

Внеклассное мероприятие.

Тема: «Беседа о вредных привычки, их влияние на здоровье»

Цель: закрепить знания о вредных привычках, чем опасен СПИД, воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

План.

1. Понятие о вредных привычках.
2. Вредные привычки, их влияние на здоровье.
3. Чем опасен СПИД?

1. Понятие о вредных привычках.

- Что такое привычка?

Привычка - сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает для человека характер потребности:

- Что такое вредная привычка?

Вредная привычка - закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

- Что относят к вредным привычкам?

Чаще всего к вредным привычкам относят курение, пьянство, употребление наркотиков, вдыхание ароматических углеводородов. Все перечисленные явления представляют собой различные формы отклонения от здорового образа жизни.

Курение ведёт к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма.

Многие молодые родители, выходя на прогулку со спящим в коляске ребёнком, в течение нескольких часов не выпускают изо рта сигарету. А ведь при этом дым поступает прямо в лёгкие малыша. Запомните это на будущее и никогда так не поступайте.

2. Вредные привычки, их влияние на здоровье.

1 .Выступление студентом на тему: «Курить - здоровью вредить».

Студентам предлагается ответить на следующие вопросы:

***Может ли человек избавиться от никотиновой зависимости?** (Как правило, человеку не удаётся избавиться от пагубной привычки).

*** Каков механизм никотиновой зависимости?** (Никотиновая кислота и другие компоненты, включённые в обычный обмен веществ человеческого организма, перестают вырабатываться, а получаемые извне при курении встраиваются в его циклы жизнедеятельности. С годами человеку требуется всё больше дозировки этих веществ. Но получает он их со всё возрастающим количеством канцерогенных веществ – продуктов сгорания смол)

***Какие методы помогут желающему бросить курить?** (психотерапия, иглоукалывание, кодирование, медикаментозные средства, снимающим синдром табакозависимости).

***Можно ли никотиновую зависимость считать болезнью?** (да).
Большинство людей не убеждают приводимые Всемирной организацией здравоохранения цифры о болезнях и гибели огромного количества курящих людей.

Число курильщиков в России одно из самых высоких среди индустриально развитых стран. 50 - 60% мужчин являются постоянными покупателями сигарет.

В Москве были проведены опросы среди школьников. Оказалось, что среди пятиклассников доля курящих мальчиков составляет 14%, а в восьмых классах курят 35% мальчиков и 14% девочек. У десятиклассников эти цифры составляют соответственно 53% и 28%. Особым пристрастием к сигаретам отличаются студенты - медики.

Табак приносит вред телу,

Разрушает разум,

Отупляет целые нации.

О.де. Бальзак.

2.Выступление студента на тему: «Алкоголизм и пьянство».

Пьянство ведёт к алкоголизму. Этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он образуется в процессе обмена веществ. Поступающий через пищеварительный тракт алкоголь распадается до ядовитого ацетальдегида и оказывает на клетки и органы разрушительное воздействие.

***Какие социальные последствия несёт алкоголь?** (Деградацию личности пьяницы, разрушает семейные отношения, дети появляются с различными формами отклонений от нормы. Большое количество аварий, пожаров, дорожно-транспортных происшествий происходит по вине людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения). 70% преступлений против личности совершается людьми в состоянии алкогольного опьянения.

***Почему одни быстро спиваются и становятся алкоголиками, а другие остаются просто бытовыми пьяницами и у них не развивается болезненной зависимости от спиртного в виде запоев и похмельного синдрома?** (Всё дело в наследственных факторах, передаваемых от родителей детям через гены, обуславливающие процессы обмена веществ в организме человека).

***Кто может стать алкоголиком?** (Алкоголиком теоретически может стать любой человек. Тревогу следует бить уже тогда, когда появляется желание выпить по поводу и без повода, особенно ежедневно).

Любитель спиртного не замечает, что характер его меняется: он делается забывчивым, обидчивым, агрессивным, а иногда просто глупеет).

***Как алкоголь влияет на здоровье?** (Разрушают нервные клетки, вызывают жировое перерождение, цирроз печени, алкогольный гепатит, гастрит, язву, рак, гибель почечных клубочков, снижение половых функций).

Алкоголь особенно вреден для растущего организма. Те дозы, которые являются приемлемыми для взрослых, для молодых людей могут стать смертельными. Алкогольная интоксикация наступает у них быстрее. При поражении головного мозга могут произойти необратимые изменения, способные привести к инвалидности и смерти.

3. Выступление студента на тему: «Наркомания».

**Вот он тащится, чуть не умирая,
Через минуту ж - где достал, бог весть! -
О радостях искусственного рая
Мир может на лице его прочесть!...
А сколько их сейчас бредёт по свету,
Чья участь, то сладка, а то тяжка.
И видимо уже спасенья нету,
От этого простого порошка! ...Е. Винокуров.**

Всеми известно, что наркомания - это тяжелейшее заболевание. Если к алкоголизму и курению привычка приходит не сразу, а постепенно, то к наркотикам человек может пристраститься за несколько приёмов, а некоторые за один - два. Лечение таких больных - процесс долгий и, увы, часто бесперспективный.

Молодые люди должны знать, что ни в коем случае нельзя пробовать лечиться самим, особенно воздержанием от наркотиков: во время ломки, если своевременно не будет оказана медицинская помощь, можно просто погибнуть. То же самое может произойдёт, если на пике ломки ввести слишком большую дозу. Поэтому лечиться надо в стационаре. Там в первую очередь окажет помощь реаниматолог. А уже потом психиатр и нарколог. Но для возвращения в нормальную жизнь необходим и психолог.

По существующему законодательству (наркологическая больница, например) не имеет права соблюдать анонимность. Но некоторые коммерческие клиники лечат больных в условиях полной анонимности, правда не всегда это лечение приносит результат ...

***К каким тяжким последствиям приводит пристрастие к наркотикам?**

***Что может произойти при передозировке наркотиков?**

(Смерть).

***Что может сделать наркотик? (Он может уничтожить твою душу...**

Он может разрушить твоё тело...

Он может лишить тебя свободы...).

3. Чем опасен СПИД?

СПИД-Синдром Приобретённого Иммунодефицита. Это название связано со словом «иммунитет» Иммунная система наша естественная защита, без неё организм не может бороться с различными инфекциями. Благодаря иммунитету многие болезни для нас не опасны.

Вирус Иммунодефицита Человека (ВИЧ) проникает в клетки организма человека и разрушает иммунитет. В результате человек становится беззащитен перед любой инфекцией.

ВИЧ может передаваться через:

*кровь

* сперму

*женские вагинальные выделения

Как можно заразиться СПИДом?

При введении наркотиков инфицированная кровь может быть в:

1.Нестерильных шприцах, иглах

2.Любых приспособлениях для приготовления раствора наркотика (ложки, банки, ёмкости, жидкости для разведения и промывания и т.д.);

3.Даже в самом наркотике!

Татуировки - тоже опасны!

Если тебе делают татуировки или прокалывают уши - все оборудование (шприц, иглы, серьги и т. п.) должно быть стерильным.

Половые контакты без презерватива - всегда опасны, если твой

партнёр наркоман. Поэтому секс должен быть безопасным - со здоровым и верным тебе партнёром. В других случаях всегда пользуйтесь презервативом!

Как протекает болезнь?

Заражение ВИЧ происходит незаметно, инфицированный ничего не чувствует.

Характерных симптомов в этот период нет, поэтому человек считает, что он здоров и продолжает вести привычный образ жизни. Однако, практически сразу он может заражать других. Спустя 2-5 - 10 (у всех по-разному) лет после инфицирования один за другим начинают появляться симптомы: значительная потеря веса, постоянно повышенная температура, длительные расстройства кишечника (понос), постоянный кашель, высыпания на коже и слизистых. Это значит, вирус разрушил иммунную систему человека, и любая, даже самая банальная болезнь, может стать для него смертельной.

При этом на протяжении всего периода болезни инфицированный человек может заражать других людей через кровь (особенно при введении наркотиков) и сексуальные контакты.

Лечение.

СПИД всё ещё является неизлечимой болезнью. Нет вакцины, предохраняющей от заражения, нет лекарств, полностью исцеляющих заражённых. Лекарства, которые могут лишь ненадолго продлить жизнь, очень дороги, а применять их нужно постоянно. Поэтому большинству людей такое лечение недоступно.

Свободные выступления студентов

Материал подготовлен преподавателем Бычковой Г.С.

