МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ОБЖ НА ТЕМУ: «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

Урок подготовил:

Учитель ОБЖ первой
квалификационной категории
Петухов В.А.

г. Евпатория

2021

Содержание

Введение……..3
1. Алкоголь……....4
1.1 Алкоголь с давних времён……..4
1.2 Вред алкоголя на организм…….6
2. Курение……..8
2.1 Табачный дым……..8
2.2 Никотин – сильный яд…….9
3. Наркотики……10
3.1 Причина злоупотребления наркотиков……10
3.2 Психоактивные наркотики……11
3.3 Наркотики и здоровье……11
Выводы……..12
Несколько рекомендаций, чтобы никогда не принимать наркотики…..12
Заключение……...13
Список литературы……..14

Введение

Вредные привычки (курение, употребление алкоголя и наркотиков), которые человек может начать приобретать ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредят здоровью.

Человек – великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надёжности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная ёмкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд нервных клеток. Кладовая памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Учёные подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы усвоить программы трёх институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни на 30-40%.

Академик Н. М. Амосов (1913-2002) **утверждал**, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т. е. органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живёт.

Вредные привычки способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний.

Цель: рассмотреть влияние вредных привычек на здоровье человека, способы профилактики вредных привычек.

1. АЛКОГОЛЬ

1.1 Алкоголь с давних времен

Похититель рассудка — **так именуют алкоголь с давних времен**. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Чистый спирт начали получать **в 6 - 7 веках арабы и назвали его «аль коголь»**, что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. В процессе брожения грибки превращают сахар (а также крахмал) в винный или этиловый, спирт. Известно, что молекула сахара (глюкозы) состоит из 6 атомов углерода, 12 атомов водорода и 6 атомов кислорода – $\mathbf{C_6H_{12}O_6}$. Ферменты дрожжей как бы рубят эту сложную молекулу на отдельные куски, соединяя их затем в новые молекулы. Из $\mathbf{C_6H_{12}O_6}$ образуются две молекулы углекислого газа – 2 CO_2 (это пузырьки мы видим в бродящей жидкости). Оставшиеся атомы соединяются в две молекулы спирта ($\mathbf{2\ C_2H_5OH}$). С истощением запаса сахара прекращается и процесс брожения. Таков упрощенно процесс превращения сахара или крахмала в алкоголь.

Алкоголь, или этиловый спирт, действует, прежде всего, на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к алкоголю. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней. По данным Федеральной службы государственной статистики, в нашей стране на 1 января 2009 г. численность больных, состоящих на учёте в лечебно-профилактических учреждениях с диагнозом «алкоголизм и алкогольные психозы», составила свыше 2 млн. человек. В целом показатель смертности от различных причин у лиц, употребляющих алкоголь, в 3-4 раза превышает аналогичный показатель для всего населения. Живут они в среднем на 10-15 лет меньше, чем непьющие.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. **Например**, всего 80 г алкоголя действуют целые сутки. Приём даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведёт к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Алкоголь – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. По официальным данным, в США ежегодно регистрируется 400 тыс. травм, получаемых в состоянии опьянения. В Москве до 30% поступивших в больницы с тяжёлыми травмами – люди, находящиеся в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции, и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

Прежде чем выпить рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумай: или ты хочешь быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, или ты с этого шага начнёшь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение.

1.2 Вред алкоголя на организм

Алкоголизм – регулярное, компульсивное потребление большого количества алкоголя в течение долгого периода времени. Это наиболее серьезная форма наркомании в наше время, вовлекающая от 1 до 5% населения большинства стран. Алкоголик пьет компульсивно, отвечая на психологическую или физическую зависимость алкоголя.

Ознакомимся с тем, что способен сделать алкоголь с нашим организмом.

Кровь. Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.

Мозг. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг.

Сердце. Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Сердечно-сосудистая недостаточность ставит больного на край могилы. ***Алкогольная миопатия***: дегенерация мышц в результате алкоголизма. Причины этого – не использование мышц, плохая диета и алкогольное поражение нервной системы. При алкогольной кардиомиопатии поражается сердечная мышца.

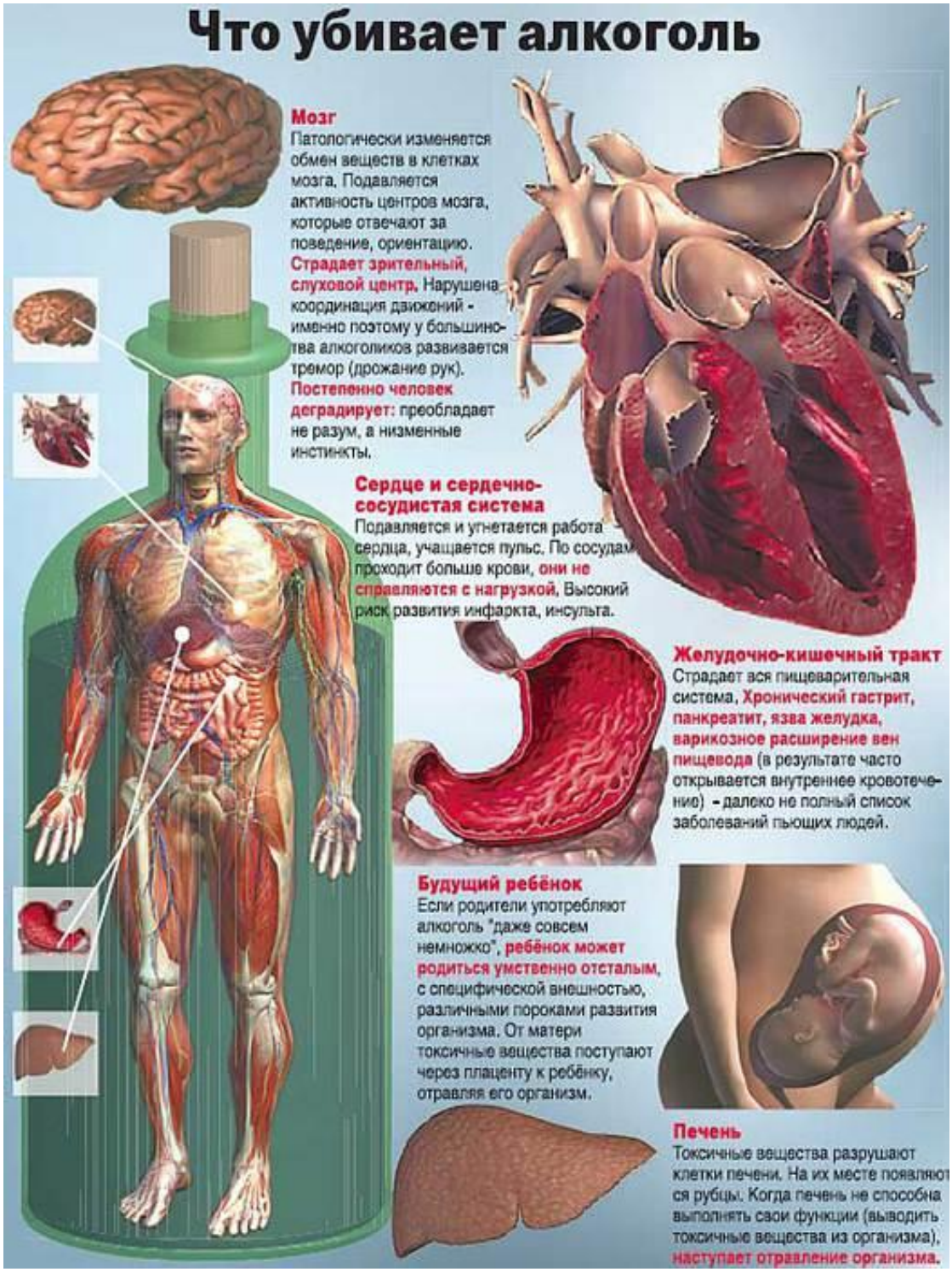
Кишечник. Постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма алкоголика. Постоянное воспаление желудка и позже кишечника вызывает язвы пищеварительных органов.

Печень. Этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (***гепатит***), а затем и рубцовое перерождение (***цирроз***). Печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, выработке белков крови и другие важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного. **Цирроз** – болезнь коварная: она медленно подкрадывается к человеку, а потом бьет, и сразу насмерть. Причиной заболевания является токсическое воздействие алкоголя.

Поджелудочная железа. Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть диабетом, чем непьющие: алкоголь разрушает поджелудочную железу – орган, продуцирующий инсулин, и глубоко извращает обмен веществ.

Кожа. Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

Из всего этого следует сделать вывод – контролируйте и не убивайте сами себя.



2. КУРЕНИЕ

2.1 Табачный дым

Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы лёгких.

Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твёрдых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дёгтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов – канцерогенов.

Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая её. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50-60 ^{0}C. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки, в лёгкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40 ^{0}C ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дёгтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта издаёт специфический запах.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатипёрстной кишки.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое

раздражение табачным дымом голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в лёгкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого, прежде всего, страдает сердечная мышца.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость лёгких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулёзу.

Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин.

2.2 Никотин – сильный яд

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всём мире от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн. человек. Люди, выкуривающие свыше 25 сигарет в день, при большом стаже курения умирают раньше в среднем на 8 лет, чем некурящие. Курильщики в целом в 5 раз чаще некурящих заболевают раком губ, языка, гортани, лёгких, пищевода, желудка, мочевых путей. Они гораздо чаще страдают сердечно - сосудистыми заболеваниями – у них в 5-8 раз чаще отмечается внезапная смерть от этих заболеваний. Смертельная доза никотина для человека – 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет.

Отметим, что, по мнению специалистов в области здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании: люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

3. НАРКОТИКИ

Наркотиками в России считаются субстанции и препараты, включённые в «Список наркотиков», который составляет и ежегодно корректирует Постоянный комитет по контролю за наркотиками (ПККН).

Пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических веществ. Более того, отмечено, что алкоголь и курение выступают катализаторами (ускорителями) в формировании наркозависимости.

Что такое наркомания?

Наркомания – это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в определённых дозах одурманивание или наркотический сон.

Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приёму наркотиков, тенденцией к повышению принимаемых доз, формированию психической (психологической) и физической зависимости от наркотика. Так формируется наркотическая зависимость.

Наркотическая зависимость – это непреодолимая потребность человека в приёме наркотика. Человек уже не может отказаться от употребления наркотика или сократить его приём на длительное время. Он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиком.

Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрёл так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а зависимость.

Такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и пива, - разновидность наркомании, а наркомания – заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, излечивается с трудом, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

3.1 Причины злоупотребления наркотиков

Социальная согласованность. Если использование того или иного наркотика принято в группе, к которой человек принадлежит или с которой он себя идентифицирует, он почувствует необходимость применять этот наркотик, чтобы показать свою принадлежность к этой группе.

Удовольствие. Одна из главных причин, почему люди употребляют наркотики, - это сопутствующие и приятные ощущения, от хорошего самочувствия и релаксации до мистической эйфории.

Любопытство в отношении наркотиков заставляет некоторых людей начать самим принимать наркотики.

Достаток и досуг могут привести к скуке и потере интереса к жизни, и выходом и стимуляцией в этом случае могут показаться наркотики.

Уход от физического стресса. Большинству людей удается справляться с наиболее стрессовыми ситуациями их жизни, но некоторые пытаются найти убежище в форме наркотической зависимости. Наркотики часто становятся ложным центром, вокруг которого вращается их жизнь.

3.2 Психоактивные наркотики

Одни наркотики подавляют нервную активность мозга, другие стимулируют ее, и в этом состоит различие в их психических эффектах. Другие причины различий включают количество принимаемого наркотика, его чистоту и концентрацию, а также то, каким образом он попадает в тело. Эффект часто усиливаются, если принимающий наркотики утомлен или голоден. Психоактивные наркотики подразделяют на четыре главные группы в соответствии с их воздействием: депрессанты, стимуляторы, галлюциногены и марихуана.

3.3 Наркотики и здоровье

Как известно, первым делом наркомания отражается на здоровье. Главным заболеванием наркоманов, является **“болезнь грязных шприцов” – СПИД**. Так же у наркоманов со стажем наблюдается заражение крови и болезни сосудов. Наиболее страшны заболевания мозга, сердца и печени. Приводит к полной деградации личности.

Выводы

1.Курение, употребление алкоголя и наркотиков считаются вредными привычками, но это заболевание, зависимость.

2.Профилактика наркомании – это, прежде всего, исключение первого употребления наркотического вещества. Если первая проба состоялась, то надо думать уже не о профилактике, а о серьёзном лечении.

3.Для тех, кто осознал, что принятие наркотика несовместимо со здоровьем человека, ещё раз повторим, что самая главная опасность стать наркоманом кроется в желании (из глупого любопытства, за компанию или по другой причине) первый раз попробовать наркотик.

Несколько рекомендаций, чтобы никогда не принимать наркотики

Для того чтобы противостоять наркомании, всё наше общество, особенно молодое поколение, и в первую очередь подростки, очень глубоко и однозначно должно уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике наркомании становятся малоэффективными.

Первая истина: наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) – это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

Вторая истина: наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приёма.

Третья истина: человек, предлагающий вам наркотик, - враг вашего здоровья (исключение может быть только назначение врача), так как он ради своей наживы за ваши же деньги отбирает у вас здоровье.

1. Прежде чем купить и попробовать наркотик, подумайте: а зачем вам это надо? Вспомните, к чему может привести первая проба наркотика в вашей жизни. Выработайте в себе твёрдое убеждение: любым наркотическим веществам, в любой дозе, какой бы она ни была малой, в любой обстановке (в школе, в подъезде дома, на дискотеке), в любой компании – нет и только нет!!!
2. Допустим, в силу обстоятельств, в ваши руки попал-таки наркотик. Будьте мужественными и твёрдыми, не поленитесь и донесите его до унитаза. Упаси вас бог отдать его другу или знакомому!
3. Помните: наркоторговцы хитры и коварны. Они могут подстерегать вас в школе, на дискотеке, даже в подъезде дома. Они – враги! Будьте бдительны!
4. Соблазн, когда предлагают попробовать наркотик, велик. Не будьте стеснительными и мягкими. Помните: сопротивляясь в приёме первого наркотика, вы боретесь за свою жизнь.
5. Помните также: в этой борьбе вы не одни. Если же вам навязывают попробовать наркотики, вы должны любым способом отказаться – закон на вашей стороне. Вспомните

статью 230 Уголовного кодекса Российской Федерации: «Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до трёх лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет».

6. О тех, кто к вам пристаёт с предложением попробовать наркотик, необходимо рассказать родителям, классному руководителю. Наконец, вы можете позвонить по телефону 02 и сообщить об этом правоохранительным органам.

Заключение

И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться медиков, да и просто граждан, думающих о своем будущем поколении, о том, как же предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным и вредоприносящим привычкам, от пристрастия к этим трем злам современного общества. Курение, алкоголизм и наркомания являются проблемой не только самого «больного» (ибо все три привычки я лично считаю болезнью, от которой необходимо лечить и лечиться), но и проблемой всего общества в целом.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

Алкоголь «бьет» не только самого пьющего, но и людей, окружающих его. Часто склонные к алкоголизму**, пренебрегают своими обязанностями, друзьями, семьей и детьми, для того, чтобы удовлетворить свою потребность**. Пристрастие к алкоголю - причина различных преступлений. Известно, что 50 процентов всех преступлений связано с употреблением алкоголя. Борьба с алкоголизмом - крупнейшая социальная и медицинская проблема любого государства. Вред алкоголя доказан. **Даже малые дозы его могут стать причиной больших неприятностей или несчастий:** травм, автокатастроф, лишения работоспособности, распада семьи, утраты духовных потребностей и волевых черт человеком.

Любое употребление наркотиков, а к ним относиться и курение, и алкоголь, и сами наркотики быстро разрушает организм. Так как в большей степени злоупотребляют этими вредными, можно сказать, смертельными, в большей части подростки, и люди не имеющие еще семей, то можно сказать: будущего у них нет.

Список литературы

1. А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности». М.: «Просвещение», 2014 (Академический школьный учебник)
2. Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков «Почему это опасно». М.: «Просвещение», 1989
2. Г.М. Энтин «Когда человек себе враг». М.: «Знание», 1993 год
3. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. М.: «Советская энциклопедия», 1988
4. Л.Ф. Петренко «Коварный враг». М.:«Знание», 1981 год

Вопросы для закрепления изучаемой темы в конце урока с учащимися:

1. *Какое пагубное влияние на здоровье человека оказывают курение и употребление алкоголя?*
2. *Почему не следует считать «просто вредными привычками» употребление наркотиков, алкоголя и курение табака? Обоснуйте свой ответ.*
3. *В чём заключается профилактика наркомании для тех, кто ещё ни разу не попробовал наркотик?*
4. *Какой вред наносит пассивное курение?*

Задания.

1. Если у вас сформировалось твёрдое и однозначное желание не попасть в наркотическую зависимость, какие бы вы внесли изменения в свой образ жизни? Сформулируйте их, запишите в дневник безопасности и постарайтесь следовать им.

2. Используя раздел «Дополнительные материалы» и средства массовой информации, подготовьте сообщение на тему «Жизнь без наркотиков».

По окончании урока.

Домашнее задание.

1. Подготовится к пересказу §29 «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».

2. Выполнить задания 1 – 3 (с. 156).