**Тема**

**«Алкоголь. Табакокурение. Наркотики»**

**Форма проведения**:  лекционно-информационный семинар с игровыми моментами.

**Цель:**

• обратить внимание родителей  на то, что духовно- нравственное падение человека — это путь к самоуничтожению  земного сообщества;

• донести статистическую и ситуативную информацию о вреде алкоголя и табака;

• показать, что алкоголь и никотин являются наркотическими  средствами, влияющими на физиологическое, психическое  и социальное  здоровье человека.

**Подготовка**

• Провести предварительную работу по пропаганде здорового образа жизни.

• Подобрать совместно с учащимися материал о вреде алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека.

• Сделать газету   «Нет -наркотикам!»

• Объявить  конкурс на лучшую антирекламу сигаретам.

•  Конкурс на лучший антиалкогольный, антитабачный плакат.

**«Человек — есть существо природное и духовное»**

Душу человека творит окружающая действительность, культура и общество. Согласно словарю   Ожегова, культура есть совокупность производственных, общественных и духовных достижений людей. Каковы будут культура и общество, таковой будет и  душа человека. В настоящее время кризис культуры в обществе повлек за собой весьма плачевные явления — появились неустойчивые, слабые, больные и безвольные люди с разрушенной психикой. Богатые и бедные живут без высокой гуманной цели, ради денег, а это — глобальная деградация личности. Это ведет к тому, что миром будут править люди бездуховные, нездоровые. Поэтому надо объявить во всеуслышание, что наступает эпоха кризиса человеческой души. «SOS» — люди, спасайте свои души!»

          В реальной жизни у каждого человека свой идеал. Сейчас человек должен осознать в глубине души свои дела и поступки, очистить свой внутренний мир. А мир есть согласие с сами собой. Как найти путь очищения, оздоровления своего «Я», как найти силу для этого очищения? Сколько всего  отрицательного  окружает ребенка сразу после его рождения. О том, как выстоять ему в школьный период, — это еще одна проблема.

Главное для человека  — его здоровье.

К злу можно отнести вредные привычки — употребление алкогольных напитков и курение.

Если наша нация когда-нибудь вымрет, причиной тому станет — алкоголь.

**Викторина «Влияние алкоголя на организм человека»**

**1. Почему такая прицельная избирательность алкоголя направлена именно на нервные клетки?**

При поступлении в организм алкоголя в первую очередь страдает нервная система. Сначала нарушается деятельность клеток коры полушарий головного мозга, а затем его действие распространяется на клетки спинного мозга.  Ученые установили, что липиды (жировые образования), содержащиеся в большом объеме в нервных клетках, легко растворяют спирт. Алкоголь, проникший в нервную клетку, снижает ее реактивность и работоспособность. Систематическое употребление алкоголя ведет к перерождению, а затем и к гибели  нервных  клеток.

**2. Сколько погибает  нервных  клеток при сильном  опьянении  человека?**

Известно, что при сильном опьянении гибнет сразу около 20 000 нервных клеток. Это очень много, даже, если учесть что их у нас около 14 млрд.

**3. На какие процессы нервной клетки направлено угнетающее действие алкоголя?**

Известно, что деятельность нервной клетки включает процессы возбуждения и торможения. Алкоголь угнетающе действует на процессы торможения.

**4. Почему после принятия спиртного человек находится в состоянии  возбуждения?**

Вследствие угнетения процессов торможения в коре головного мозга происходит растормаживание подкорковых центров нервной системы.

**5. Как изменяются состояние, настроение, мышление человека при легкой степени опьянения?**

При легкой степени опьянения у человека возникает чувство бодрости, желание общаться  с окружающими, мышление ускоряется, но нарушаются  его последовательность и логичность, снижается  глубина   и живость  восприятия.

**6. По каким внешним признакам  можно определить степень легкого опьянения у человека?**

У такого человека движения становятся порывистыми, подчеркнуто экспрессивными,  речь нарочито  громкая. Наблюдаются излишняя  размашистость движений, снижение точности координации. Как правило, появляется покраснение, реже — побледнение кожных  покровов, учащение пульса, повышение аппетита, нередко — усиление полового влечения.

**7. Как действует алкоголь на нервную систему человека  при средней степени опьянения?**

При средней степени опьянения угнетение распространяется не только на кору головного мозга, но и на подкорковые центры головного мозга.

**8. Как изменяются состояние, настроение человека при средней степени опьянения?**

При средней степени опьянения повышенное настроение сменяется состоянием раздражения и придирчивости, недовольства окружающими, обидой.

**9. По каким  внешним признакам можно определить степень среднего опьянения человека?**

         В таком состоянии человек утрачивает способность оценивать ситуацию в целом, свое место в ней и взаимоотношения с окружающими, что может привести к неадекватным поступкам, в том числе представляющим угрозу для него самого и окружающих.

В таком состоянии речь становится нечеткой, смазанной, нарушается артикуляция. Усугубляется нечеткость  в движениях, походке, что объясняется расстройством функций вестибулярного аппарата, регулирующего равновесие.

**10.  Как себя чувствует человек после средней степени  опьянения?**

Средняя степень опьянения обычно сменяется глубоким сном, после  которого человек испытывает разбитость, слабость, вялость, апатию, отсутствие аппетита, сухость во рту,  повышенную жажду.

Настроение, психическая и  физическая работоспособность снижены.

**11. Почему прием алкоголя приводит  к нарушению деятельности различных систем организма?**

Прием алкоголя, воздействуя на нервную систему и нарушая ее функции, приводит к дисбалансу различных систем организма.

**12. Как действует алкоголь на желудочно-кишечный тракт?**

Алкоголь стимулирует секрецию желудочного сока, однако выделяемый при этом сок содержит значительно меньше нормы пищеварительных ферментов, сильно снижается пищеварительная способность.

**13.Правы ли те, кто говорят о согревающем действии алкоголя?**

Алкоголь, воздействуя на подкорку, вызывает поражение сосудодвигательного центра, регулирующего, в частности, тонус сосудов кожи. Расширение этих сосудов после приема алкоголя субъективно воспринимается как ощущение тепла. Отсюда широко бытующее заблуждение о согревающем действии алкоголя. На самом деле расширение кожных сосудов приводит к повышенной теплоотдаче.

**14. Как алкоголь влияет на обменные процессы в организме?**

Алкоголь приводит к нарушению белкового, углеводного, жирового и витаминного обмена веществ не только на уровне систем органов, но и на клеточном и молекулярном уровне. Это способствует изменению активности дыхательных ферментов, что тесно связано с состоянием коры надпочечников и  функционированием такой сложной системы как гипоталамус — гипофиз — надпочечники.

**Вывод:**

Итак, многие из вас хорошо знают о действии алкоголя на физиологические процессы нашего организма. Итак, мы выяснили, насколько глубоко и пагубно распространяется действие алкоголя, в первую очередь поражая нервную систему.

**Почему пьют подростки.**

Частое употребление алкоголя, чтобы расслабиться и снять психологическое напряжение, происходит из-за серьезных личных проблем. Такие подростки плохо контактируют с членами семьи и одноклассниками, хуже учатся, более склонны к совершению правонарушений.

Способы и манеры употребления молодыми людьми алкогольных напитков, как правило, отражают соответствующее поведение взрослых.  У пьющих или поощряющих употребление алкоголя родителей дети скорее всего тоже будут злоупотреблять спиртным.

**«Курение- одна из вреднейших привычек»**

Исследованиями доказано,  в чем вред курения. В дыме табака содержится  более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота,  аммиак, смолистые вещества, органические  кислоты  др.

1—2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится  в организм не сразу, а дробно. Статистические данные  подтверждают,  что  по сравнению с некурящими длительно курящие  в 13 раз чаще  заболевают стенокардией,  в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка. Курильщики составляют 96 — 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой заядлый курильщик болеет облитерирующим эндартериитом- тяжким недугом кровеносных сосудов.

Никотин относится к нервным ядам.   Установлено, что никотин в  малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте.

          В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы  проявляется  понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

         Особенно вредно курение для детей и подростков.

Еще неокрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжелыми последствиями. Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в З раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже  термин «пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

**Наркотики.**

Проблема детской наркомании предстала перед обществом в своем жестоком   и ужасающем обличии,  став и нашему государству врагом №1. Несколько десятков лет назад мы считали, что это «буржуазная» зараза нас не коснется, а сейчас эта угроза приняла  глобальные масштабы во всем мире и дошла до нашего государства. Необходимо понять, что речь идет о  национальной катастрофе, о выживании и  спасении нации.

*Удручающая статистика*

Согласно оценкам экспертов, наркотики употребляют 3—3,5 млн. россиян.

Возраст, с которого дети знакомятся с наркотиками, с 1991  снизился на 6 лет (с 17,5 до 11 лет).

Доля наркоманов и пробовавших наркотики  среди подростков и молодежи – 44,8 %, т.е. около 5 млн. человек. 89%  российских наркоманов заражены гепатитами  В, С и дельта, 20—30% — вирусом иммунного дефицита.

По данным Минздрава РФ, замедлились темпы прироста ВИЧ-инфекции, однако структура инфицирования начала изменяться — заметно  увеличилось число наркоманов, заражающихся  СПИДом половым путем.

Возрастной диапазон, при котором происходит массовое приобщение к наркотикам  —14—16 лет.

 Потребление наркотиков очень быстро ведет к формированию особого заболевания — наркомании, суть которого заключается в постоянной зависимости человека от приема наркотика.   Прием наркотиков приводит к тяжелым медицинским и социальным последствиям, распаду личности больных, росту ВИЧ инфекции, СПИДа и преступности.

Наркотики оказывают специфическое действие на весь организм человека, и в первую очередь страдает нервная система. Это действие заключается в развитии особых состояний, которые называются состояниями наркотического опьянения: снимаются болевые ощущения, меняется настроение, психический и физический тонус. Появляется чувство легкости, эйфория, сосредоточенность на собственных нереальных ощущениях, освобождение от груза проблем и забот.

При повторных приемах  «доз» в короткие сроки развиваются тяжелые физиологические последствия хронического отравления организма: поражение внутренних органов, нервной системы, головного мозга. Возникают разнообразные психические расстройства, нарастает деградация личности, теряется работоспособность, отмечаются постепенная полная инвалидизация,  высокая смертность, причем нередко ранняя, в молодом возрасте.

Желающие попробовать наркотик думают,  что разовое употребление  не приводит  к наркомании и, следовательно,  безопасно для здоровья. Однако, нередко пожелавшие угоститься  из любопытства погибают, даже не успев «сесть на  иглу». При первом приеме наркотика можно умереть:

        -от неверно выбранной начальной дозы (которая у каждого  достаточна индивидуальна);

        -из-за фальсификации наркотика   (содержащего до 15 различных примесей );

        -из-за употребления наркотика, приготовленного  кустарной обработкой;

        - в силу индивидуальной непереносимости препарата.

Наркомания, как подчеркивают эксперты Всемирной организации здравоохранения, является большой угрозой для  здравоохранения в мировом масштабе. Каждое государство предпринимает меры по предупреждению злоупотребления среди населения, исключением не является и Россия