

# Тема: «Профилактика вредных привычек».



## Цели урока:

- Первичная профилактика никотиновой, алкогольной зависимости.
- Содействие формированию здорового образа жизни.
- Воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

# Что такое здоровье?



Здоровье - это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровье -это состояние полного физического душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Двигательная активность, личная гигиена,  
рациональное питание, умение отдыхать,  
оптимальный режим деятельности,  
безопасное поведение



# Система мышления, отношение к окружающему миру, знаниям, людям

## ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

ДРУЗЬЯ



С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ

ОБЩЕСТВО



# Факторы, влияющие на здоровье

природные  
(солнечная  
активность)

антропогенные  
(загрязнение  
окружающей  
среды)

социальные  
(условия жизни  
человека)

психологические  
(напряженный  
ритм жизни )

индивидуальный образ жизни  
(вредные привычки)

# Индивидуальное здоровье и его составляющие:

Высокая работоспособность,  
устойчивость к заболеваниям

**Физиологический  
компонент**

**Психологический  
компонент**

Умение управлять своими  
чувствами и мыслями

Умение управлять собственным здоровьем,  
строить жизнь без ущерба для благополучия  
других людей

**Нравственный компонент**



# Что нужно делать для сохранения здоровья.



# **Из истории табакокурения...**

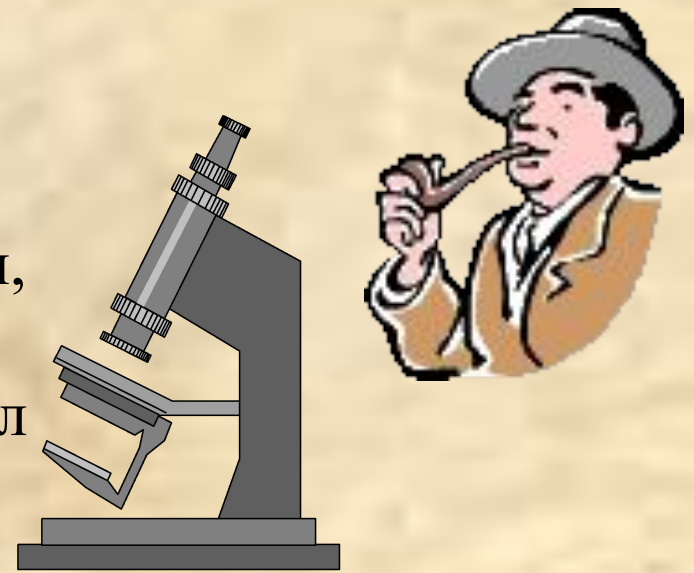
# Первооткрыватель не только Америки.

- Христофор Колумб был первым европейцем, столкнувшимся с табакокурением. Во время его первого путешествия в Новый Свет в 1492 году он увидел, как жители острова Куба сосут плотно свернутые тлеющие листья какого-то растения.



# Как табак попал в Европу...

- Нюхательный табак был завезен во Францию приблизительно в 1559 году Жаном Нико французским послом при дворе Португалии, а в 1586 году сэр Френсис Дрейк, который научился курить трубку от «краснокожих индейцев» Виргинии, завез этот обычай в Англию.
- Именно Жан Нико впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, названное его именем.



# Распространение табака по всему миру

- Во второй половине XVI века табак попадает из Испании в другие европейские страны, а вскоре и в страны Азии, и в частности в Турцию.



# Табак добрался до России...

- В начале XVII столетия табак начал появляться в России, где его высевали на полях Украины.
- До Петра I курение на Руси не одобрялось. При царе Алексее Михайловиче за курение наказывали битьем палками, а торговцам табака вырывали ноздрю.



# **Из истории появления алкоголя...**

На Западе открытие дистиллированного алкоголя (этанола) приписывалось то алхимику Раймонду Луллию, то его современнику Арнольду де Вилланова.

Первое упоминание о каком-то дистиллированном виде «алкоголя» встречается в IV в. н. э. в писаниях китайского алхимика Гэ Хуна.



## Появление в России:

Спирт из ржаного сырья в России изобрели в 1448—1474 годах. Разбавленный водой, он получил название «хлебного вина» или «водки». Алкоголизация страны началась только с середины XVI века, когда государство сделало продажу спиртного статьей своего дохода и заменило сытные корчмы кабаками, где подавали только питье, но не еду.



Причины 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.

## Последствия табакокурения:

- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.
- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, облитерирующий эндартрит, 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.
- Снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция.
- 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.
- Снижение сексуальной потенции, влияние на беременность.
- “Синдром хронической усталости”.
- Снижение иммунитета.
- Раннее старение.
- 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!

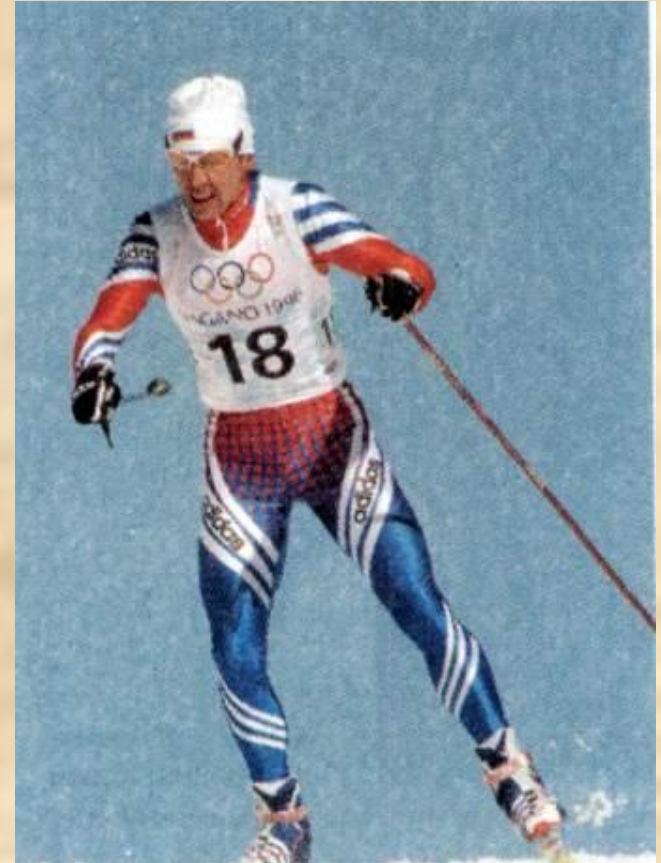
За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.  
Водка и труд рядом не идут.  
Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.  
Веселая голова живет спустя рукава.  
Нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься без рубашки.  
Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.  
Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез.  
Водка белая, но красит нос и чернит душу.  
Вино веселит, да от вина голова болит.  
Водку пить – ум топить.  
Счастлив тот, кто вина не пьет.  
Вино веселит сердце, да человека губит.  
Не упивайся вином – будешь крепче умом.  
Как хватил через край, так все пропадай.  
Дали вина – так и стал без ума.  
Пьяному море по колено, а лужи по уши.  
Работа денежку копит, а хмель ее топит.  
Вечером пьяница, утром лентяй.

# Итог урока

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. 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? (лучше ничего не делать, чем пить и курить).





**И помните:  
здоровье,  
радость  
жизни  
и счастье в  
ваших руках**

