



МБОУ СОШ №40

Классный час  
на тему:  
“Профилактика  
СПИДа, наркомании  
и курения ”

Выполнила:  
Курок Т.А.кл.



## Классный час на тему:

### СПИД, наркомания, курение- злейший враг человечества.

#### Цель урока:

- Утверждение здорового образа жизни, выработка теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни.
- Помочь подросткам осознать, что СПИД – смертельная болезнь, от которой нет спасения.

Сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих

#### Ход урока:

##### 1. Вступительное слово учителя:

На пороге тысячелетий наступает момент, когда  
Мы за все бываем в ответе, перелистывая года,  
Человек, покоривший небо, чудо техники изобретая,  
Приобщаясь к дурным привычкам о здоровье своем забывает

Основные понятия:

В – вирус (крошечный организм, микроб)

И – иммунодефицита

Ч – человека

С- синдром

П- приобретенного

И- иммуно

Д- дефицита

**ТАБАК**-(лат. *Nicotiána*) — род многолетних и однолетних растений семейства Паслёновые. Культивируется как наркотическое средство, вызывающее кратковременную эйфорию. Употребление табака в различных видах и различными способами (курение, жевание, нюхание) вызывает зависимость.

**Наркотики**-(от греч. *наркωτικός* — приводящий в оцепенение, греч. *narcois* — ступор) — согласно определению ВОЗ — химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются наркотическими анальгетиками.

##### 2. Сообщение ученика:

Сухая статистика:

Сегодня в мире около 40 млн. человек заражены ВИЧ.

От СПИДа умерло около 25 млн. человек

Например: Сегодня в Казахстане проживает:

- 15.394.600 человек
- Из них 9083 ВИЧ-инфицированных.
- С января 2006 по январь 2007 года обнаружено 1 286 случаев

А за этот год уже 3000 человек!!!!

как действует вирус СПИДА?

Вирус поражает ту часть иммунной системы человека, которая отвечает за иммунитет, за борьбу с различными инфекциями, попавшими в организм. В результате болезни человеческий организм становится беззащитным перед инфекционными и опухолевыми заболеваниями.

Пути передачи ВИЧ:

- Половой – при непостоянном половом партнере (пользоваться презервативами!) и гомосексуальных отношениях, при искусственном оплодотворении
- При использовании загрязненных медицинских инструментов, у наркоманов – одним шприцем
- От матери-ребенку: внутриутробно, при родах, при кормлении грудным молоком
- Через кровь: при переливании крови, пересадке органов и тканей.

ВИЧ не передается:

- *Через воздух*
  - *При разговоре, кашле*
  - *При пользовании общей посудой*
  - *Через рукопожатие*
  - *Через поцелуй*
  - *Через пищу*
  - *При купании в бассейне, душе*
  - *Через спортивные предметы*
  - *Через домашних животных*
  - *Через укусы насекомых*
  - *При уходе за больными*
- сообщение ученика ( наркотики)*

Из истории

Знакомство человека с наркотиками произошло около 40 тысяч лет назад. Люди, жившие в разные эпохи, по-разному относились к наркотикам. Потребителями наркотиков в старину были жрецы, шаманы и знатные люди.

Наркотики – это вещества, действующие на мозг, вызывающие привыкание и изменяющие сознание. При употреблении наркотиков развивается тяжелая и трудноизлечимая (эффективность лечения не более 5 %) болезнь – наркомания. При употреблении лекарственных и токсических веществ возникает болезнь – токсикомания. При вдыхании паров клея, растворителя развивается слабоумие.

Наркотик разрушает:

- мозг;
- кожу и зубы;
- лёгкие;
- половую систему;
- нервную систему;
- периферическую систему;

⌚ **сердечно – сосудистую систему.**

## **Этапы развития зависимости от наркотиков**

**1 этап – первые опыты.**

### Подростком движет:

- ✓ любопытство;
- ✓ желание попробовать;
- ✓ неумение сказать «НЕТ».

**2 этап – начинает нравиться.**

### Цель употребляющего:

- ✓ получить кайф;
- ✓ найти компанию.

**3 этап – возникают проблемы:**

- ✓ со здоровьем;
- ✓ финансовые трудности;
- ✓ конфликты с друзьями, родителями, законом, милицией.

**4 этап – употребление становится «нормой».**

### Следствием является:

- ✓ постоянная потребность;
- ✓ попытки самоубийства («передозировка»);
- ✓ дальнейшая продолжительность жизни не более 10 – 15 лет.

**Все должны знать, что:**

- лжец тот, кто разделяет наркотики на «сильные» и «слабые», утверждая, что последние безвредны;
- первая доза наркотика доставляет кратковременное удовольствие, затем она многократно возрастает – начинается привыкание;
- наркотическая дурь лишает интереса к жизни, доводя до одиночества и самоубийства;
- ни запреты, ни свобода потребления наркотиков от заболевания наркоманией не спасают;
- только сам человек не допустит развитие болезни, если скажет наркотику «НЕТ».

### Сообщение ученика ( курение):

**ТАБАК** - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба в 1492 г., наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубочки, зажженных на конце. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум», которые они курили после подсушивания на солнце.

В Россию табак был завезён англичанами в 1585 г. через Архангельск. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа и ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить своё отношение к табаку и использовать его как источник прибылей. В России торговля табаком и курение были разрешены 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком и разрешил свободный ввоз табака из - за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Курение - одна из вреднейших привычек.

Учёными доказано, в чём вред курения - в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др. (зачитать приложение: «Факты вреда курения»).

#### Как же воздействует курение на организм человека?

**Органы дыхания.**

Табачный дым попадает в организм курильщика через органы дыхания, компоненты, находящиеся в табачном дыму, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая её воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки, расположенные в дыхательных путях, также воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым. В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа.

Мучительный кашель травмирует ткани лёгкого, снижает их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие лёгких, значительно ослабевает дыхание.

**Нервная система.** При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность.

Кроме того, углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

**Сердце.** Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжёлых заболеваний сердца. Компоненты табачного дыма поражают сосуды, поэтому у

курильщиков появляются головная боль, отёки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе.

**Органы пищеварения.** Табачный дым, действуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость дёсен, трескается эмаль (защитный покров зубов), открывая доступ к проникновению микробов в полость рта. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.

- Не кури! - говорят подростку.

**ИТОГ УРОКА: Синквейн**

**В синквейне 5 строк:**

- понятие (одно слово)
- прилагательные (два слова)
- глаголы (три слова)
- предложение (из четырех слов)
- существительное (одно слово)

Прилагательные и глаголы должны раскрывать понятие, а предложение – иметь смысловой характер.

