

Тема: Правда про
алкоголь. Алкоголь і
здоров'я.



**Здоров'я – це ранок
Зі свіжим повітрям.
Це сонце, що гріє ласкаво
й привітно.
Здоров'я – це смак свіжих
ягід дозрілих,
Це спорт, що дає нам наснагу
та силу.**



**Та тільки на цьому шляху
пам'ятай:
Цурайся цигарки, від чарки
тікай.
І знай, любий друже, у цьому**



Після цього уроку ви дізнаєтеся про:

- значення терміна «алкоголь»
- дія алкоголю на організм людини, наслідки вживання алкоголю і зловживання алкоголем;
- перша допомога при отруєнні алкоголем;



Алкоголь - від арбського «аль-кухль» - «тонкий порошок» - спирт.

Національне нещастя, колективне самогубство націй, шлях до катастрофи людства - так оцінюють вчені й громадськість стрімко зростаюче зловживання спиртними напоями.





Відомо, що першу пляшку горілки виготовив араб Рагез в 860 році; перегонка вина для одержання спирту різко збільшила пияцтво, не виключене, що саме це є приводом для заборони вживання спиртних напоїв засновником ісламу Мухаммедом (Магомет, 570-632) — заборона ввійшла згодом і у звід мусульманських законів — Коран (7 століття), але навіть у країнах Азії, де споживання вина заборонялося релігією (Кораном), культ вина все-таки квітнув і виспівувався у віршах.





Також навчилися одержувати міцні спиртні напої в середньовіччя в Західній Європі шляхом сублімації вина. Згідно з легендою, уперше цю операцію зробив італійський чернець алхімік Валентиус. Усі спиртні напої містять алкоголь, який настільки швидко завоював мир людини, що цю тему не залишили без уваги ні письменники й поети, ні художники й композитори.





Ян Стен
Голландия, XVII век

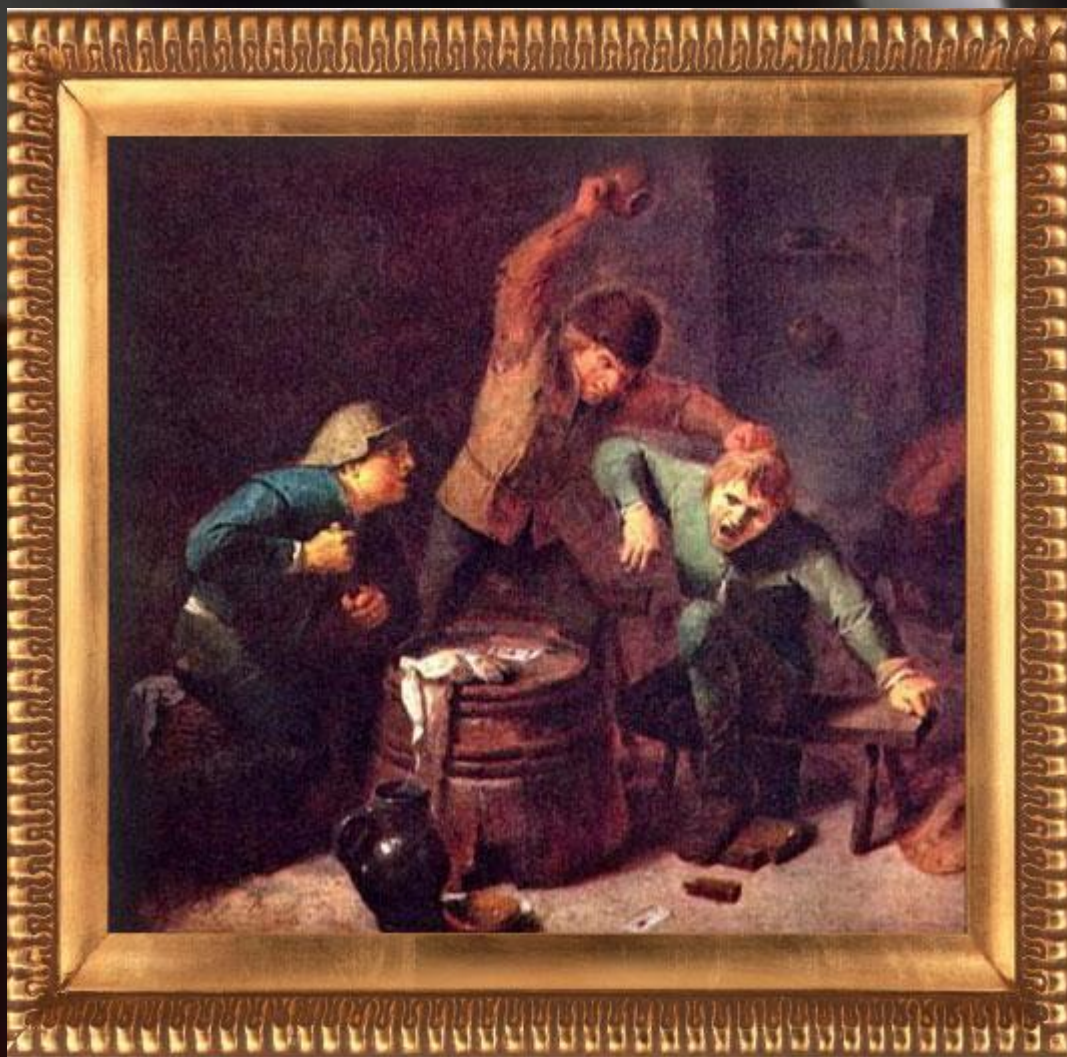
«Гуляки»





Андриан ван Остаде
Голландия, XVII век

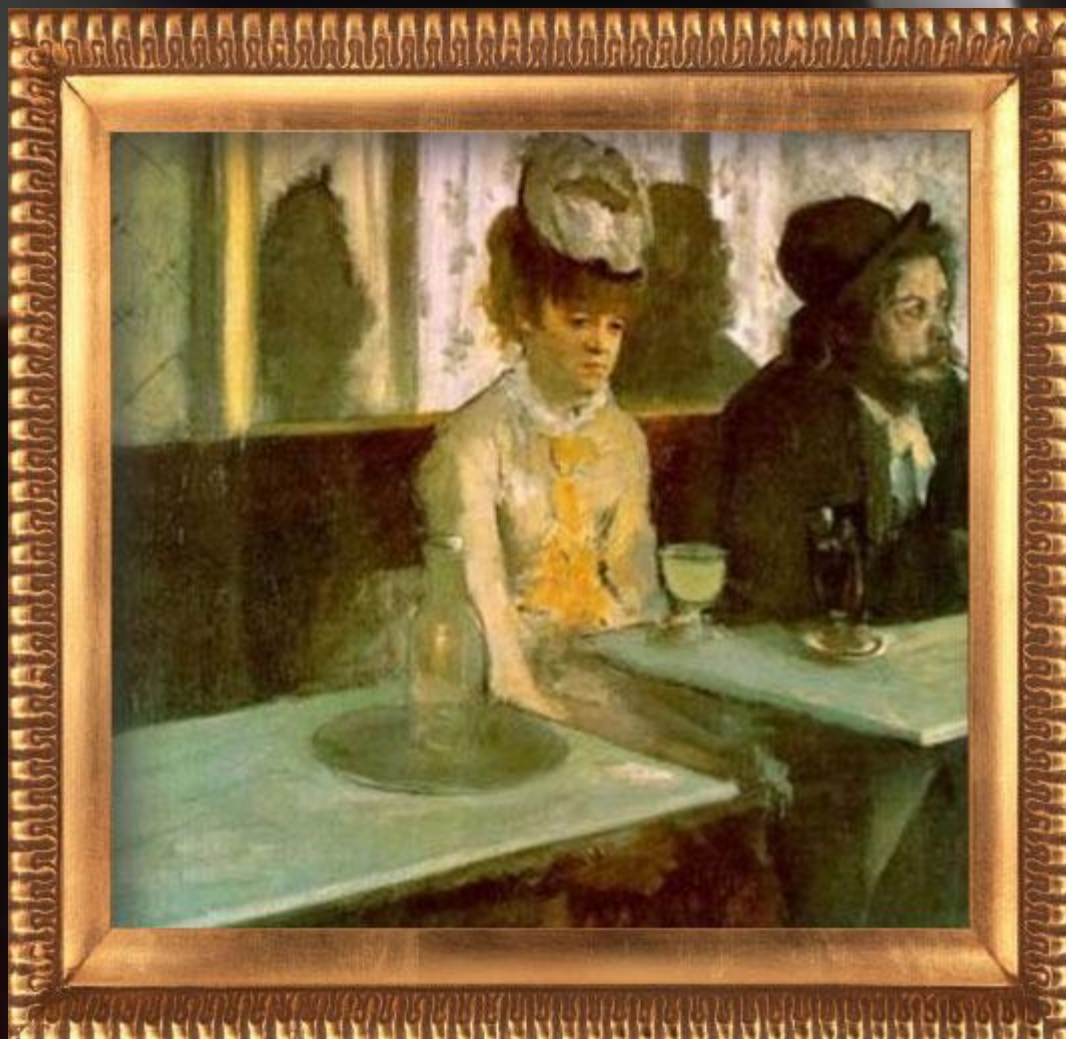
«Драка»





Эдгар Дега
Франция, XVIII век

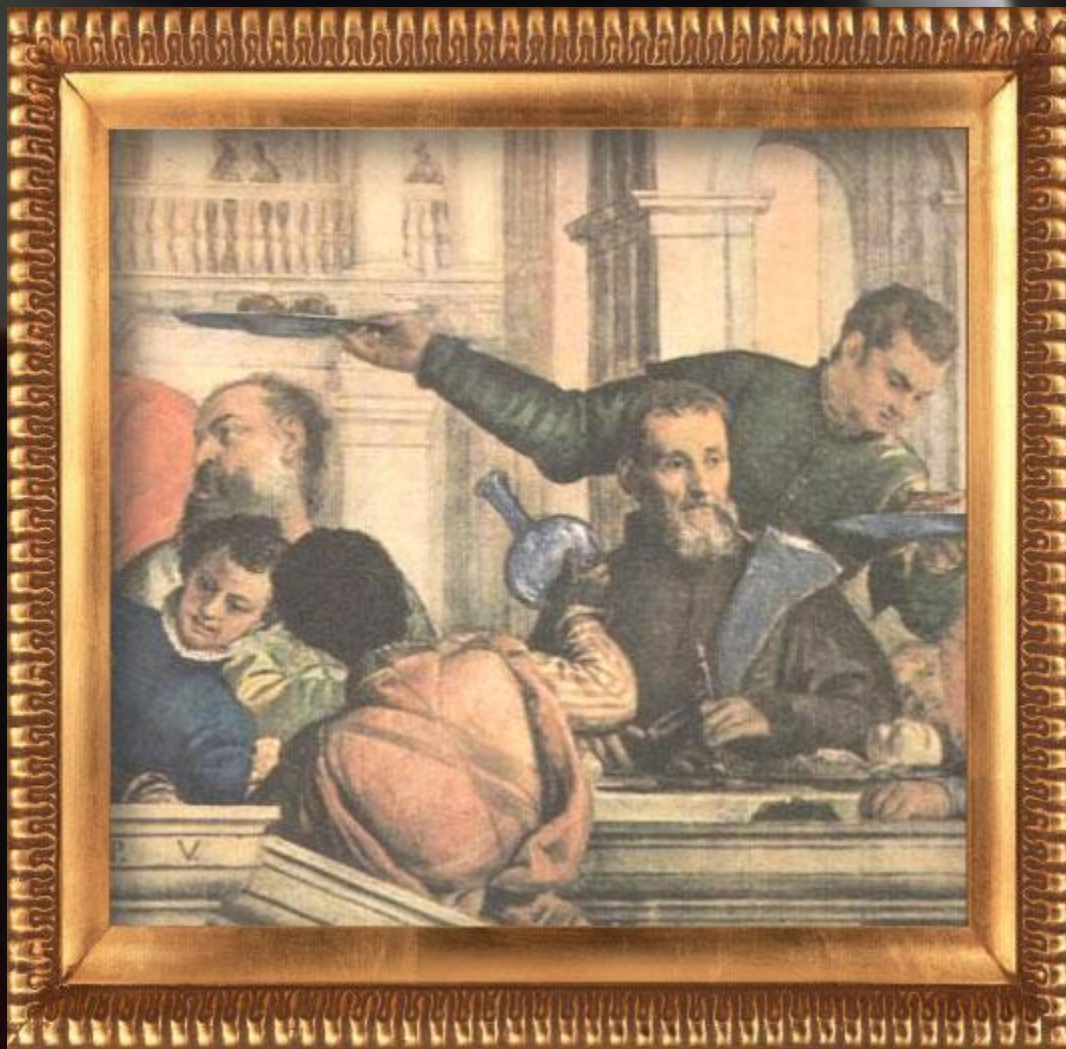
«Абсент»





Паоло Веронезе
Возрождение, XV век

«Пир в доме Ливия»





Костомаров Н.И.

Поширення пияцтва на Русі пов'язане з політикою панівних класів. Була навіть створена думка, що пияцтво є нібито стародавньою традицією російського народу. При цьому посилялися на слова літопису: "Веселие на Русі - є пити". Але це наклеп на російську націю. Російський історик і етнограф, знавець звичаїв і вдач народу, професор Н.І. Костомаров (1817-1885) повністю спростував цю думку. Він довів, що в Прадавній Русі пили дуже мало. Не залишилася байдужа до цієї проблеми й народна мудрість.





- «Пиття не доводить до пуття»;
- «Горілка без вогню розум спалить»;
- «Вино людину веселить, а розум забирає»;
- «Хміль до лихого людей доводить»;
- «П'яному й калюжа по вуха»





Дітям і підліткам не варто, не тільки дружити, але й знайомитися з напоями, які хоч якоюсь мірою містять алкоголь. Тому що дитячий організм (це довели лікарі ще наприкінці XIX століття) у силу своєї несформованості, а тому й слабості опору, зазнає руйнівній дії алкоголю більшою мірою, чому дорослий.



АЛКОГОЛІЗМ

Головним сальмом процесу на всіх етапах розвитку людського суспільства був і залишається виробництво та споживання алкоголю! Це універсальна субстанція, яка дає користь організму.

Зберігається алкоголь у головному мозку до 90 днів. Якщо випити 20-40 г спиртного, то вищі функції мозку відновлюються лише на 12-20-й день.



Вплив алкоголю на людину



При тяжкому отруєнні алкоголем гине до 10 млн. клітин сірої речовини головного мозку. А клітини головного мозку не відновлюються.



У людини близько 17 млрд. клітин. Отже, не важко порахувати, скільки років потрібно напиватися до безтями, щоб втратити вигляд людини.





Підлітки 12-13 років, що мали необережність піти на поводу в небезпечної звички, виглядають звичайно сір, що утомилися й виснаженими.

У такого хлопців не виходить бути гарними учнями.

Їхня пам'ять набагато слабкіше, чим у тих, хто вчасно поїв, добре відпочив

і не засмітив свій організм сигаретним димом або алкоголем.



Перша допомога при отруєнні алкоголем і його сурогатами

При отруєнні алкоголем чоловік спочатку відчуває збудження, яке поступово переходить в сонливість. У важких випадках справа закінчується втратою свідомості і навіть комою. В цьому випадку без допомоги лікаря не обійтися.

В очікуванні приїзду швидкої допомоги постарайтеся привести людину у відчуття. Інколи для цього досить дати йому понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом. Якщо удалося відновити свідомість, починайте промивати шлунок водою або розчином питної соди, а після промивання дайте йому випити гарячого солодкого чаю або кави. Якщо людина без свідомості, але її серце і легені працюють, потрібно постаратися зігріти його, особливо якщо в приміщенні або на вулиці холодно. Якщо ж людина не дихає і у нього не промацується пульс, починайте серцево-легеневу реанімацію.

При отруєнні такими сурогатами алкоголю, як метиловий (мурашиний) спирт, після промивання шлунку дайте людині випити стакан коньяку (етиловий (харчовий) спирт конкурує з метанолом в біохімії клітки). Метиловий спирт приголомшує зоровий нерв. Людина може осліпнути.



ВИСНОВОК:



- Алкоголь шкодить навчанню й здоров'ю;
- Уживаючи алкоголь (зустрічаючись із нетверезими громадянами), можна опинитися у небезпечних ситуаціях;
- Уживання алкоголю негативно позначається на поведінці й взаєминах із друзями й близькими;
- Алкоголь у дитячому віці особливо небезпечний через слабкість дитячого організму й швидкого звикання.



Шкідливі звички, мовби тінь,
Все ходить за тобою,
І так чекають на ту мить,
Щоб потягнуть з собою.
Наркотики і сигарки, спиртне —
Це просто страх,
Як подружитися із ними —
Здоров'ю буде крах.
Ми за Здоровий спосіб Життя!!



**Підготувала
вчитель основ
здоров'я Троїцької
гімназії Луганської
області Живага
Надія Семенівна**

