускали его из ноздрей. Такие трубочки они называли сигаро. Считается, что слово "табак" происходит от названия провинции Табаго на острове Гаити, где произрастало это растение.



Проникновению табака в Европу способствовал монах Роман Панэ, который во время второй экспедиции Колумба побывал в Америке в качестве миссионера.

Он привез в Испанию табачные семена и стал выращивать это растение как декоративное. Уже в 1496 г. первые табачные плантации появляются в Испании, в 1559 г. в Португалии, а оттуда, в 1560 г., - во Франции, В конце XVI -начале XVII вв. курение распространилось и на другие материки. В Средней Азии и странах Востока табак закладывали под язык или за щеку, из высушенных листьев готовили нюхательный порошок. Увлечение табаком было настолько сильным, что данному растению стали приписывать лечебные свойства, считая его чуть ли не панацеей. Так французский посол в Португалии Жане Нико преподнес своей королеве Екатерине Медичи листья и семена табака для бодрости, а также как средство от головной боли и многих болезней. В знак благодарности королева назвала "чудодейственное лекарство" именем своего посланника - **НИКОТИН**.

Однако нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал повсюду. В Италии, например, табак был объявлен «забавой дьявола». Неумеренное употребление табака часто приводило к тяжелым отравлениям, что побудило власти и церковь начать активную борьбу с этой вредной привычкой. В Америке, например, курильщиков казнили, в Турции сажали на кол, в Италии - отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены. Еще в 1604 г. английский король Яков I в труде "О вреде табака" писал: "Курение

отвратительный для зрения, омерзительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай". При его правлении курильщики подвергались суровым наказаниям, вплоть до обезглавливания. Но уже в 1625 году новый король Англии Карл I разрешил курение и монополизировал производство и торговлю табаком.

В Россию табак был завезен во второй половине XVI в., а с XVII в. его стали культивировать на Украине. Злоупотребление табаком на Руси вызвало протесты со стороны правительства. Так, в 1683 г., был издан специальный царский указ, согласно которому курильщиков наказывали 60-ью палочными ударами по пяткам, а уличенным повторно в употреблении «богомерзкого» зелья отрезали ноздри или уши.

В конце XVII - начале XVIII вв. меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Петр I и сам стал рабом этой привычки. В итоге он не только упразднил все законы, запрещавшие курение, но и разрешил ввозить табак из-за рубежа. И все же табак победил. Доходы казны от торговли табаком значительно росли, и это заставило многие правительства изменить свое отношение к нему.

Итак, быстро и широко распространившись по планете, табакокурения прочно вошло в нашу жизнь как одно из губительных пристрастий человека.

В России курят 70,5% мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты 30-47% юношей и 25-32% девушек. Ежегодно в России выкуривается 25 млрд. сигарет.

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

На сегодняшний день мы располагаем сотнями фактов, подтверждающих отрицательное воздействие курения на организм. Вот лишь несколько из них:

-если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 лет; если выкуривших 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

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

- смертельная доза никотина для взрослого человека содержится в пачке сигарет, если выкурить ее за раз, а для растущего организма достаточно половины пачки, а то и меньше.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит?» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

Классный руководитель:

Сообщение и обсуждение результатов анкеты «Отношение к статистике и утверждениям по проблеме курения и алкоголя». С вопросом «Чем же грозит нам курение?» мы попробуем разобраться.

Курение влияет почти на все системы и органы человека. Сигаретный дым представляет собой своеобразный коктейль из ядовитых веществ, в число которых кроме никотина входят синильная кислота, аммиак, угарный газ, смола, радиоактивный полоний, а также твердые частицы. Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным, но это не так. В контакт с табачным дымом первыми вступают рот и носоглотка. Во рту в процессе курения происходят постоянные перепады температуры, что провоцирует возникновение микротрещин на зубной эмали, где начинают скапливаться бактерии и развивается кариес. Кроме того, на эмали оседает смола, поэтому зубы желтеют. Во время курения усиливается слюноотделение. Часть слюны человек проглатывает, и ядовитые вещества дыма попадают в желудок, что не остается бесследным: боли в области желудка, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки - вот расстройства, которые встречаются у курящих гораздо чаще, чем у некурящих.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом. Страдают дыхательные пути и в особенности легкие, которые у курильщика покрыты черным слоем смолы и пылевых частиц. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса.

Угарный газ вызывает кислородное голодание всех клеток организма, что влияет на деятельность сердечно – сосудистой системы и головного мозга.

Токсичное действие вредных веществ табачного дыма на организм человека колоссально. Так, заболеваемость у курящих по сравнению с некурящими в среднем в 10-40 раз выше.

Классный руководитель:

Необходимо отказаться от бытующего в сознании многих понятия о том, что курение - только личное желание и прихоть конкретного лица. Нет, на деле это общественный недуг, от которого страдают и окружающие. А с правом и мнением окружающего большинства следует считаться в первую очередь. Так курильщик вредит себе, но мало кто задумывается, что вред наносится и окружающей среде.

При выкуривании сигарет и папирос остаются фильтры и гильзы. Общая масса веществ, попадающих при выкуривании в атмосферу: 720 тонн синильной кислоты, 384 тысячи тонн аммиака, 108 тысяч тонн никотина, 600 тысяч тонн дегтя и других составляющих дыма.

Таким образом, курящие отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе.

Сигарета была причиной несметного множества пожаров, автомобильных катастроф и многих других несчастных случаев, когда человек на секунду отвлекался, чтобы закурить. Курение вызывало взрывы на военных заводах и шахтах, на нефтеперерабатывающих предприятиях.

Итак, курение вредит всему, чему только можно. Почему же люди курят? Как Вы думаете? (*обсуждение вопросов учащимися*)

Одной из основных причин начала курения является любопытство. По данным опроса учащихся разных учебных заведений курить из любопытства начали 25% опрошенных.

Другая причина начала курения в молодом возрасте – желание казаться старше, солиднее, а также подражание героям кино. В распространении курения среди девушек главным фактором является мода. Так 60% девушек считают, что курение – «это красиво и модно», другие курят потому, что «хотят привлечь к себе внимание».

Посмотрите, что произойдет, когда вы бросите курить: ...

Классный руководитель:

К вредным привычкам кроме курения относится еще более пагубная и еще более древняя – **употребление алкоголя**. Как человек познакомился с алкоголем, нам расскажет историк.

Алкоголь называют похитителем рассудка. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э. – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Н. Н. Миклухо – Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков.

История изготовления хмельных напитков уходит вглубь тысячелетий. В Древней Индии готовили напиток «сома», игравший большую роль в религии ариев. Сому получали брожением смеси растительного сока с водой, молоком, ячменем или основу составляла выжимка из грибов. Сому пили жрецы во время ритуальных церемоний, жертвоприношений, она считалась напитком бессмертия.

Особо широкое распространение в древности нашло виноградное вино. Оно считалось даром богов. В честь Греческого покровителя виноградарства и виноделия, Диониса, устраивались большие праздники. Уже тогда было замечено, что неумеренное потребление спиртных напитков опасно.

Чистый спирт начали получать в 6 -7 веках арабы и называли его «аль коголь», что означает «одурманивающий».

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего, постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т.п.). Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что практически ни один художник, писатель или поэт не обходили эту тему. Таковы картины пьянства на полотнах старых голландских, итальянских, испанских и немецких художников.

В Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5 -10 градусов. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Классный руководитель:

Почему же люди пьют? С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Бернс. Его слова сохраняют актуальность и в наше время:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство – без причин.

Наверное, вы неоднократно слышали выражение: «Выпьем, согреемся». В обиходе полагают, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром о винах часто говорят как о горячительных напитках. Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других болезней, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка. Врачи же считают, напротив, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь. Где истина?

Или другое, бытующее среди многих людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной.

Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным «продуктом», быстро обеспечивающим энергетические потребности организма, что важно, например, в условиях похода и т.п. А в пиве и сухих виноградных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. В медицинской практике используют высокие бактериостатические свойства спирта, употребляя его для дезинфекции (при укулах и т.п.), приготовления лекарств и пр., но отнюдь не для лечения болезней.

На самом деле алкоголь представляет собой наркотическое вещество, воздействие которого на центральную нервную систему вызывает особое психическое состояние – эйфорию. Это состояние проявляется в ощущении расслабленности, удовлетворенности, прилива сил. Эйфория очень опасна тем, что человек всегда отключается от реальности, как бы обманывая свою психику при помощи химического вещества. Однажды испытав

это чувство, человеку хочется повторить его снова, так и развивается алкоголизм.

Естественно, что организм вынужден расплачиваться за наши слабости, а как именно – нам расскажет врач.

Чистый спирт является сильным ядом, 60-70%-ный раствор его убивает микроорганизмы, поэтому спирт используют для дезинфекции. Смертельная доза чистого (100%) алкоголя варьирует в зависимости от массы и возраста человека в следующих границах: для грудных детей – 5-15 г; для детей – 50-100 г; для взрослого человека – 200-500 г.

Алкоголь негативно влияет на весь организм: ухудшается состояние сердечно – сосудистой системы, нарушается работа желудочно - кишечного тракта, что грозит язвой желудка и циррозом печени, не говоря уже о том, что у людей, злоупотребляющих алкоголем, рождаются дети, больные олигофренией. 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.

Алкоголь – типичный протоплазматический яд, наиболее сильно поражающий нервные клетки и клетки печени. Выпитый алкоголь очень быстро всасывается кровью в желудке (около 20%) и в кишечнике (около 80%). Как правило, процесс перехода алкоголя в кровь продолжается от 45 до 90 минут, а иногда, как исключение – до 2 часов. Концентрация алкоголя в крови нарастает очень быстро – буквально через несколько минут после того, как человек сделал первый глоток. Разложение спирта начинается практически одновременно с его приемом или вскоре после приема. Только небольшая часть спирта не изменяется и выделяется из организма через почки и легкие. Остальная часть спирта благодаря своей хорошей растворимости относительно равномерно распределяется по межклеточному пространству во всех тканях организма.

Главным центром обезвреживания алкоголя в организме является печень, но ее способность быстро справляться с поступающим ядом, не беспредельна. Клетки печени очень чувствительны к алкоголю, и на них отрицательно влияют частые контакты с этим протоплазматическим ядом, который нарушает внутриклеточное дыхание и ферментативный обмен.

Но больше всего страдает центральная нервная система: выпитый алкоголь очень быстро всасывается в желудке и кишечнике, и с током крови достигает головного мозга. Здесь происходит вначале возбуждение, а затем торможение деятельности жизненно важных центров: искажается восприятие окружающей обстановки, снижается память, затрудняется речь, резко падает внимание, замедляются все реакции, движения утрачивают точность и быстроту. В этом – то и кроется причина многих аварий на транспорте и бытовых травм.

Алкоголь снимает все запреты, и наружу вылезают все самые низменные свойства личности, вот почему люди в состоянии опьянения иногда делают такие вещи, о которых в трезвом виде они и подумать бы не могли. Алкоголизм опасен тем, что вызывает полную деградацию личности.

Данные официальной медицинской статистики показывают, что употребление алкоголя достаточно широко распространено в молодежной среде (по тем же причинам, что и курение). С той или иной частотой потребляют алкогольные напитки, согласно личному признанию, около 82% людей в возрасте 12-22 лет. Средний возраст, в котором молодежь начинает потреблять алкоголь, составляет 14 лет.

Алкоголизм у подростков развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых, в этой связи появляется понятие «пивной алкоголизм». Поскольку пиво обычно не вызывает такого сильного опьянения, как крепкие напитки, его потребление лояльно воспринимается семьей и обществом. Из-за этого употребление пива увеличивается, и это, в свою очередь, способствует развитию алкоголизма. Подросток гораздо быстрее получает психотропный

эффект – кайф от пива – и сознательно стремится к этому. Не осознавая той опасности, которой себя подвергает, молодой человек начинает пить «за компанию», «для настроения» и просто от нечего делать, рискуя оказаться в рядах алкоголиков.

Помните, Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума и война.(У. Гладстон.)

Ведущий 5:

Начало возникновения вредных привычек – в душе. Люди, испытывающие трудности, стрессы, люди, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее встают на путь заведения вредных привычек, особенно при отсутствии взаимопонимания в семье и близкими. Склонность к вредным привычкам начинается с постепенного разрыва контактов с людьми, в нарушении межличностных отношений. Например, нет любви в семье, внимания, искренности, разговоров на личные духовные темы, нет этого и в отношениях с друзьями; или человек пытается понравиться другим, заводя вредные привычки ради хорошего мнения о себе и теряя себя.

Еще одна причина: нет четких принципов («Я не курю, потому что это вредит моему здоровью и здоровью моих будущих детей»), нет четких целей в жизни («Я не пью и не употребляю наркотики, потому что я хочу стать счастливым человеком, принести счастье и любовь другому человеку, добиться успеха в работе, творчестве»).

Важно помнить, что алкоголь– это наркотик, и принимая его даже в малых количествах, человек начинает приобретать зависимость.

А что же такое наркотики?

Те, кто кричат, что наркотики это круто — врут.

Наркотики — как атомный распад — просто СИЛА. Если ты достаточно силен, ты устоишь, в противном случае она уничтожит тебя. Наркотики — коварный враг, который, убивая, дает ответ на вопрос, что такое жизнь и каковы её настоящие ценности! Пусть каждый решит сам, впускать или не впускать ЭТО в себя. Но, однажды встав на этот путь, пусть имеет в виду, что расклад сил может поменяться в любой момент и не в лучшую сторону...

Классный руководитель: Для одних наркотик – это способ уйти от «грязной» действительности. Для других – способ ещё раз утвердиться, показать свою «крутизну». Но не стоит забывать, что они сразу и навсегда отсекают тебе будущее. Они отравляют жизнь твоим родственникам. И становятся единственными "друзьями" на всю недолгую... Нет! не жизнь, на НЕДОЛГОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ.

Чтобы жизнь каждого из вас была полноценной, насыщенной, надо научиться сказать «НЕТ!».

Спасибо за внимание!