

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...

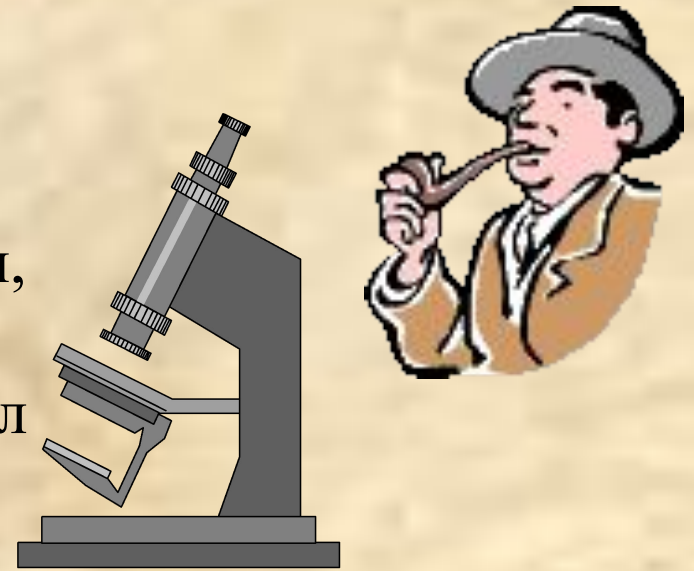
Первооткрыватель не только Америки.

- 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 эндоартрит, 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!

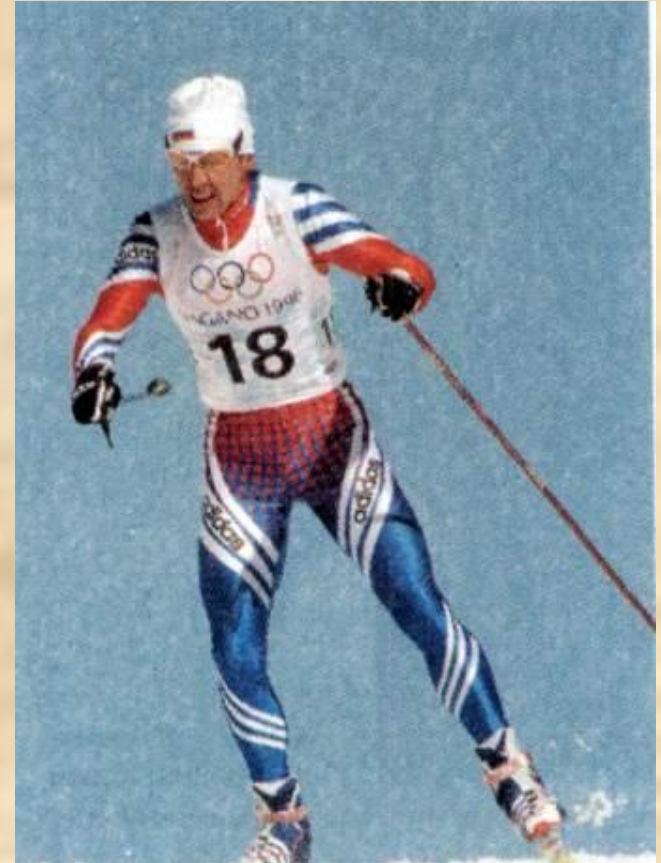
За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.
Водка и труд рядом не идут.
Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.
Веселая голова живет спустя рукава.
Нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься без рубашки.
Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.
Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети 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**

