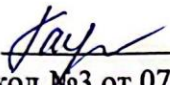


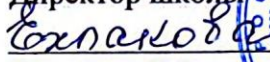
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОГО
РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

 Гаученова Н.Н./
Протокол №3 от 07.11.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Ехлакова Е.В.
Приказ №03-02-927
от 03.04.2025 г.



Сборник социальных часов, посвященных важным дням

«Здоровье в наших руках: Образовательные часы о жизненно важных темах»

Карташова Ольга Анатольевна,
социальный педагог

2025 г.

Социальный час "Доброта спасет мир" к Международному Дню инвалидов

Цели урока:

Сформировать представление об «особом ребенке».

Познакомить с некоторыми проблемами детей-инвалидов.

Развивать чувство эмпатии к людям и людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в частности.

Сформировать представление о здоровье как ценности человеческой жизни.

Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, здоровье своих близких, окружающих и готовность воспринимать здоровье как ценность человеческой жизни.

Эпиграф классного часа: «Мы живем, чтобы нести миру добро и красоту».

— «Здравствуйте!» Любую нашу встречу мы начинаем именно этими словами. И все вы знаете, что означают они не только приветствие, но и пожелание здоровья тому, к кому обращены. Здоровье очень важно для человека. Здоровье — это подарок судьбы. Необходимо научиться беречь и уважать этот дар. Именно поэтому уже с раннего детства мы учимся не просто приветствовать людей, а желать им здоровья. Желая другим — желаем и себе.

— Но всегда ли только от нашего желания зависит наше здоровье и здоровье окружающих?

Сегодня, 3 декабря – особенный день. 3 декабря Международный день поддержки инвалидов.

Они так же нуждаются в добром, внимательном отношении. А как вы, понимаете слово инвалид? (звучат ответы детей)

В энциклопедическом словаре это слово объясняется так (на доске запись, которую читают дети). Инвалид (от латинского слова) – слабый, немощный. Инвалидность – стойкое нарушение (снижение или утрата) общей трудоспособности, в следствие заболевания или травмы.

А как понимаете словосочетание «Общество инвалидов» (группа людей с ограниченными возможностями)

В 1992 году Организация Объединенных Наций приняла решение о праздновании Международного дня инвалида. Обычно в этот день принято привлекать внимание к проблемам инвалидов, к защите их достоинства, прав и благополучия

Проведение 3 декабря Международного дня инвалидов направлено на привлечение внимания к проблемам инвалидов, защиту их достоинства, прав и благополучия, на привлечение внимания общества на преимущества которые оно получает, от участия инвалидов в политической, социальной, экономической и культурной жизни

— Кто же это такие — инвалиды? (Ответы)

— Скажите, пожалуйста, все ли дети могут учиться в школе как вы? Сидеть за партой 40 минут, носить тяжелые портфели, бегать по лестницам, посещать уроки физкультуры?

— Бывает, что дети рождаются инвалидами или становятся инвалидами в результате несчастных случаев или болезней. Например: кто-то попал прямо под колесо машины, кого-то толкнули, и тот ударился и получил травму, кто-то защищал свою Родину и семью от (бандитов...), кто-то во время тренировки что-то повредил.

Инвалиды — это люди, возможности здоровья которых настолько ограничены заболеванием или увечьем, что они не могут обходиться без посторонней помощи и помощи государства.

К сожалению, на нашей планете есть немало людей обделенных физическим здоровьем, т.е. эти люди инвалиды или с рождения или в результате перенесенной болезни или травм. Да действительно, часто это происходит из-за невнимательного отношения к самому себе и близким.

Баловство в школе, на дороге, дома, неаккуратное обращение с пиротехникой могут привести к различным травмам.

Таких людей называют «инвалид по зрению» (на доске карточка). Внешне, они мало отличаются от нас с вами. Но им живется намного сложнее, чем нам, ведь они не видят окружающие нас предметов, различные ориентиры на дороге и дома.

В больших городах есть «Общество слепых», где люди не имея зрения, изготавливают вещи общего потребления (крышки, выключатели, розетки) и даже могут читать книги, но специальные для слепых.

Чтобы почувствовать на себе, как трудно приходится жить таким людям, предлагаю выполнить одно задание «Принеси предмет закрытыми глазами»

Подойдите кто-то один, завяжите глаза. А теперь подойдите к книжному шкафу и возьмите книгу с 3- ей полки. Принеси ее ко мне.

Что испытывали, при выполнении, этого задания? Хотелось ли вам снять повязку и открыть глаза?

Для нас всех это обыкновенное упражнение и при желании мы можем открыть глаза. И проделать задание с открытыми глазами. Думаю, что каждый из вас понимает, что инвалиды по зрению себе такого позволить не могут.

Скажите, что может привести к потере слуха.? Что нужно делать, чтобы этого избежать? (ответы детей)

Правильно, нужно остерегаться громких звуков, не ходить в мороз без шапки, не ковырять в ушах острыми предметами.

Люди, которые не слышат, понимают окружающий мир с помощью мимики и жестов. И чтобы почувствовать на себе как это не просто, предлагаю: Встать на ноги повернуться друг к другу, посмотреть в глаза партнеру, взять его за руку так, чтобы он почувствовал ваше доброе отношение к нему.

Поднимите руку, кто почувствовал доброе отношение к себе. Я рада, что вы сумели передать свои чувства другому.

- А ещё есть люди, у которых нет каких-либо конечностей (рук, ног). Люди, у которых нет ног, чаще всего, передвигаются на инвалидных колясках.

-А знаете ли вы, что такие люди участвуют в соревнованиях, танцуют, рисуют?

Почувствовать на себе как трудно таким людям сделать, то что для нас не составляет труда, поможет одно упражнение. Подойдите ко мне 2 человека. Сейчас, я, одну руку ленточкой привяжу к туловищу. А вы с помощью одной руки попробуйте надеть на себя пиджак.

Что испытывали? Что хотелось сделать?

— А вы сами видели когда-нибудь таких людей в нашем поселке или в вашем родном городе (Ответы)

— Да, действительно, они есть. Просто мы не всегда замечаем их. Таких людей много. Это и взрослые и дети.

— Как мы должны относиться к таким людям? Что нужно для этого делать? (Ответы)

Я, хотела бы попросить вас относиться к таким людям с уважением: уступать место в транспорте, помочь перейти скользкую дорогу, помочь донести тяжелую сумку и многое другое. Может быть, тогда от вашей доброты людям с ограниченными физическими возможностями будет легче переносить тяготы и лишения.

Жизнь инвалида очень отличается от жизни обычных людей. Многие не выдерживают насмешек и неуважения и погибают, но среди них есть и жизнестойкие люди, они общаются, занимаются спортом, живут полноценной жизнью

Хочу прочесть вам стихотворение “Ступени”, его автор мальчик Антон, 12-ти лет.

Ступени, ступени, ступени. Они повсюду.

Ступени в магазине, ступени в школе, ступени в метро,
Ступени в автобусе, ступени на входе в кухню.
Ступени у моей кровати, ступени в моем доме.
Ступени мешают мне делать то, что я хотел бы сделать.
Ступени на моем пути в библиотеку,
И я не могу прочесть книгу.
Ступени делают меня печальным, злым и угнетенным,
Обеспокоенным и болезненным,
Испуганным и нервным.
Ступени – это мрачный сумрак.
О, если бы было можно словно бульдозером убрать все эти ступени,
Все эти ступеньки!

- Какое странное стихотворение написал 12-летний мальчик!

— Почему Антон так не любит ступени? (Он инвалид-колясочник). Мы с вами каждый день преодолеваем сотни ступеней и не замечаем этого. А для многих людей-инвалидов ступени становятся непреодолимым препятствием.

IV. Заключительная часть

— В России по последним официальным статистическим данным количество инвалидов приближается к 13 миллионам. Ежегодно инвалидами становятся более 700 тысяч человек.

— Я, думаю, что вы станете добрее, внимательнее, отзывчивее. Чтобы хоть как-то помочь им. В течение занятия, по вашим глазам, мне стало понятно, что всё услышанное, увиденное тронуло ваши сердца. Хочется добавить, что каждый инвалид желает, чтоб к нему относились как к полноценному человеку. И как сказал один из таких людей: «Мы чувствуем себя нормально, как и все другие люди, инвалидами нас делает – отношение людей к нам»

— Как вы понимаете эти слова?

— Думаю, многие из вас не станут смеяться над такими людьми, а наоборот по возможности предложат им свою помощь.

V. Итог часа.

— Что такое здоровье? Что означают слова «особый ребенок», «дети с ограниченными возможностями здоровья», инвалид?

— Надо ли беречь свое здоровье и здоровье окружающих?

— Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Что такое здоровый образ жизни?

Рефлексия занятия.

— Беречь здоровье необходимо, так как у здорового человека больше возможностей и сил для достижений своих целей, исполнения мечты, общения и т.д. Чтобы беречь здоровье необходимо заниматься спортом, не курить, не употреблять алкоголь, соблюдать режим. Выполнять советы врачей, чтобы не затягивать болезни. Сохранять и улучшать экологию. Нужно вести здоровый образ жизни.

— Кто согласен с тем, что «Доброта спасет мир»? Доброта- вещь удивительная, она, как ни что сближает. Доброта спасает от одиночества и душевных ран. Вас я друзья, не о чем не прошу, просто будьте добры.

Социальный час "Жизнь без табака" к Всемирному дню без табака

Цели: формирование отрицательного отношения к курению; помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

Форма проведения: лекция с презентацией, доклады обучающихся, дискуссия.

Подготовительная работа:

1) Обучающимся предлагается найти материал по заданной теме и подготовить доклады.

2) Подготовить презентацию по данной теме

*Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации.
Оноре де Бальзак.*

Ход классного часа

I. Вступительное слово

Моё имя - сигарета.

Я красива и сильна.

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Едким дымом проникаю

Я в людей, чтоб их травить,

Пусть, любезные, узнают,

Как со мною им дружить...

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то капель чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив!

Проблема курения сегодня стоит очень остро не только в России, но и во всём мире. Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией. На западе молодёжь занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака, а 16 ноября Всемирный день борьбы с курением. Минздрав предупреждает, что курение опасно для здоровья, но, несмотря на это, по подсчётам учёных, в мире курит 1/3 населения планеты или каждый третий человек.

II. Дискуссия с обучающимися

Подумайте, почему подростки начинают курить

Вы назвали много различных причин.

Из любопытства, "просто так". О чём это говорит? О том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения, что уже само по себе странно.

Чтобы казаться взрослее. Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.

Чего только не сделаешь "за компанию". Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте... Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут.

Чтобы похудеть. Это одно из самых распространенных заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть - это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от неё.

Потому что модно. Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается.

Из-за влияния рекламы. Да, реклама в современном обществе потребления - это великая сила! Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения.

А что же такое табак, откуда он появился в Европе? Из чего состоит сигарета? Чем опасно курение? Сегодня мы ответим на все эти вопросы.

III. Выступление обучающихся

Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии. Попав нечаянно вместо желаемой Индии в Америку в 1492 году, Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев. Завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость. Никотин - алкалоид, содержащийся, главным образом в листьях и семенах различных видов табака, жидкость с неприятным запахом и жгучим вкусом. В начале XVII века табак начал возделываться в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому, который довольно быстро понял стратегическую ценность для государственной казны этой пагубной привычки. В 1697 году царь Петр предоставил на шесть лет право исключительной торговли табаком в России английской компании за 20 тыс. фунтов стерлингов.

1. Начнем с самого понятного – табака. Это двудольное растение, семейства пасленовых, насчитывает около сорока видов и происходит из тропической Америки.

2. Никотин – это такой алкалоид табака, содержащийся в его листьях в количестве 0,6 – 8 процентов. Обладает это вещество довольно сильными ядовитыми свойствами. К примеру, достаточно двух капель, для того, чтобы смертельно отравить собаку, у кроликов смерть наступает от половины капельки, маленькие птицы погибают, если перед их клювом положить палочку, смоченную небольшим количеством никотина.

3. Смола – все то, что находится в табачном дыме. Каждая часть состоит из многих органических и неорганических веществ, среди которых можно найти множество летучих и полуметучих соединений. В рот дым попадает в виде концентрированного соединения аэрозоля. При охлаждении он конденсируется и образует смолу, которая и оседает в дыхательных путях человека. А вещества, содержащиеся в смоле, вызывают раковые заболевания и заболевания легких.

4. Бензапирен – вещество, содержащееся в выхлопных газах и табачном дыме. Выбросы бензаперена относят к первой категории опасных канцерогенных веществ, которые вызывают раковые заболевания и иммунные изменения организма. Это вещество оказывает и мутагенное действие.

5. Кадмий – тяжелый металл, который человек получает только посредством курения. Кадмий накапливается в почках и обладает токсическим действием именно на эти органы, способствует снижению минеральной плотности костной ткани.

6.Мышьяк – как известно, химический элемент периодической системы Менделеева и кристаллы серо-стального цвета. Есть предположение, что русское название этого элемента произошло от слова “мышь”, так как Менделеев применял препараты для истребления крыс и мышей. Все препараты мышьяка крайне ядовиты, а при остром отравлении наблюдаются сильные боли в животе, поражение почек, возможны судороги.

7.Никель – вещество, провоцирующее развитие астмы и развитие раковых заболеваний.

8.Гармолин – белковое вещество, можно сравнить с героином.

9.Ацетон – это бесцветная жидкость, которая служит сырьем для многих химических продуктов, таких как растворитель, взрывчатые и лекарственные вещества, производство лаков.

10.Синильная кислота – это тоже жидкость с запахом, которую используют как яд против крыс и мышей, обладает очень сильными ядовитыми свойствами.

Помимо всех этих вышеперечисленных элементов, каждая сигарета содержит клей, деготь, бумагу и краску. Что само по себе полезно никак не может быть.

Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5, 5 года ;если выкуренных 20до39сигарет- наб, 2 года.

Установили, что люди, начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Разделение на команды на 3 команды.

IV.Работа с группой.

Задание1.«Слова-антонимы».

Необходимо придумать слова-антонимы, связанные с проблемой курения:

- 1.Мудрость 1.Глупость;
- 2.Свобода 2.Зависимость;
- 3.Удовольствие 3.Боль, страдание;
- 4.Здоровье 4.Болезнь;
- 5.Самостоятельность 5.Зависимость;

- 6.Сила воли 6.Безволие;
7.Целеустремленность 7.Бесцельность;
8.Смелость 8.Трусость;
9.Твердость 9. Неуверенность.

Задание 2.

Соберите разрезанное стихотворение.
Пусть каждый запомнит: курение – яд!
И факты уже за себя говорят.
Болезни желудка и легких развал,
А печень курильщика?! Если б ты знал!
Ее ты разрушил, и голос хрипит.
Задором мальчишеским взгляд не блеснит.
И нет настроенья, и жизнь не мила.
Тебя сигарета к тому привела.
Ты слышишь, подросток и взрослый народ?
Пусть тяга к куренью навеки умрет!
Ведь жизни не будет, где дым сигарет.
Одумайтесь, люди, и дайте ответ.
Займитесь-ка спортом зимой и весной!
И летом, и осенью – всякой порой!
На лыжи вставайте, идите в бассейн.
А летом на речку компанией всей.
В лесу погуляйте, идите в поход.
Куренья дурман очень скоро пройдет.
Читайте, учитесь, добрейте душой.
Друзья, объявите курению бой!
Тогда вы увидите в небе зарю.
И с радостью скажете: «Я НЕ КУРЮ!»
Тогда вам откроется тайна одна,
Что жизнь без куренья успеха полна!
Мы все родились, чтоб здоровыми быть.
Давайте всем миром здоровье хранить!

V. Заключительное слово

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения»... Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, Л. М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С. П. Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А. Дюма - младший: «...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь». Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове ...». Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя. Курить или нет – важный вопрос, который каждый решает для себя сам! Человек имеет право на свободу выбора! Но запомни, что хорошее здоровье – это образ жизни, это стиль жизни, который выбирает человек, если хочет достичь благополучия в жизни.

Социальный час «1 Декабря – День Борьбы со СПИДом»

На пороге тысячелетия
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.

Цели:

- выявить уровень знаний по проблеме ВИЧ/СПИД
- познакомить учащихся с основными сведениями о болезни и опасными особенностями ВИЧ-инфекции;
- выработать поведенческие мотивации к сохранению своего здоровья.
- Ребята, скажите, о чем мы с вами сегодня будем говорить? – О здоровье.

На доске карточка с надписью «1 Декабря». Какой всемирный день отмечается 1 декабря?

Карточка с изображением красной ленточки. Символом чего является красная ленточка?

- Всемирный день борьбы со СПИДом - отмечается ежегодно 1 декабря, начиная с 1988 года. Эта дата служит напоминанием для людей о необходимости остановить глобальное распространение эпидемии ВИЧ/СПИДа.

Ленточка красного цвета – международный официальный символ борьбы со СПИДом. Прикрепив её к верхней одежде на уровне сердца, вы открыто заявляете о своей солидарности с ВИЧ инфицированными, говорите о важности проблемы и чтите память умерших от СПИДа.

Работа с понятиями

Учитель:

Что такое ВИЧ? Как расшифровать понятие “СПИД”? Что такое СПИД с точки зрения медицины и с социальной точки зрения?

Учащиеся читают определения перечисленных понятий в словарике и дают правильные ответы на поставленные учителем вопросы (нужно соотнести понятие и определение)

Словарик:

1)ВИЧ

2) СПИД –

3) Вирус –

4) Иммунитет –

5) Дефицит –

6) Синдром –

возбудитель инфекционного заболевания.

невосприимчивость к инфекционному заболеванию.

недостаток, нехватка.

вирус иммунодефицита человека

синдром приобретенного иммунодефицита или конечная, смертельная стадия ВИЧ-инфекции.

совокупность признаков (симптомов) заболевания.

Ожидаемый результат:

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, возбудитель ВИЧ-инфекции;

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита или конечная, смертельная стадия ВИЧ-инфекции.

Данное понятие расшифровывается следующим образом: СПИД – аббревиатура, означающая: Синдром Приобретенного Иммунодефицита. Синдром – потому, что существует большое количество признаков, симптомов, осложненных, связанных с заболеванием. Приобретённый – заболевание не обусловлено генетической предрасположенностью, а приобретается специфическим образом. Иммунодефицит – иммунная система подавляется и теряет способность сопротивляться различным инфекциям.

СПИД с точки зрения медицины – коварная болезнь, вызываемая ретровирусом ВИЧ, патогенные свойства которого сильно ослабляют иммунитет.

СПИД с социальной точки зрения – сложная проблема, касающаяся человеческих взаимоотношений на любых уровнях.

Таким образом, СПИД – не болезнь в собственном смысле слова, он лишь создает условия для других инфекционных заболеваний.

К сожалению, эта болезнь широко распространена практически во всех регионах России.

Существует много гипотез о происхождении вируса иммунодефицита. Раскройте суть самых распространенных из них. Существует ли единая теория о происхождении ВИЧ?

– Авторы одной из гипотез считают, что предшественником СПИДа был размножающийся вирус зеленой марышки, ареал которой охватывает почти всю экваториальную Африку. Недавно ученые обнаружили вирус, близкий по своим свойствам обезьяньему вирусу, но способный заражать людей. Из этого мы можем выстроить следующую цепь: обезьяний вирус мог попасть в организм человека, претерпеть там ряд мутаций, в результате чего возник новый неизвестный вирус, а затем и ВИЧ.

- Следующую гипотезу выдвинул некий немецкий профессор: суть ее в том, что ВИЧ является биологическим оружием, созданным искусственным путем в военно-исследовательских лабораториях. Это, вещество как будто бы проверялось в 1977 году на заключенных-уголовниках, которые после своего освобождения наводнили Нью-Йорк, где и появились первые случаи заболевания СПИДом. Эксперты, выступающие против этой идеи, приводят следующий аргумент: исследования замороженных африканских сывороток крови показали, что вирус должен был существовать уже задолго до 1977 года.

Из всего сказанного следует, что единой гипотезы о происхождении ВИЧ не существует. И не столько способность самого вируса, сколько образ жизни людей объясняет его – победное шествие по Земле.

При попадании в клетку ВИЧ разрушает иммунную систему. Как же это происходит? Как реагирует иммунная система на проникновение ВИЧ в клетку?

Иммунолог – При попадании в организм человека ВИЧ происходит во взаимодействие вируса с чувствительной клеткой. Вирус прилепляется к клетке. Далее он проникает в чувствительную клетку и сбрасывает оболочку. С одной стороны, клетка становится носительницей вируса и может передавать его дочерним клеткам при делении, а с другой, – ее ждет гибель. Попад тем или иным путем в кровь, ВИЧ избирательно поражает Т-лимфоциты зараженного человека. ВИЧ наносит удар в самый центр иммунной обороны, что практически лишает человека организующей и стимулирующей деятельности лимфоцитов по отношению к защитной реакции организма. При массовом разрушении Т-лимфоцитов у больного развивается клинически выраженный иммунный дефицит, который проявляется в виде разных инфекций, возникающих у больного в результате ,потери им возможности сопротивляться любым заразным агентам. Кроме Т-

лимфоцитов ВИЧ поражает и некоторые другие лимфоидные клетки (клетки лимфатических узлов, а также клетки нервной системы).

Ведущий – В настоящее время люди, заботящиеся о своем здоровье, хотели бы пройти тест на ВИЧ. Есть ли методы диагностики СПИДа? На чем они основаны? Где можно пройти тест на ВИЧ в нашем городе?

Гематолог – Тест на ВИЧ проводится, чтобы определить, заражен ли человек вирусом иммунодефицита. Тест на ВИЧ дает достоверные результаты не раньше, чем через 3 месяца после опасного полового контакта. При проникновении вируса в организм возникает ответная реакция, образуются антитела. Эту реакцию можно выявить специальными методами, при исследовании образцов крови. Положительная реакция указывает, что человек заразился. У части лиц с положительной реакцией разовьется СПИД. Другие могут быть внешне здоровыми, но сохраняют вирус в организме и поэтому могут заразить других людей, их называют вирусоносителями. Тест на ВИЧ антитела обязательно проходят доноры, беременные женщины, наркоманы, проходящие лечение. Добровольно тест на ВИЧ антитела может пройти любой человек при подозрении на СПИД. Такое обследование проводится анонимно.

Ведущий – Школьники, как показало анкетирование, чаще всего называют один способ заражения СПИДом – половой контакт, но ведь есть и другие пути передачи вируса! Как можно заразиться СПИДом?

Инфекционист – ВИЧ – внутриклеточный паразит, и поэтому для нормальной жизни и распространения ему необходима внутренняя среда человеческого организма. Учеными было доказано, что: вирус не живет в организме животных; поэтому не может передаваться от животных человеку, т. е. источником инфекции ВИЧ может быть инфицированный либо больной СПИДом человек. Исследователи обнаружили ВИЧ во всех биологических жидкостях инфицированных пациентов. В то же время было установлено, что количество вируса (его концентрация) в отдельных жидкостях различна

Вирус передается:

при половом контакте с больным СПИДом или зараженным ВИЧ, чаще при половых извращениях;

в результате использования для инъекций не стерильных шприцев путем введения крови или ее препаратов, содержащих

вирус от беременной женщины, зараженной СПИДом, ее ребенку.

Вирус не передается:

через воздух;

при разговоре, кашле и т. п.;

при пользовании общей посудой;

через рукопожатие;

через поцелуй;

через пищу;

через предметы домашнего обихода;

при купании в бассейне, душе;

через спортивные предметы;

через общение с домашними животными;

через укусы насекомых;

при уходе за больными.

ни одного случая заражения СПИДом не возникло при бытовых контактах или при контактах на работе.

Ведущий – Как долго может прожить ВИЧ инфицированный? Существуют ли эффективные методы лечения СПИДа на сегодняшний день? Какие исследования ведутся в этом направлении?

По данным ассоциации “Мы и Вы”, сейчас в мире живет достаточно много ВИЧ долгожителей тех, кто был инфицирован 10 и более лет назад и у кого заражение не переходит в болезнь. К сожалению, в России пока не зарегистрировано ни одного случая 10-летнего ВИЧ долгожителя”. Врачи всего мира ведут борьбу с вирусом иммунодефицита, а не с больными или инфицированными.

Лечение СПИДа может быть этиологическим (уничтожение или затормаживание размножения в организме вируса) патогенетическим (стимулирование иммунитета) и симптоматическим (лечение сопутствующих заболеваний). К сожалению, достаточно эффективных методов лечения СПИДа пока нет. Получены лишь препараты, способные затормаживать, размножение вируса. Есть лекарства, оказывающие стимулирующее воздействие на иммунитет. Лечение сопутствующих заболеваний малоэффективно, поскольку человек постоянно живет в среде, где находится множество микроорганизмов, способных вызвать на фоне иммунодефицита то или иное заболевание. Учитывая все это, основным средством борьбы со СПИДом остается профилактика.

ИГРА «РИСК ЗАРАЖЕНИЯ»

Ведущий раскладывает на доске 3 карточки-сектора:

«РИСК ЗАРАЖЕНИЯ», «НЕТ РИСКА», «НЕ ЗНАЮ»,
раздаёт участникам игры все карточки, на которых указаны: типы социального поведения, предметы общего пользования, биологические жидкости организма.

Участникам игры даётся 2-3 минуты подумать, куда относится их карточка. Каждый участник кладёт свою карточку на нужный сектор. Если есть карточки в секторе «НЕ ЗНАЮ», то ведущий или другие участники поясняют.

Прокалывание ушей
Дружеский поцелуй
Обмен шприцами и иглами
Слёзы
Пот
Объятия
Татуировка
Употребление наркотиков
Посещение общей бани
Укусы комаров, насекомых
Рукопожатие
Чихание
Посещение туалета
Общественный транспорт
Доноры крови
Письменные принадлежности
Использование общей расчёски
Посещение бассейна
Драка с ВИЧ-инфицированным
Переливание крови
Использование общего стакана
Посещение парикмахерской
Слюна
Кашель
Домашние животные
Общее полотенце

Купание в речке, озере, море
Спортивные игры
Укус бездомного животного

ИТОГ: синквейн

Составление учащимися синквейна:

СПИД
Страшный, опасный.
Заразился, заболел, пропал.
Шприц упал к ногам, сердце остановилось.
Финал.

СПИД
Опасный смертельный
Калечит, уродует, разрушает
Распространяется из-за невежества
Боль

Социальный час на тему «День трезвости»

Час общения, посвященный алкогольной зависимости

Цель: расширение представления обучающихся о вредном воздействии алкоголя.

Задачи:

способствовать воспитанию здорового образа жизни;

формировать устойчивый навык неприятия алкоголя;

формировать умение активно противостоять пагубным привычкам;

способствовать развитию творческих способностей учащихся.

I. Вступительное слово

Слайд 1. Мастер п/о. 11 сентября признан всемирным днем трезвости. Алкогольные напитки сейчас льются рекой, пьют их даже дети. От пьянства в стране ежегодно гибнет 40 тысяч граждан России - это в 3 раза больше наших потерь за всю афганскую войну.

Знаете ли вы об этих цифрах? Считаете ли вы, что эти цифры имеют к вам отношение? Считаете ли вы, что нужно проводить борьбу с алкоголизмом? Совместим ли алкоголизм со здоровым образом жизни? (Совместим при культурном употреблении, при соблюдении чувства меры.)

II. Информационный блок «Алкогольный яд»

Слайд 3. Мастер п/о. Что же такое алкоголь и в чем его коварные свойства? Сейчас мы рассмотрим этот вопрос со стороны медицины.

Слайд 4. В справочнике по токсическим веществам (токсическим - значит ядовитым) говорится, что алкоголь - это винный спирт. По действию на организм он относится к наркотикам. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах возбуждение, а при частом употреблении - привыкание и потребность в нем. Винный спирт - яд, который поражает все органы, но особо пагубное влияние он оказывает на сердце, печень, центральную нервную систему. А еще алкоголь поражает мозг, лишает человека ума. Недаром еще Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». В 1975 г. Всемирная организация здравоохранения признала: «Алкоголь - наркотический яд». Но в России алкоголь пока не признан наркотиком, и этот яд круглосуточно и свободно продается даже в гастрономических магазинах, в киосках и ларьках. К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие напитки, имеющие крепость от 1,5 и более градусов в своем составе.

Слайд 5. Чем больше алкоголя поступит в организм, тем больше отравляется мозг. В зависимости от уровня отравления мозга различают 6 степеней опьянения.

Первая степень - слабое опьянение. Признаки его - дурашливость, подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

Вторая степень - буйность. Для нее характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам.

Третья степень - параличность - нарушается координация движений, иногда пьяный не может самостоятельно передвигаться.

Четвертая степень - безумность, безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, способность думать нарушена, в крайнем случае полностью утрачивается.

Пятая степень - усыпленность - алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

Шестая степень - наркозность - алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

Слайд 6. Как происходит привыкание к алкоголю? Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неудержимое влечение к спиртному, изменение степени его переносимости и деградация личности. Привыкание к яду происходит постепенно. Первая проба, как правило, сопровождается защитной реакцией: рвота, тошнота - так организм борется с отравой. Постепенно увеличивается доза, организм привыкает, появляется влечение к алкоголю. Различают три стадии алкоголизма. На последней, третьей стадии, происходит распад личности, человек полностью теряет контроль над собой, пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон, у него могут возникнуть белая горячка, другие алкогольные психозы.

Слайд 7. Особенно быстро алкоголизм развивается у женщин. В народе говорят: «Муж пьет - полдома горит, жена пьет - весь дом горит». Женщина-алкоголик теряет все женские черты, в ней погибает даже материнский инстинкт - она перестает заботиться о своих детях. Дети и подростки в 3-4 раза быстрее привыкают к алкоголю. Их организм еще слаб, и они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя.

III. Творческие задания по теме «Дорогие» алкоголики

Классный руководитель. Крупнейшие умы мира отмечали, что беды, причиняемые потреблением алкоголя, превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и война вместе взятые. Алкоголь очень дорого обходится обществу. Чем же он опасен? Предлагаю обсудить этот вопрос в группах. Представьте себе, что вам нужно убедить разные слои населения отказаться от алкоголя, показать, как дорого за него приходится платить.

Первая группа покажет, чем опасен алкоголь на транспорте.

Вторая группа покажет опасность алкоголя на производстве.

Третья группа раскроет опасность алкоголя для семьи, детей.

Четвертая группа покажет связь алкоголя с преступностью.

Подберите примеры и сделайте вывод, почему опасно употребление алкоголя именно в этой области?

(В течение 5-7 минут обучающиеся готовятся.)

Примерные ответы обучающихся:

Слайд 8 Первая группа:

- Пьяный водитель или пешеход могут стать причиной аварии на дороге.
- Пьяный пассажир может получить травму, может травмировать других (например, в метро упасть с эскалатора).
- Пьяные водители теряют контроль над собой, устраивают гонки на дорогах.
- Пьяный водитель может уснуть за рулем, и машина станет неуправляемой.
- На дороге обстановка меняется очень быстро. Нужно обладать хорошей реакцией, трезво оценивать ситуацию. У пьяного человека реакция заторможена, он невольно может стать виновником несчастия. Потом придется ремонтировать машины, оплачивать лечение пострадавших. Алкоголизм дорого обходится на транспорте.

Слайд 9. Вторая группа:

- Пьяный строитель может упасть с верхнего этажа, может плохо выполнить работу, что приведет к разрушению здания, к аварии.
- Пьяный рабочий, который делает самолеты, корабли, машины, сделает что-то не так, от этого пострадают люди.
- Пьяный на заводе может получить травму, может повредить станки, оборудование, это влетит заводу в копеечку.

- А если пьяница окажется работником атомной станции - даже страшно представить, что может произойти!

- Современное производство насыщено сложной техникой, пьющий человек может заснуть на рабочем месте, может потерять сознание, по его вине пропадет труд многих людей. Алкоголизм на производстве - это большие затраты.

Третья группа:

- Алкоголики в семье - это настоящее бедствие. Они не занимаются воспитание своих детей, подают им плохой пример. Алкоголиков часто лишают родительских прав, а детей отдают в интернаты.

- Не повезло тем, у кого соседи алкоголики. Это постоянные пьянки, скандалы, ссоры. Люди из-за них не могут отдохнуть, даже в своем собственном доме не чувствуют себя в безопасности.

- Иногда дети алкоголиков идут по стопам родителей, попадают за решетку, или сами становятся алкоголиками.

- Алкоголики могут устроить пожар в доме, взрыв газа или другую аварию.

- Жить в одном доме с алкоголиком - несладко. Семье приходится постоянно терпеть лишения, отказывать себе в самом необходимом ради дорогой слабости своего близкого.

Слайд 10 Четвертая группа:

- Алкоголики с легкостью идут на воровство, грабеж.

- В пьяном угаре люди затевают жестокие драки, во время которых не контролируют агрессию. Такие драки часто заканчиваются убийствами.

- По пьянке люди делают много глупостей, просто так, чтобы развлечься, потом эти глупости квалифицируются как преступления.

- Многие преступники не знают законов и думают, что алкоголь будет для них оправданием, но это не так: алкогольное опьянение усугубляет вину.

- Алкоголь пробуждает в человеке чувство эйфории, ложной уверенности в себе, желания рисковать. Это толкает людей на преступления, за которые приходится платить: деньгами, свободой, кому-то - собственной жизнью.

IV. Тест «Сможете ли вы устоять»

Мастер п/о: Очень часто даже те учащиеся, кто хорошо знает о вреде алкоголя, наркотиков и курения, часто не умеют сказать «нет», поддаются на уговоры. А теперь давайте проверим, умеете ли вы управлять своими желаниями?

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.

Если бы у Вас была возможность смотреть «мультки» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.

Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.

Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо встать и что-либо делать? Да. Нет.

Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.

Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.

Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.

Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.

Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.

Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

ЕСЛИ У ВАС:

0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии ронять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

(20- 40 баллов)

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

ВНИМАНИЕ!

Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами.

V. Заключительное слово

«Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей». Так писал об алкоголе американский писатель Джек Лондон. У людей всегда имеются проблемы, но алкоголь и другие наркотики их не разрешают, а скорее порождают новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди! Я от всей души желаю вам научиться самим решать свои проблемы и не искать легких путей.