10 КЛАСС/

«Бездна, в которую надо заглянуть».

Цели: 1) Выявить отношение у учащихся к понятиям «табакокурение», «алкоголь», «наркотические вещества». 2) Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью. 3) Формировать понимание, что здоровье – это бесценный дар и его нужно беречь. 4) Помочь школьникам осознать, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

Метод: круглый стол.

ПЕРВЫЙ ТУР. ТАБАКОКУРЕНИЕ.

 Обсуждаются вопросы:

1. Табакокурение – дань моде или привычка?
2. Назовите вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме.
3. Какое вещество в табачном дыме самое вредное?
4. Что значит легкие сигареты?
5. Как вы понимаете выражения «активный курильщик», «пассивный курильщик»?
6. Как отражается курение на внешний вид девушки?
7. Почему тяжело бросить курить?

**Статистика:**  Курение – наиболее распространенная вредная привычка. Сигареты – причина свыше 20% смертей. У курильщиков намного чаще возникают заболевания: бронхит, туберкулез, атеросклероз, инфаркт, инсульт, рак лёгких. У курильщиков наблюдается сокращение жизни в среднем на 10-15 лет, так как сосуды изнашиваются на 10-15 лет раньше, чем у некурящих. Отличается старение кожи на 20 лет раньше. Курение родителей вызывает врожденные дефекты, генетические заболевания и лейкемию у детей.

Состав табачного дыма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вещество | Концентрация в табачном дыме | Доля общей токсичности в% |
| Никотин  | 2,15 г/м | 28,7 |
| Оксид углерода | 35,4 г/м | 9,2 |
| Сажа  | 1,5 г/м | 7,8 |
| Бензапирен  | 17,4 мкг/м | 4,6 |
| Муравьиная кислота | 350 мг/м | 3,1 |
| Оксиды азота | 785 мг/м | 2,4 |
| Уксусная кислота | 280 мг/м | 1,2 |
| Аммиак  | 706 мг/м | 0,92 |
| Мышьяк  | 9,82 мг/м | 0,85 |
| Синильная кислота  | 18,8 мг/м | 0,49 |
| Формальдегид  | 5,17 мг/м | 0,45 |
| Сероводород  | 13,2 мг/м | 0,42 |
| Фенол  | 13,4 мг/м | 0,35 |
| Акролеин  | 39,2 мг/м | 0,34 |
| Стирол  | 3,11 мг/м | 0,28 |
| Дициан  | 4,60 мг/м | 0,13 |
| Ацетилен  | 690 мг/м | 0,09 |
| Диоксид углерода | 9,6% | 0,03 |

Никотин – 28,2% общей токсичности дыма. Для человека смертельная доза – 120 мг . Одна выкуренная сигарета в организме человека нейтрализует 25 мг витаминов. Изменяет витамин С таким образом, что он влияет на ДНК. ДНК изменяется и приводит к возникновению онкологии.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ВТОРОЙ ТУР. АЛКОГОЛЬ.

Обсуждаются вопросы:

1. С давних времен алкоголь называли похитителем рассудка. Аргументируйте.
2. Алкоголь и табак совместимы?
3. С какого момента человека можно считать алкоголиком?
4. Почему алкоголь считают более опасным для женщин?
5. При потреблении только пива можно стать алкоголиком?
6. Легко ли вылечиться от алкогольной зависимости?

**Статистика:** «Аль коголь» - с арабского одурманивающий. Алкоголь и табак несовместимы, увеличивают риск онкологии. Алкоголь облегчает своим действием канцерогенам табака перемещаться легко через мембраны клеток. Вначале алкогольное отравление ведет к функциональным изменениям обмена веществ, затем возникает психическая зависимость – алкоголизм. 80% правонарушений происходит в состоянии алкогольного опьянения. Высокая заболеваемость хроническим алкоголизмом наблюдается в возрасте 20-25 лет. В возрасте 40-45 лет – наибольшая смертность. Жизнь сокращается на 9-25 лет. К группе риска относятся люди, потребляющие более 200 грамм наркотических напитков в неделю. Алкоголь поражает весь организм, так как быстро всасывается в кровь.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ТРЕТИЙ ТУР. НАРКОМАНИЯ.

Обсуждаются вопросы:

1. Говорят, что есть безобидные наркотики, правда ли это?
2. Можно ли стать наркоманом, принимая «легкие» наркотики?
3. Чем рискует человек, пристрастившись к наркотикам?

**Статистика:** Наркотические вещества вызывают психическую и функциональную зависимость, сокращается продолжительность жизни, происходит деградация личности, возрастает риск заражения СПИДом, венерическими заболеваниями, вирусным гепатитом. Срок жизни наркомана 5-6 лет. В настоящее время наркоманов среди людей старше 30 лет очень мало. Чаще всего смерть наступает от передозировки.

ВЫВОД: Что страшнее: табакокурение? Алкоголизм? Наркомания? Решать в любом случае вам. Здоровье человеку дается только один раз и на всю жизнь. И не забывайте то обстоятельство, что прием наркотиков, алкогольных напитков, сигареты – стоят немалых денег, которые утекают из вашего бюджета в карман «дяди». **Это вам надо?**