



**Твоё здоровье
и
алкоголь.**

*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.



Пьянство есть упражнение
в безумии.
Пифагор.



Здоровье – это бесценный дар. Берегите здоровье
смолоду.

Помни, что для здоровья вредны:



Курение



Алкоголь



Наркомания

**Человечески
е пороки**

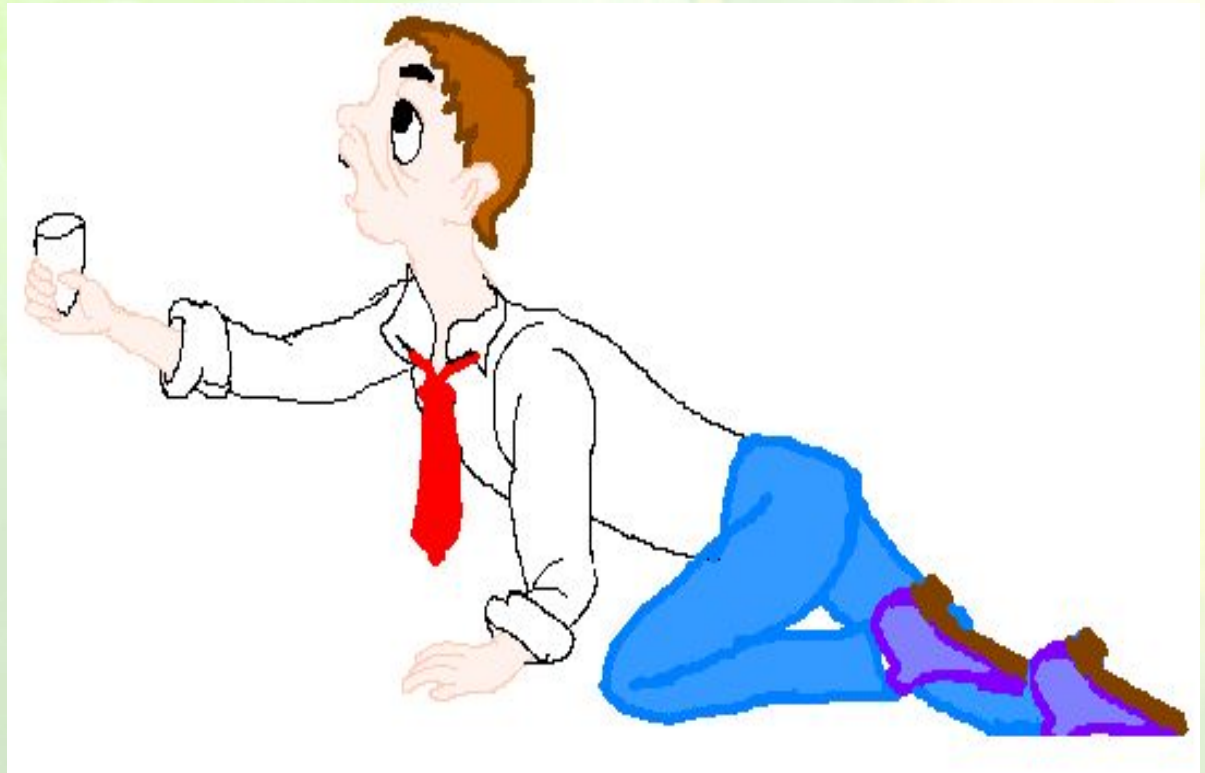
Алкоголь – это этиловый спирт (бесцветная, летучая жидкость с характерным запахом и вкусом). Он используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства, а также для поднятия настроения, обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам.



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!

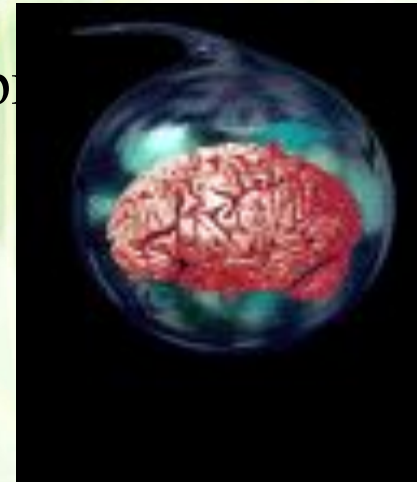


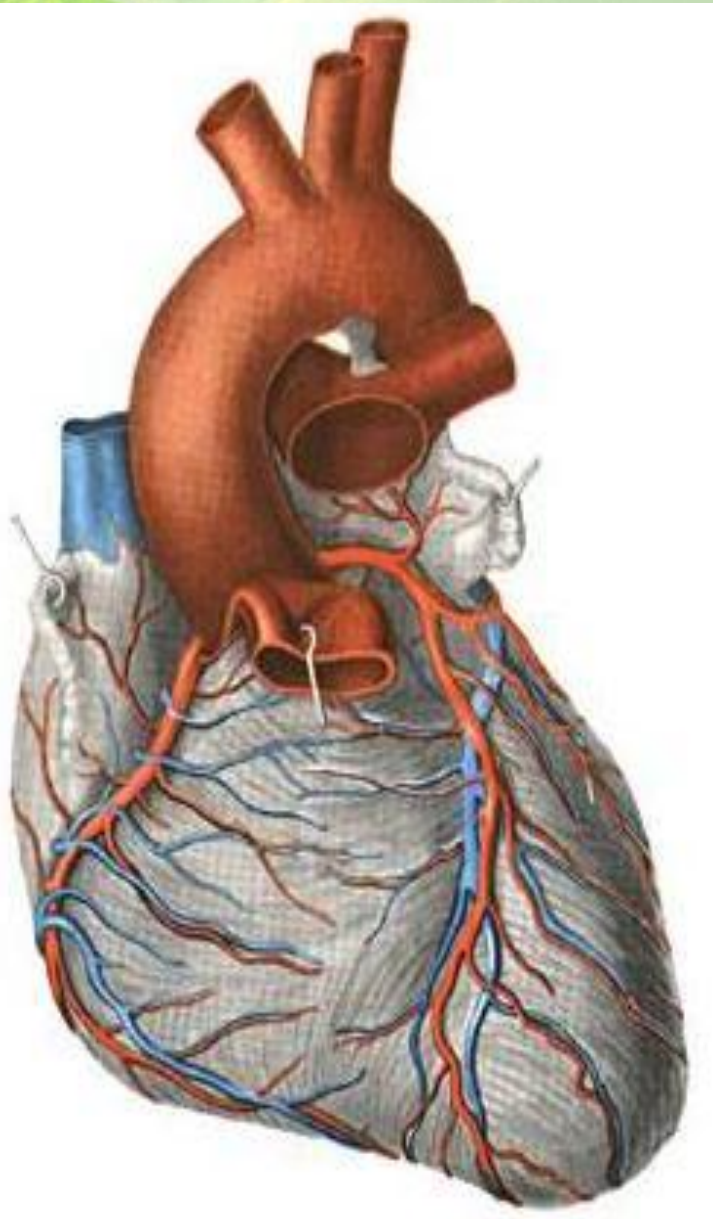
**Смертельная доза для
годовалого ребёнка –
100мл.**

**Смертельная доза для
подростка 14 - 15 лет –
350 – 500мл.**

Последствия и осложнения

1. Временная потеря памяти (от нескольких минут до нескольких дней);
2. Токсическое воздействие на системы организма
 - Сердечно-сосудистая
 - Эндокринная
 - Нервная
 - Половая
 - Пищеварительная
3. Утяжеляется течение различных заболеваний, снижается сопротивление организма.





СЕРДЦЕ

При постоянном употреблении алкоголя, в начале сбивается ритм сердца, переходит в постоянные тяжелые расстройства и заканчивается сердечной недостаточностью. Одним из ранних проявлений поражения сердечной мышцы является нарушение ритма её сокращений и проводимости нервных импульсов.

Алкоголь вреден для растущего организма в первую очередь тем, что не даёт **гипофизу** контролировать рост тела, следовательно не даёт ему развиваться.

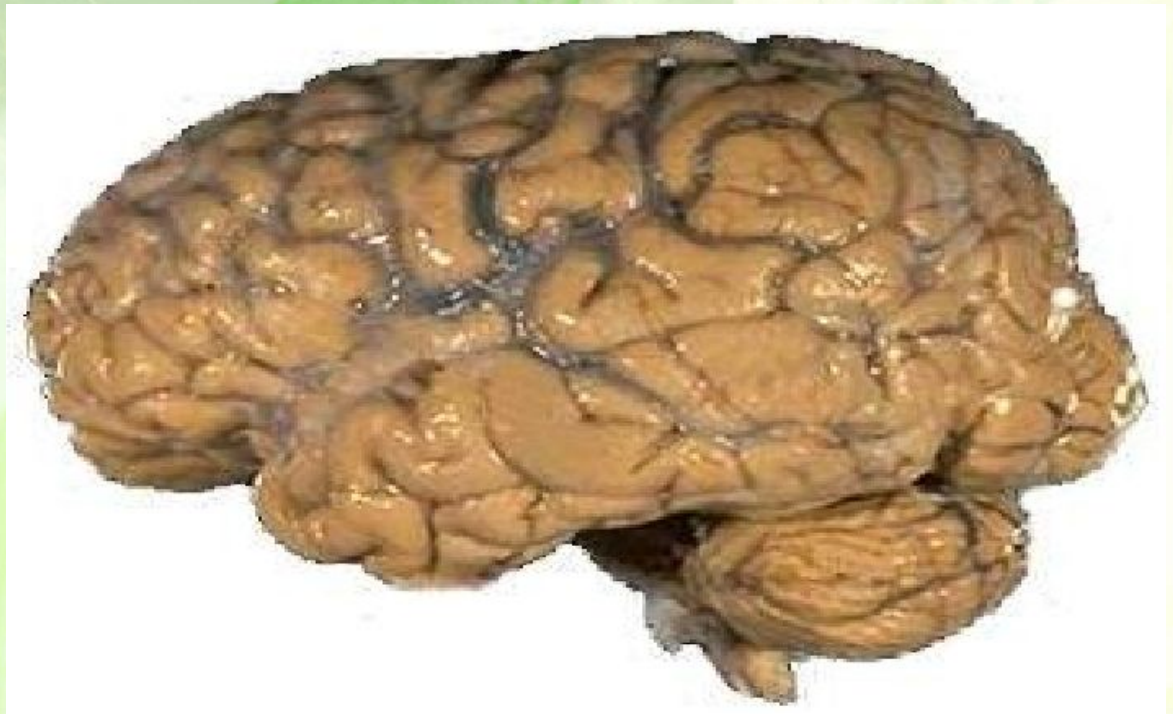


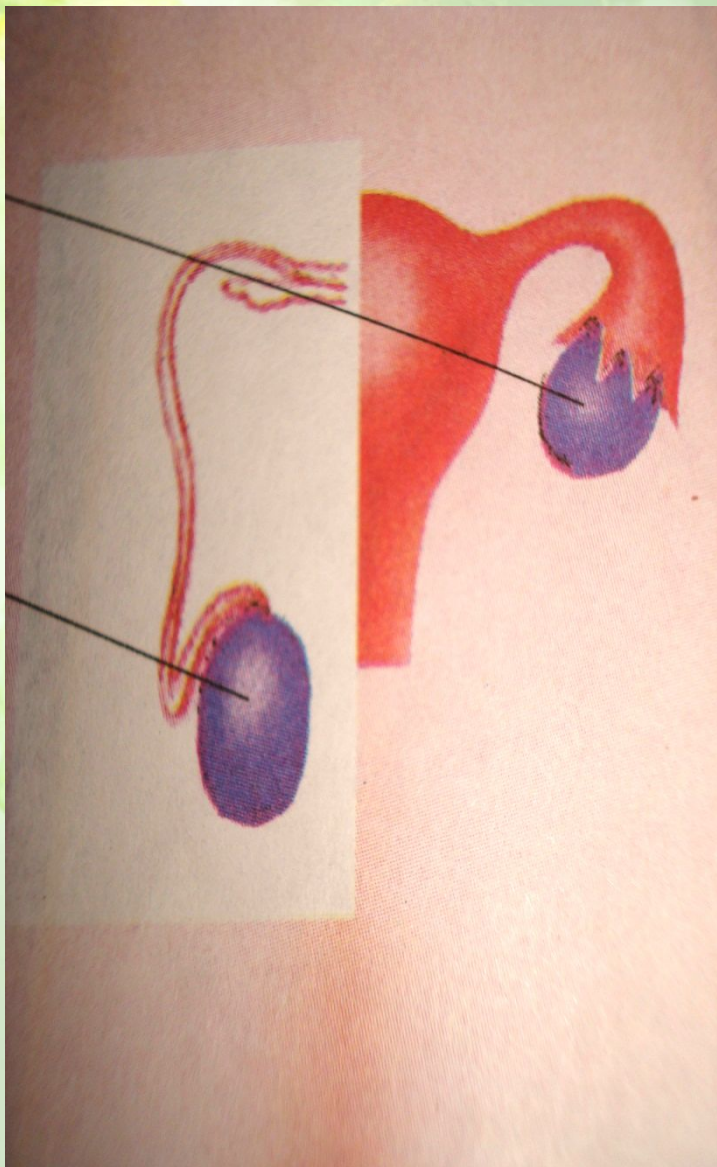
МОЗГ

Алкоголь
оказывает

ярко выраженное

угнетающее действие на весь головной мозг, на все виды умственной деятельности человека. Наступает нарушение координации движений, отсутствие гармонического взаимодействия между психическими и двигательными функциями.





ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

Нарушение половой системы связаны с нарушением эндокринной и нервной систем. Алкоголь поражает не только нервные клетки, но и половые железы, гипофиз, гипоталамус и надпочечники, которые осуществляют эндокринный контроль над сексуальной деятельностью и производством потомства.

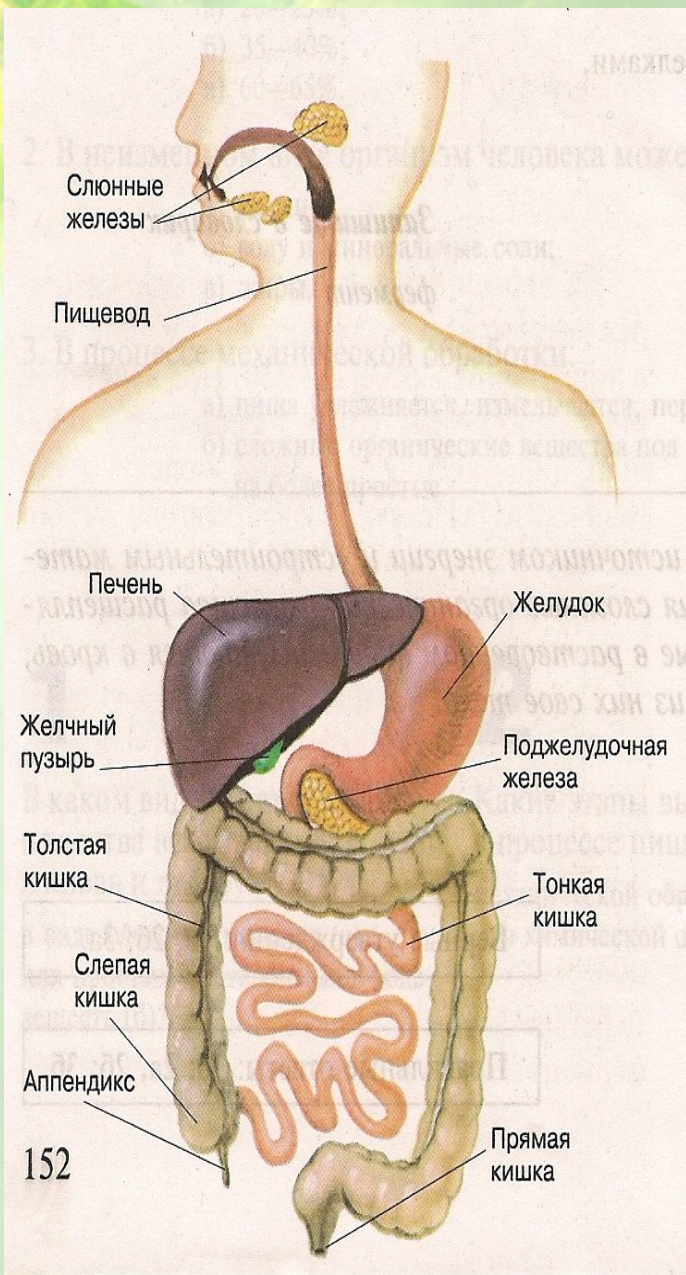
Олигофренизм и уродство

Это может возникнуть у потомства, родители которого либо употребляли алкоголь, либо до сих пор являются пьющими людьми.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Больше всего алкоголь влияет на пищеварительную систему, так как при проглатывании сначала проходит через печень и желудок, которые принимают на себя всё отравляющее действие. Поэтому с алкоголем связана такая страшная Болезнь как рак.



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)*