****

Диалог о вредных привычках

Цели:

Первичная профилактика никотиновой, алкогольной зависимостей.

Содействие формированию здорового образа жизни.

Воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

Ход урока

Дорогие ребята! Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!

Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Об этом мы сегодня будем говорить.

Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!

*Из истории табака.* До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492г). Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной - двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира".

Несмотря на широкое распространение табака в Европе, курение через некоторое время было запрещено в разных странах. В Сант-Яго в 1692г. за курение были замурованы в стены 5 монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя, а после пожара состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения губ и носа, а торговцев табака было приказано сжечь на костре.

*Табак в России.* В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном. При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетьми и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили. Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.[3].

*Из истории алкоголя.*

А сейчас послушайте притчу: “Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла… Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов”. [2].

Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии, уличенных в пьянстве, заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре 1 были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964-1982 году появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Давно известно, что курить и пить вредно. Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива?

*Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя:* любопытство, желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”, быть “крутым”; “легкое” общение, пониженная самооценка, неумение отдыхать без допинга, неумение отказать, просто так, удовольствие, развлечение, пример друзей и взрослых, наличие свободных денег; влияние кино, телевидения, рекламы; баловство, от нечего делать, уйти от проблем.

Наиболее характерные для *табакокурения заболевания*:

Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.

Раковые заболевания легких, гортани.

Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.

Спазм артерий, облитерирующий эндоартериит, инфаркт, инсульт, мигрень.

Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.

Расстроена работа потовых и сальных желез.

Волосы истончены, секутся и выпадают.

Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.

Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.

Понижается острота слуха.

Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.

“Синдром хронической усталости”.

*Последствия употребления алкоголя*:

Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).

Гибель клеток головного мозга, снижение памяти.

Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.

Заболевания желудочно-кишечного тракта – гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.

“Синдром хронической усталости”.

Снижение иммунитета.

Раннее старение (особенно девушек).

Ухудшение работы желез внутренней секреции.

*Меры для предупреждения:*

Запретить продажу сигарет и алкоголя вообще или до 21 года.

Запретить рекламу сигарет.

Запрет со стороны родителей.

Введение штрафов за курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах.

Получать достоверную информацию о вреде.

Принятие самостоятельного решения: да или нет!

*1. Конкурс пословиц.*

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

*Пословицы:*

Хмель шумит, | а ум молчит.

Дали вина, | так и стал без ума.

Пьяному море по колено, | а лужи по уши.

И худой квас лучше | хорошей водки.

Кто вино любит, | тот сам себя губит.

Работа денежки копит, | хмель их топит.

Вино полюбил – | семью разорил.

Водка и труд | рядом не идут.

Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.

Невинно вино, | но проклято пьянство.

*3. Экспресс-опрос*

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке? Варианты ответов:

Френсис Дрейк – 16 век.

*Христофор Колумб – 15 век.*

Васко да Гама – 15 век.

2. Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов:

*Царь Михаил Федорович.*

Иван Грозный.

Петр I.

3. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение? Варианты ответов:

Экономика.

*Из-за частых пожаров.*

Для сохранения здоровья.

4. Кто из русских правителей разрешил курение табака? Варианты ответов:

*Петр I.*

Екатерина II.

Александр III.

5. Считаешь ли ты необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

4. Анаграмма. – Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова. Необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека. [2].

ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть).

Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить... Что вы можете предложить?

*и лучше вообще ничего не делать, чем пить и курить.*

Поднимите руки, кто готов задуматься о выборе здорового образа жизни, об отказе от соблазна. Давайте подведем итог. Какие вы сделали выводы из урока?

Замечательно! И еще. Есть такая фраза:

“Ум и руки – на пользу обществу!”

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

Впереди ожидает Вас  
Дружба и свет любимых глаз,  
Шум и радость жизни,  
И служение Отчизне.  
Новых звезд и открытий блеск,  
А не вредных соблазнов треск.  
Их не выбираешь,  
А то жизнь ты проиграешь!  
Благодарность за урок.