



Внеклассное мероприятие (8–11кл)
“Чтобы не было беды:
курение, алкоголь, наркомания, СПИД”

Цели:

Образовательные: обобщить и углубить у учащихся санитарно-гигиенические и элементарные медицинские знания на основе межпредметных связей, физики, биологии, ОБЖ. Показать широкое использование физических, биологических, химических понятий в медицине.

Развивающие: привлечь школьников к самостоятельной работе с дополнительной литературой. Продолжить развитие творческой инициативы учащихся, организаторской и исследовательской деятельности, увязывая их с медициной и экологией.

Воспитательные: прививать интерес к предметам, показывать их практическое значение. Воспитание у подрастающего поколения самосознания и важности проблемы, уяснения взаимозависимости физического, социального и психологического окружения человека. Воспитание гражданской ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих. Расширить представление учащихся о медицинских профессиях. Способствовать валеологическому содержанию уроков и внеклассных мероприятий.

Оформление зала:

Плакаты:

- "Здоровье – обязательство живых!"
- "Табак – забава для дураков"
(доктор Фауст)
- "Здоровье не купить, но за него надо платить"
- "Нельзя человека закупоривать в ящик,
Жилище проветривай лучше и чаще"
(В. Маяковский)
- "Медали, призы – сильнейшим, здоровье – всем!"

Эпиграфы:

- "В здоровой школе – здоровый дух!"
- "Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя НИЧЕМ"
(академик Н. Амосов)

Видеофильмы: "Подросток и алкоголь", "Влияние курения на пищеварительную систему", "СПИД - опасность"

Выставка литературы по данной теме.

План

- I. Вступление.
- II. Курение – фактор риска (с просмотром видеофильма).
- III. Вред алкоголя (с просмотром видеофильма).
- IV. СПИД – опасность (с просмотром видеофильма).
- V. Поговорим о наркомании.
- VI. Заключительное слово ведущего.
- VII. Приложения.

Выступление драмкружка «Курение – дань моде, привычка или болезнь?»

Литература

Газеты:

- “Физика” “1 сентября”: № 41, 17, 22 2003, № 30 2004
- “Дело Октября”: № 22 11.03, № 18 10.03, № 24 07.04, № 13 11.04, № 6 11.04
- “Свободный курс”: №32 07.08.04
- “Аргументы и факты”: № 18, 23, 36, 39, 47 2004
- “Вестник экологии”: № 9 2004
- “Природа Кулунды”: №10 2004
- “Аргументы и факты. Энциклопедия жизни”: М, изд. Дом “Аргументы и факты”, 2004.

Журналы:

- “Завуч”: № 8 2004, Центр Педагогики
- “Директор школы”: № 4 2004
- “Воспитание школьников”: № 2, 3 1993, № 5, 6 1995, № 1 1997
- “Биология в школе”: № 1 1988, № 3 1990, № 7 1993, № 1, 2 1997
- ”Химия в школе”: № 6 1994, 1995

Учебники:

- “Биология, человек” 8 кл: Н.И. Сонин, М.Р. Сапин, ”Дрофа” М. 2004
- ”Биология, человек и его здоровье” 9 кл: А.М. Цузмер, О.Л. Петришина, М. ”Просвещение ” 1994
- ”Основы безопасности жизнедеятельности” 10-11 кл: М. Астрель АСТ 2001
- ”Химия. Поурочные разработки с дидактическим материалом” 8 кл: Л.С. Гузей, ”Дрофа” М. 2004
- ”Школьный экологический мониторинг” (учебно-методическое пособие): Т.Я. Ашихмина, М. АГАР 2000
- ”Экономическая география Алтайского края” (сборник учебных материалов): Н.А. Алексеенко, Барнаул, АКИПКРО 2004

Вступление

Наша Родина тяжело больна, переживает трагедию. Чем труднее время, тем больше нам нужна истина о нас самих. Начинать дело надо с постановки

диагноза. Знание болезней страны и человека помогает выбрать верный путь к возвращению здоровья, а сознание возможности изменения ситуации вселяет надежду на лучшее.

Итак, какова ситуация на сегодняшний день?

Физическое выживание и сохранение здоровья народа стало нелегкой задачей. Родается 17 % дебилов. В стране 15 млн. наркоманов и 35 млн. алкоголиков. По потреблению алкоголя на душу населения дореволюционная Россия стояла на 11-м месте в мире. Сегодня в среднем каждый житель России выпивает более 25 л алкоголя, в то время как среднемировой уровень - 5 л. Напомним, что уже при 8 л алкоголя в год начинается вырождение нации.

Могут быть признаны здоровыми лишь 15 – 19 % детей и подростков. Не менее 75 % из них нуждаются в психиатрической помощи и лечении. По данным экспертов ЮНЕСКО и Всемирной организации здравоохранения, измеривших коэффициент жизнеспособности по пятибалльной шкале, в России он составляет всего 1,4. Ежегодно у нас умирает людей значительно больше, чем рождается.

Курение – фактор риска

Курение – весьма серьёзный фактор риска. Оно является одной из причин возникновения целого ряда тяжёлых заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения. Опасность курения усугубляется распространённостью этой вредной привычки среди школьников среднего и старшего возраста.

Первый “пик” приобщения к курению приходится у мальчиков на детский подростковый возраст (10-14 лет), а второй – на юношеский (15-20 лет). Число девочек, начавших курить в школьные годы, невелико; основной “пик” приобщения к курению приходится у женщин на возраст 20-30 лет.

Основными причинами приобщения учащихся к курению является влияние товарищей, пример родителей и других взрослых, “желание казаться настоящим мужчиной (женщиной)”, “не отставать от моды”, “быть современной”, любопытство, желание похудеть и т. д. Подростки, приобщившиеся к курению, имеют весьма смутное представление о вредном воздействии курения на организм человека или совсем не имеют его.

В настоящее время общепризнано, что среди причин, сокращающих жизнь человека, одной из главных является курение табака. Оно ежегодно уносит миллионы человеческих жизней. Большинство учёных пришли к выводу, что курение табака является главной причиной возникновения рака лёгких. Сегодня это заболевание занимает второе (а в ряде стран первое) место среди всех злокачественных опухолей у мужчин.

В среднем курящий человек живёт на 6-8 лет меньше, чем его некурящий сверстник. По сравнению с некурящими длительно курящие в 10 раз чаще болевают язвенной болезнью желудка, в 13 раз – стенокардией, в 12 раз

чаще у них бывает инфаркт миокарда. Больных туберкулёзом среди курящих вдвое больше, чем среди некурящих.

Табачный дым содержит не менее 1000 элементов, и многие из них вредны. Наиболее опасными для здоровья человека являются никотин, угарный газ, аммиак, сероводород, синильная, муравьиная кислоты и другие.

Никотин – один из сильнейших растительных ядов. И он составляет основную часть табачного дыма! Попав в организм человека, никотин воздействует на сосудодвигательный центр мозга, причём сначала наступает кратковременное расширение, а затем спазм, сжатие кровеносных сосудов.

Спазм сосудов приводит к нарушению питания органов. Особенно губительно это сказывается на сердце. Оно, чтобы ликвидировать кислородное голодание, начинает работать в аварийном режиме. Такие стрессовые ситуации приводят к тому, что кровеносные сосуды преждевременно изнашиваются, преждевременно стареет мышца сердца.

Каждый третий уход из жизни в цветущем возрасте связан с курением, т. к. никотин активизирует процессы свёртывания крови и тормозит действие системы антисвёртывания. Это и приводит к внезапному образованию тромба и закупорке сосуда.

Вредное воздействие содержащегося в табачном дыме угарного газа связано с тем, что, попав в организм, он соединяется с гемоглобином крови, образуя стойкое соединение, в результате чего возникает кислородное голодание тканей, уменьшает возможность доставки кислорода к сердечной мышце, мозгу и др.

При сгорании 1 кг табака образуется от 40 до 70 г табачного дёгтя. Учёные установили, что в состав табачного дёгтя входят различные вещества и смолы, способные вызывать злокачественные опухоли. Эти вещества называются канцерогенными. Наиболее активным канцерогеном в природе является бензапирен. Он входит в состав табачного дёгтя. Особенно вредное воздействие оказывает курение на организм девочек и женщин.

Девочки начинают курить значительно позднее, чем мальчики, и чаще всего при смене коллектива, т. е. при поступлении в ПТУ, техникум, вуз. Многие девушки начинают курить, считая, что это “модно” и что сигарета делает их привлекательнее. Напротив, нарушая питание органов и тканей, курение приводит к развитию изменений в организме девушки у неё грубеет голос, разрушаются зубы, изменяется нормальная работа многих органов, кожа теряет свежесть и эластичность, появляются ранние морщины.

Огромный вред приносит курение во время беременности и вскармливания ребёнка грудью. Через плаценту никотин попадает в кровь плода, в результате чего нарушается его нормальное развитие. Вдвое чаще рождаются недоношенные дети, преждевременные роды, выкидыши. Никотин проникает и в грудное молоко.

Новорождённый ребёнок, вскормленный грудью курящей матери, плохо развивается, у него очень вероятно возникновение малокровия. Такие дети чаще страдают от бронхита, пневмонии и других респираторных заболеваний.

И так курение табака отрицательно влияет на все физиологические системы организма и тем больше, чем меньше возраст и длительнее стаж курения.

Наказание за курение

Ещё при царе Алексее Михайловиче повелевалось всех, у кого будет найден табак, бить кнутом до тех пор, пока курильщик не признается откуда взят табак. Правило, запрещающее курение на улицах, действовало многие десятилетия в городе на Неве. Ещё современникам А.С. Пушкина строго-настрого запрещалось “как при прогулках пешком, так и проезде в экипажах курить”. Борьба с курением разворачивается сейчас во многих странах: Германии, США, Англии.

Задумайся!

ХОТЬ и курит народ со времён Петра I, хоть и знает, что привычка эта пагубна, а отказаться от неё не может. То ли от лени, то ли от того, что бросать не хочет. Вот и передаются из поколения в поколение мифы о курении.

6 мифов о курении

Миф первый: курево успокаивает нервы и спасает от стрессов.

НА САМОМ деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т. д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без неё уже расслабиться не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Миф второй: курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

ВО-ПЕРВЫХ, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. В-третьих, худеть с помощью курения – это всё равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от неё.

Миф третий: на морозе сигарета согревает.

ТАБАЧНЫЙ дым действительно создаёт кратковременный согревающий эффект, поскольку содержащиеся в нём яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление. Стоит ли так “греться”, чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

Миф четвёртый: сигареты с пометкой “лёгкие” не так вредны, как обычные.

УВЫ, это не так. Постоянно используя лёгкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что в последствии может привести к заболеванию раком не самих лёгких, а так называемой лёгочной периферии – альвеол и малых бронхов.

Миф пятый: столько людей в мире курят, и ничего – живут.

ЖИВУТ, но как? Молодые до болячек, связанных с курением, просто ещё не дожили, а пожилые скорее лечатся, чем живут полноценной жизнью. Сегодня доказана прямая связь между курением и раком лёгких. Табачный

дым разрушает ген p53, подавляющий развитие рака. Так что опасность этого заболевания возрастает у курильщиков примерно на 30%. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение также нередко приводит к хроническому бронхиту.

Миф шестой: бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно.

СЛОЖНО, но можно. И всё же, вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию. Она заключается в том, что в первое время после отказа от курения в организм вводят определённую дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены.

О вреде курения

Воздействие табака на организм

1. Мозг

- Инсульты
- Изменения химического состава мозга

2. Полость рта, горло

- Рак губ, полости рта, горла и гортани

3. Сердце

- Ослабление артерий
- Повышенный риск сердечного приступа

4. Грудь

- Рак пищевода

5. Лёгкие

- Рак
- Эмфизема
- Астма
- Хронические лёгочные заболевания

6. Печень

- Рак

7. Желудок

- Язва желудка
- Рак желудка, поджелудочной железы и толстой кишки
- Аневризма аорты

8. Почки и мочевой пузырь

- Рак

9. Репродуктивные способности (муж.)

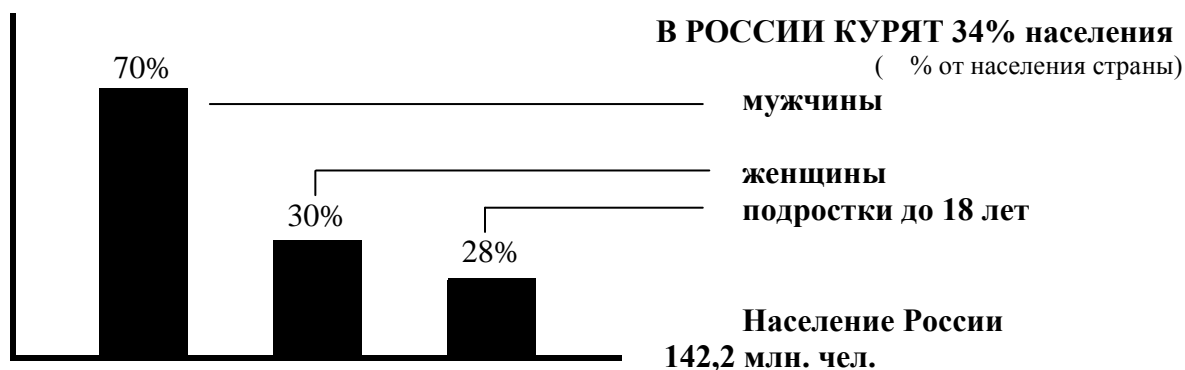
- Изменение спермы
- Импотенция

10. Репродуктивные способности (жен.)

- Рак матки
- Бесплодие

11. Ноги и ступни

- Гангрена, вызванная закупоркой сосудов



Вред алкоголя

История алкоголя

Есть точные сведения о том, когда стала известна водка в России. В 1428 г. водку привезли в Россию из ГENUИ. Правда, как только в России познакомились с её действием, ввоз водки был тут же запрещён. Лишь спустя почти полтора столетия водка стала распространяться на Руси. Это было при Иване Грозном, по распоряжению которого был открыт в Москве первый “царёв каба́к”. Только при Петре I водка стала поступать в Россию в открытую продажу.

А вот при Екатерине II спаивание народа стало статьёй дохода. Это ведь Екатерине II принадлежат слова: “Пьяным народом легче управлять”. Наиболее благополучно положение в Норвегии и Японии. Среди японцев 30% мужчин и 70% женщин не знают вкуса водки. Зато и норвежцев и японцев отличает приверженность к оздоровительной физкультуре. И не случайно, что в этих странах самая высокая средняя продолжительность жизни в мире.

Алкоголизм – болезненное пристрастие к алкоголю, развивающееся вследствие привычного его употребления и ведущее к утрате человеком социально ценных духовных и физических качеств. Начинается алкоголизм с эпизодического употребления алкоголя, которое становится систематическим, входит в привычку, делается потребностью. Особенно губителен алкоголь в подростковом и юношеском возрасте.

Среди алкоголиков значительную часть составляют те, кто начал употреблять алкоголь с 13-14 лет. У этих ребят снижается умственная работоспособность. Они неспособны выполнить обещанного, сделать то, о чём договорились а срок. Детскими психиатрами было проведено обследование состояния 114 детей в 70 семьях, где родители злоупотребляют алкоголем. При этом у 63 детей были выявлены нервно-психические нарушения: у 15 – умственная отсталость, у 7 – эпилепсия, у 8 – другие психические заболевания, у 33 – неврозы с отклонениями в поведении.

Злоупотребление родителей алкоголем ведёт к преждевременным родам, недоразвитию ребёнка. Такие дети плохо растут и развиваются, страдают различными заболеваниями. При систематическом употреблении алкоголя возникают стойкие нарушения функций различных органов. Первым страдает желудок: алкоголь непосредственно раздражает его слизистую оболочку.

Человек, привыкший систематически употреблять алкоголь, не ощущает желаний есть, пока не выпьет, и часто намеренно употребляет алкоголь “для аппетита”. Это приводит к ещё большему раздражению желудка. Сначала развивается алкогольный гастрит, а затем и язвенная болезнь.

При гастрите слизистая оболочка желудка набухает, складки делаются грубыми, а затем на ней появляются от одной до нескольких десятков язв разного размера. Язва желудка справедливо рассматривается как предраковое заболевание. Те или иные поражения желудка наблюдаются примерно у 95% лиц, систематически употребляющих спиртное.

Систематическое употребление алкоголя губительно действует на печень вследствие того, что она постоянно нейтрализует алкоголь, находящийся в крови. В результате этого обмен веществ в печени постепенно нарушается, происходит перерождение клеток печени, развивается воспаление, которое называется гепатитом.

В конечном счёте происходит сморщивание печени – цирроз. Признаком цирроза являются боли в правом подреберье, сниженный аппетит, отвращение к жирной пище, отрыжка, тошнота после еды, рвота слизью по утрам.

Алкоголь оказывает неблагоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему; нарушает нормальный ритм сокращений сердца, вызывает спазм сосудов сердца и мозга. Проявляется это различными неприятными ощущениями – давлением (гипертонией), “замиранием” сердца, сжиманием и т. д. Неблагоприятно действует на сердечную мышцу сочетание алкоголя с большим количеством жидкости, например пива.

Это приводит к перерастяжению сердца, которое становится буквально огромных размеров, такое сердце получило название “пивного”, или “бычьего”. Многие сосуды, и в первую очередь мелкие вены под влиянием алкоголя постоянно находятся в расширенном состоянии. Поэтому у злоупотребляющих алкоголем лицо нередко бывает красным, а порой и синюшным – вследствие стойкого расширения вен носа и щёк.

Под влиянием систематического употребления алкоголя происходят значительные нарушения в головном мозге. Под влиянием алкоголя резко усиливаются атеросклеротические процессы, что может привести к тромбозу (закупорке) сосудов мозга или же к их разрыву с кровоизлиянием в нервную ткань (инсульт). Разнообразные нарушения психики при злоупотреблении алкоголем связаны с нарушениями структуры и функции нервных клеток различных участков мозга.

Употребление алкоголя не только ведёт человека к правонарушениям – хулиганским действиям, кражам, грабежам. Оно может сделать его и

объектом противоправных действий. Именно в состоянии алкогольного опьянения люди в первую очередь становятся жертвами разбойных нападений, ограблений, хулиганских действий.

Жертвами насилия, как правило, становятся девочки-подростки и девушки, которые легко идут на случайные знакомства, соглашаются на предложения выпить спиртное на вечеринке, на квартире своих новых знакомых и т. д. Таким образом, одних алкоголь приводит в среду хулиганов и преступных элементов, других превращает в их жертв.

Антиалкогольные меры проводившиеся в нашей стране в 1986-88 годах привели к снижению смертности на 15% по сравнению с 1981 г. Увеличилась средняя продолжительность жизни, сократилось число разного рода заболеваний, уменьшилась численность погибших от травм и отравлений, убийств и самоубийств.

О том, что антиалкогольные меры были достаточно эффективны, по их влиянию на здоровье населения нашей страны говорят данные, что после её прекращения смертность выросла на 40%, по сравнению с 1987 г. Уже десяток лет спиртным торгуют безо всяких ограничений, повсеместно, круглосуточно. Результаты не замедлили сказаться. Возросло количество алкогольных психозов, численность погибших от хронического алкоголизма мужчин возросла на 496% , а женщин – на 716%.

Особую опасность для будущего страны представляет нарастающая алкоголизация подростков и юношей в возрасте 15-17 лет. За последние годы она приобрела массовый характер. Ныне более 80% несовершеннолетних употребляют спиртные напитки. Причём четверть из них – еженедельно. Особенно опасно, что таким же образом возрастает алкоголизация девушек и юношей.

А это грозит подрывом генетического будущего нации. По сравнению с 1987 г. женщины стали жить на 5, а мужчины на 7,5 лет меньше. Впервые за последние десятилетия средняя продолжительность жизни мужчин опустилась ниже 60 лет и продолжает снижаться. Демографы оценивают современное состояние здоровья населения России как чрезвычайное.

СПИД - опасность

В 1981 году впервые в научной литературе появилось сообщение, что в США выявлены больные с поражением иммунной системы, которое сопровождается рядом побочных болезней. Его особенность заключается в резком снижении количества Т-лимфоцитов, одного из типов лимфоцитов. Это влечёт за собой резкое ослабление иммунитета, что на первом этапе сопровождается многими инфекционными (бактериальными, вирусными, грибковыми и др.) заболеваниями. Их возбудители всегда имеются у большинства здоровых людей, но размножение которых, подавляется иммунной системой.

Среди таких побочных заболеваний наиболее часто отмечаются воспаление лёгких, разнообразные герпесные инфекции и др. через какое-то время заболевание переходит в конечную форму, обычно быстро приводящую к смертельному исходу. Обнаруженное заболевание было названо синдромом приобретённого иммунодефицита человека (СПИД). В 1994 г. был выделен вирус, ответственный за передачу болезни. Он назван вирусом иммунодефицита (ВИЧ).

Особенность ВИЧ заключается в том, что он поселяется в клетках иммунной системы, разрушает иммунитет и лишает человека естественной самозащиты. Эффективных методов его лечения пока нет, и поэтому в настоящее время главное – это предупреждение заболевания, профилактика, санитарное просвещение всех слоёв населения, и прежде всего молодёжи.

Вирус передаётся через кровь и сперму, может проникать через слизистые оболочки. Случаев заболевания через воздух при разговоре, кашле, пользование общей посудой – нет. Наиболее вероятный путь заражения половой – контакт с больным или носителем вируса СПИД. Другой путь заражения – при использовании нестерильных шприцев, а также при введении крови и её препаратов, содержащих вирус. Особенно часты заражения людей, неразборчивых в половых связях, а также наркоманов. Инфицированная мать может передать вирус новорождённому ребёнку.

Сегодня пока нет методов излечения заболевания СПИД, а его широкое распространение, угрожающее здоровью всего человечества, заставляет принимать самые строгие меры к тем, кто подвергает других людей опасности заражения. В нашей стране лица, виновные в распространении заболевания, наказываются лишением свободы сроком до 5-8 лет.

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. Проведение этого дня открывают во всех странах новые возможности для обмена информацией и опытом, помогают объединить усилия, чтобы установить на планете дух терпимости по отношению к тем, кто пострадал от страшного вируса. По данным ВОЗ, число ВИЧ – инфицированных составило 15 млн. в 2003 г.

В России было зарегистрировано 38993 случаев ВИЧ-инфекции, в Алтайском крае за 2003 г. – 393 случая. От ВИЧ-инфицированных матерей за 2003 г. были рождены 147 детей.

Ещё раз о наркомании

Сегодня одним из наиболее опасных социальных явлений, приводящим к тяжелейшим заболеваниям, стало распространение среди молодёжи наркомании и токсикомании, которая характеризуется пристрастием к употреблению различного рода веществ, вызывающих состояние эйфории. Наркомания подобна инфекционным заболеваниям. При каждом из них есть источник инфекции – больной (наркоман); есть восприимчивый контингент – люди, организм которых не обладает устойчивостью к заболеванию, есть пути распространения болезнетворного агента.

Если человек с целью одурманивания потребляет наркотическое вещество, он считается наркоманом, если токсическое (ядовитое, но ещё незапрещённое) – токсикоманом. Таким образом, различие заключается в правовой стороне дела. Наркогенная информация – это описание приятности действия наркотических, токсических веществ, утверждение об их безвредности, предложение испытать на себе действие того или иного из этих веществ.

Важно, что в начальный период потребления наркогенных веществ они действительно могут вызывать приятное состояние наркотического опьянения – эйфории: душевный подъём, радостное настроение, прилив сил и т. д. Всё это заставляет учащихся верить полученной информации, вызывает доверие к её источнику. Подростки готовы следовать примеру своих приятелей и знакомых, которые эти вещества употребляют, не думая о последствиях своих поступков, не в состоянии отказаться от приёма одурманивающего вещества в случае, если его предложат попробовать.

Дело в том, что во многих подростковых компаниях действует хорошо знакомый принцип: “тот кто не с нами – тот против нас”, и если часть подростков начинает употреблять какое-либо вещество, то они обычно настаивают различными способами, вплоть до применения силы), чтобы и другие поступали также.

Есть ребята – группа риска – особенно восприимчивые. Во-первых, те, кто потребляет алкоголь и курит – одно наркогенное вещество (алкоголь, никотин) открывает дорогу другому. Во-вторых, ребята из неблагополучных семей. В-третьих, юноши, перенёвшие в детстве родовую травму или имеющие какие-либо психические или неврологические отклонения. Наркомания – болезнь, которая начинается с заражения, в данном случае наркогенного. Затем следует первая проба, и наркотик попадает в организм. Через некоторое время происходит вторая, третья пробы, и вот узел, который привязывает подростка, юношу к наркотику.

Неприятности начинаются позже, когда подросток уже приобрёл некоторый опыт потребления. Прежде всего в отсутствии наркотика он начинает испытывать состояние непонятной неудовлетворённости, душевной пустоты. Стой поры он стремится постоянно находиться под влиянием наркотика.

Под влиянием наркотика обмен веществ в центральной нервной системе постепенно перестраивается таким образом, что вскоре после прекращения состояния опьянения возникают труднопереносимые явления: боль в различных частях тела, тошнота, головокружение, упадок сил и т. д. Их совокупность получила название абстиненции. Подросток готов на всё, лишь бы добыть желанное вещество и способен ради этого на любое правонарушение.

Каждый десятый рубцовчанин – наркозависим

По официальным данным, в России на 100 тыс. населения – 240 человек являются постоянными потребителями наркотиков.

В Алтайском крае наркозависимыми являются примерно 450 человек из 100 тысяч.

В приграничном г.Рубцовск статистика ещё более страшная: 997 наркозависимых на 100 тыс. человек. Всего же в крае около 11 тыс. человек имеют диагноз “наркоман”.

В Барнауле ежегодно продаётся наркотиков примерно на 1 млрд 350 тыс. рублей, что превышает бюджет города почти в 3 раза. В крае разработана комплексная программа мер противодействия распространению наркотиков на территории края (на 2005-2008г.г.). в сентябре прошла сессия Крайсовета. Поводом для анализа темы наркомании послужила смерть 11 молодых рубцовчан. “Наркопроблемным” городом является г.Бийск, где 5% всего населения – наркозависимые. 70% жертв наркомании – подростки. С 1 сентября 2004 г. стартовала общероссийская национальная социальная акция: “Я против того, чтобы мои друзья употребляли наркотики”. Она будет проходить в течение трёх месяцев в 61 регионе Российской Федерации.

- 80% принимающих наркотики инъекционно заражены либо ВИЧ, либо гепатитом, либо сепсисом.

- Вероятность заражения ВИЧ при попадании вируса в кровь – 100%.

- Ежегодно в России употребляется 350 т героина.

- Ежегодно один из 130 человек впервые пробует наркотики. 65-70% не останавливаются после первой пробы и идут дальше.

Заключительное слово ведущего:

Люди всегда хотели жить долго и счастливо. Врачи говорят, что человек “рассчитан” на 120-150 лет. Как прожить такую долгую жизнь? Давайте помечтаем.

Исчезли курение, пьянство, наркомания. Физкультура и спорт вошли в жизнь каждого ребёнка и взрослого. Чистое село, и живут в нём добрые люди – это мы!

Давайте же не укорачивать свою жизнь!

Давайте жить долго и счастливо!

А здоровый образ жизни нам в этом поможет. **Будьте здоровы!**

Приложения

Грустная реальность

Число курильщиков в России – одно из самых высоких среди индустриально развитых стран. В Москве, по результатам опросов, оказалось, что среди пятиклассников доля курящих мальчиков 14%, в восьмых классах курят 35% мальчиков и 14% девочек. У одиннадцатиклассников эти цифры составляют соответственно 53% и 28%. Особым пристрастием к сигаретам отличаются студенты – медики.

- 40% человечества испытывают “водный голод”. 80% (в некоторых районах Земли) болезней вызваны недоброкачественной водой. Химикаты обнаружены даже в теле пингвинов.

- По данным ООН только 1/3 населения человечества обеспечена питанием, имеющим достаточную калорийность и рациональную структуру.

- У многих рыб, выловленных в океанах, радиоактивная заряжённость была в сотни и тысячи раз выше радиоактивности воды, в которой они обитали.

- Среди городов мира, самый грязный Токио.

- Ребёнок в городе Милан как бы “выкуривает” 30 сигарет в день.

- У людей с плохим настроением работоспособность уменьшается до 60-70%.

- По мнению группы израильских медиков, тот, кто подолгу смотрит телепередачи, рискует в пожилом возрасте заболеть болезнью Альцгеймера (ранним старческим слабоумием).

- Каждый третий больной диабетом рискует остаться без ног.

- Излишнее пребывание на солнце сокращает жизнь.

- В Японии горно-обоганительный комбинат компании “Мицуи” скупал несколько лет подряд отходы, содержащие кадмий. Вода использовалась для орошения рисовых полей. С рисом кадмий попадает в организм человека и накапливается в костях. Кости становятся ломкими, как солома.

- Моющие средства небезопасны для здоровья, могут вызвать и злокачественные опухоли.

- По официальной статистике немецкого Онкологического центра, в стране ежегодно умирает от рака лёгких 35 тысяч граждан, из которых 90% - курящие.

- Ежегодно в мире пишется более 50 тыс. статей о вреде курения, тем не менее большинство россиян (до 85%) не знают о тех бедах, которые оно приносит.

- В крупных городах нашей страны с развитой промышленностью на одного жителя приходится около 400 кг промышленных отходов в год.

- По оценкам Всемирной организации здравоохранения, ежегодно пестицидами отравляются свыше 500 тыс. человек, из них 5 тыс. смертельно. Ежегодно около 4 млн. тонн пестицидов используется в сельском хозяйстве.

- Исследования показали, что шум снижает производительность физического труда на 30%, умственного – на 60%.

- Загрязнённость превышает предельно допустимые концентрации, принятые в России, в 15 раз, в Лос-Анджелесе, в Париже в 33 раза, а Риме – в 92 раза!

Это интересно и полезно знать

Организм человека состоит на 60% из воды, 34% приходится на органические вещества и 6% - на неорганические. Основными компонентами

органических веществ являются углерод, водород, кислород, в их состав входят также азот, фосфор и сера.

Среди неорганических веществ, находящихся в организме человека обязательно присутствуют 22 химических элемента: кальций, фосфор, кислород, натрий, магний, сера, бор, железо, хлор, калий, ванадий, марганец, кобальт, никель, медь, цинк, молибден, хром, кремний, йод, фтор, селен. Например, если вес человека составляет 70 кг, то в нем содержится (в граммах) : кальция – 1700 г, калия – 250 г, натрия – 70 г, магния – 42 г, железо – 5 г, цинка – 3 г.

Помидоры – калий, кальций, магний, фосфор, натрий, железо, сера, кремний.

Капуста – натрий, калий, магний, железо, медь, фосфор, сера, хлор.

Морковь – калий, натрий, кальций, магний, фосфор, йод, железо.

Баклажаны – кальций, магний, натрий, железо, марганец, алюминий.

Перец – кальций, калий, магний, фосфор, сера, хлор, железо, кремний.

Свекла – калий, кальций, фосфор, железо, сера, йод.

Огурцы – калий, кальций, магний, фосфор, натрий, железо, сера, кремний

Грибы – калий, йод, фосфор, магний, кальций, натрий, железо, цинк, медь, мышьяк, кобальт.

Знаете ли вы что...

- Обычно вдыхаемый человеком воздух содержит 21% кислорода и 0,03% углекислого газа, а выдыхаемый – 16% кислорода и ;% углекислого газа. За сутки человек выдыхает 0,5 м³ углекислого газа.
- За счет ежегодного сжигания топлива на планете образуется до 3млн.т оксидов азота, они разлагают до 80% озона.
- Воду, синтезированную в организмах человека и животных, называют « ювенильной». Кровь животных и человека по элементарному составу очень близка к составу океанической воды.
- Самое грязное море в мире – Японское.
- Город потребляет на человека 300-500 л воды ежедневно (норма 25 л, необходимая для удовлетворения нужд человека).
- Вблизи шоссе содержание свинца в зернах пшеницы в 5-8 раз больше, в клубнях картофеля в 25 раз больше, чем на расстоянии 3 км от шоссе.
- Сжигание одной тонны мусора обходится в 300 долларов.
- 1991-2000 годы объявлены ООН десятилетием борьбы с наркоманией, т.к. она занимает 1 место среди причин смертности, обойдя сердечно-сосудистые заболевания.
- Во время чихания из носа и рта человека выбрасывается поток воздуха со скоростью 1700 м/мин. Больной ОРВИ , гриппом и др. простудными заболеваниями, чихнув, рассеивает на 4-5 м вокруг себя «облако», состоящее из 5-10 тыс. мельчайших капель слюны, начиненных миллионами болезнетворных вирусов и бактерий.
- Кожа взрослого человека весит примерно 2,7 кг, печень-1.5 кг – самый тяжелый внутренний орган, в 4 раза больше сердца.

- Без помощи оптических приборов, при хорошем освещении человеческие глаза могут различать 10 млн.(!) различных цветовых оттенков.
- Глазные мышцы сокращаются более 100000 раз в день, глаза двигаются и во сне.
- Подросткам кальция надо в 1,5 раза больше чем взрослым.
- Чистым кислородом, сжатым до 2-3 атм., человек может дышать не более 1,5-2 часов, потом наступает нарушение координации движений, внимания, памяти.
- При каждом в дохе человек совершает значительную работу, равную работе подъему груза массы 1 кг на высоту 8 см, в течение одного часа – работу по подъему этого груза на 86 см, за ночь на 690 м.
- Человек дышит ритмично. Новорожденный ребенок совершает 60 раз дыхательное движение в 1 мин, 5-ти летний – 25 раз, 15-16-ти летний – 16-18 раз в минуту.
- Глаза расходуют 1/4 всей нервной энергии.
- На токсичность и мутагенную активность проверялись 4 марки пива: “Красный Восток”, “Солодов”, “Балтика 7” и “Балтика 0”. Токсичное действие пива определялось по физиологическим показателям энергии прорастания и всхожести семян. Три марки пива - “Красный Восток”, “Солодов”, “Балтика 7” – относятся к супертоксичным и мутагенным.
- “Балтика 0” - нетоксичное и в нём отсутствует цитогенетическая активность (работы выполнены в Омском государственном университете).

Алфавит здоровья

Активность, бег, баня, вера, воля, выдержка, гимнастика, душевность, естественность, жизнерадостность, зарядка, закалка, искренность, йога, кухня раздельного питания, любознательность, массаж, настойчивость, оптимизм, природолюбие, регулярность, спокойствие, творчество, уверенность, физкультура, характер, целеустремленность, чуткость, шутка, щедрость, энтузиазм, юмор. Я всё это делаю для своего здоровья.

Пьяную беду можно предотвратить

Из записок врача М. Буянова, президента Московской психотерапевтической академии, кандидата медицинских наук: “По комсомольской путевке я поехал на Алтай, в Рубцовск. Первые дни жил в гостинице. Соседнюю койку занимал какой-то командированный. Дни и ночи он пьянствовал. Однажды ночью он швырнул в стену, возле которой стояла моя кровать, графин с водой. Я проснулся и с ужасом уставился на своего соседа. Тот бегал по комнате, залезал на шкаф, от кого-то отбивался. Я встал, включил свет и тут впервые увидел, как выглядит страдающий белой горячкой пьяница. Потом он рассказывал, что за ним гнались черти и змеи, он от них прятался, отбивался, убегал...”

Подростки начинают стремиться к алкоголю, четко сознавая, что после выпивки у них появляется прекрасное настроение и бесстрашие в отношении взрослых и лиц противоположного пола

У одной трети, таких регулярно пьющих людей, сначала нарушается память через 1-2 года болезнь переходит на следующий этап – физической зависимости от алкоголя, когда не пить человек уже не может.

Многие ученые считали, что причиной алкоголизма подростков является их биологическая дефектность. Это неверно: научные исследования показали, что две трети алкоголиков не обнаруживали до этого никаких биологических аномалий.

Тут решающая роль принадлежит семье. Лишь у 16% будущих алкоголиков в семье не было пьяниц. Алкогольная болезнь входит как частная в общую широкую проблему наркомании. Распространенность наркомании зависит от традиций общества и культурных условий.

Например в Китае никогда не было сколько-нибудь заметного распространения алкоголизма, а вот болезненная зависимость от опиума и других наркотиков была шире, чем во многих странах.

В Швеции, одной из самых зажиточных стран, проблема алкоголизма была куда более актуальной, чем в России. В последнее десятилетие шведская общественность добилась ужесточения борьбы с пьянством. Ныне это страна, где самые суровые в мире законы против пьянства. Если кто-то замечен в частом употреблении алкогольных напитков, его насильно лечат.

В Нью-Йорке была проведена «массовая программа тюремного воспитания до 14 лет». Организаторы ее исходили из того, что после 14-ти летнего возраста уже поздно искоренять преступные наклонности, но если ребенок познает на себе, что такое тюрьма, он, быть может, побоится совершать преступление, чтобы вновь не оказаться в этом печальном заведении.