

**Классный час:  
«Мы выбираем  
здоровье!»»**

## Цель:

- пропаганда здорового образа жизни школьников;
- профилактика табакокурения и алкоголизма.

## Задачи:

- распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести курение и употребление алкоголя;
- сориентировать учащихся на здоровый образ жизни.

**“С людьми живи в мире, а с пороками сражайся”.**

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

# «Изгнание серого джина»

- *«Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг»  
(английская народная поговорка)*
- *«От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой»  
И.Гете.*
- *«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»  
Оноре де Бальзак.*



- Никотин – вещество, входящее в состав табака. Это очень сильный яд для человека. Смертельная доза для него составляет от 0.01 – до 0.08 граммов.
- При выкуривании одной сигареты в дым переходит 0.008 г никотина, из которых четвертая часть попадает в легкие курильщика, остальное остается в воздухе, которым дышат окружающие.





- В комнате, где выкурили 6 сигарет за два часа, некурящий человек получит дозу никотина и других табачных ядов, как будто он выкурил 1 сигарету.
- В семьях курильщиков некурящие члены семьи на 20% чаще заболевают раком легких, желудка.



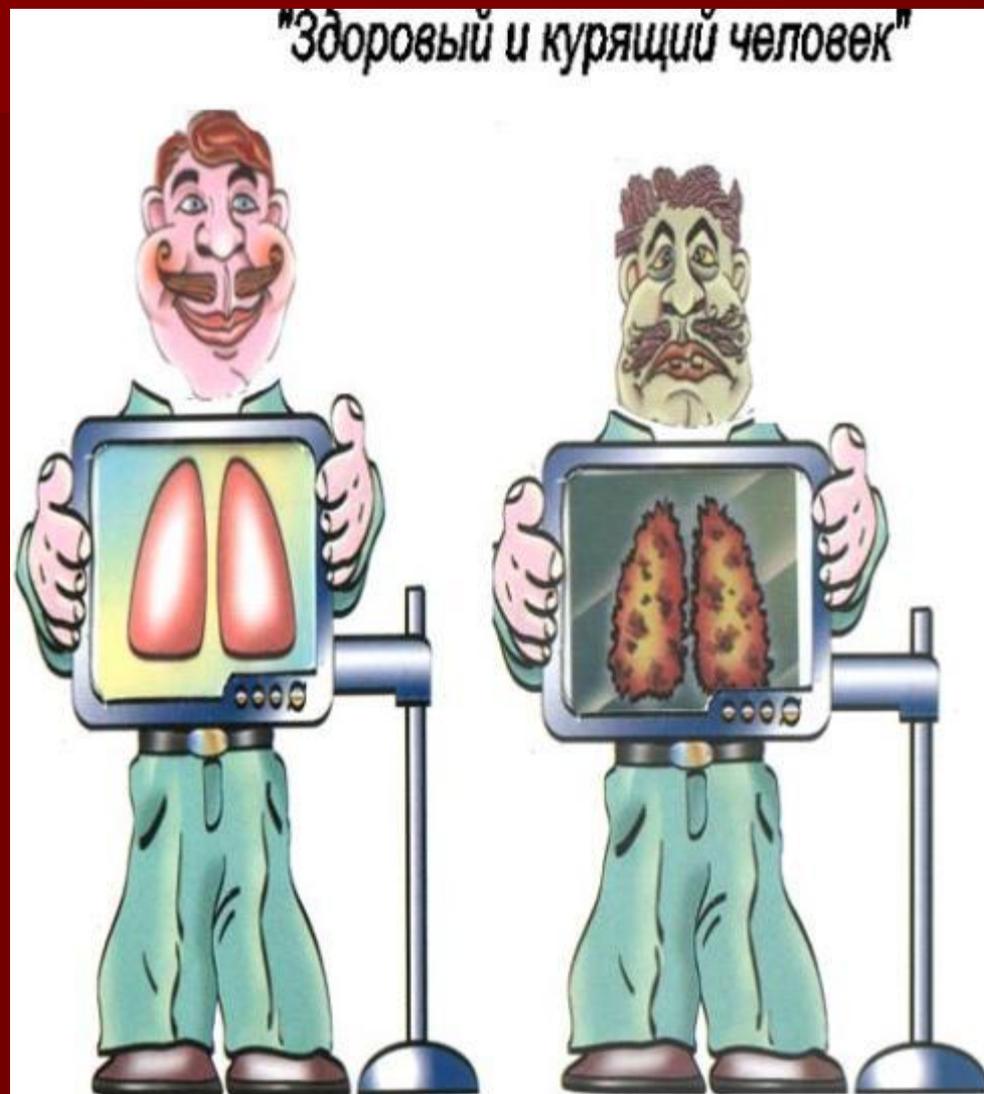
- Ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы у детей, родители которых курят.
- Во Франции руководители некоторых компаний повышают зарплату некурящим сотрудникам.
- В России запрещено курить в общественных местах. За нарушение предусмотрен штраф.



- Учёные установили, что извлечённый из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 - лошадь.
- Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут.



## Наглядный пример различия



*Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом будет все труднее...*



**Последствия курения:**  
атеросклероз,  
стенокардия,  
ишемическая болезнь,  
гипертония,  
способствуют развитию  
тромбов сосудов.  
заболевания  
пищеварительной  
системы, заболевания  
печени,

вызывают интоксикацию всего организма, заболевания дыхательной системы, рак легких, отрицательное влияние на психические процессы памяти, внимание, мышление.

Отказ от курения – это не отказ от чего-то хорошего, а существенная победа над собой и над табаком.



- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.

# Проблема алкоголизма



- Число больных хроническим алкоголизмом в России составляет 15-18 млн. человек.
- Ежегодно от последствий употребления алкоголя в России умирает более 900 тыс. человек.
- Из 97 детей, рождённых от пьяниц, умерло в раннем возрасте 83 ребёнка.

# Проблема алкоголизма



- Из 130 осуждённых 80 человек совершили преступление будучи пьяными.
- С алкоголизмом связано около 50% ДТП, 50% убийств, 25% самоубийств.
- На каждого человека в России ежегодно приходится 18 литров водки.



# «Пивной алкоголизм»

- Дети думают, что пить пиво - модно. Не полностью сформированный организм быстро привыкает к напитку. Если подросток ежедневно будет выпивать бутылку пива, за год станет алкоголиком. Проблема подросткового алкоголизма носит угрожающий характер. По последним данным социологических исследований 82% молодых людей в возрасте 12-22 года употребляют алкогольные напитки.

# Причины употребления алкоголя молодёжью



- любопытство
- пример родителей
- дурное влияние
- для раскрепощения
- не смог отказать
- уйти от реальности

# Алкоголь, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени  
(разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологическое старение
- Приводит к развитию алкоголизма

# ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ  
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Неужели тебе всё это нравится?



**Алкоголь - это средство, от которого можно очень быстро стать зависимым.**

- Продолжительность жизни алкоголиков сокращается на 15 - 30 лет.

- **Так стоит ли начинать?**



## Викторина «Береги свое здоровье».

- Какие ядовитые вещества содержит сигаретный дым?
- Почему говорят: курением вы губите не только себя, но и близких. Приведите примеры.
- Объясните, почему говорят медики: «Пьют родители – страдают дети»?
- Почему пьющий человек выглядит старше своих лет?
- Может ли вызвать смерть человека высокая концентрация алкоголя в его крови?
- Почему употребление алкоголя опасно, особенно для детей?
- Почему вредно употребление пива?
- Какой прогноз у нашей молодежи, имеющей вредные привычки?
- Какой вывод вы для себя сделали после нашего разговора на классном часе?

# Мы выбираем здоровье!

К основным компонентам здорового образа жизни относятся:  
**рациональное питание, быт, организация труда и отдыха, отношение к вредным привычкам.**



*Основные компоненты здорового образа жизни*



## ■ А ещё:

- Слушайте свой организм и спите столько, сколько он требует.

**Здоровый и полноценный сон  
– залог успеха!**





- **Максимально используйте юмор и смех.**

Ведь они – главные и самые почётные гости на нашем Празднике Здоровья!



Спасибо за внимание!