

# УРОКИ ТРЕЗВОСТИ

Беседа о вреде курения и алкоголя.  
(Учитель истории  
Староатлашской СОШ  
Старокулаткинского района  
Ульяновской области  
Муслимова Голфирус Киамовна)

# Цель:

---

Профилактика курения и  
алкоголизма, на основе примеров:  
сценок, стихов, выставки книг,  
воспитывать отрицательное  
отношение к вредным привычкам.

---


# Литература:

---

- 1. В. Е. Аменицкий. Эти коварные дозы. Калининградское книжное издательство. 1985.
- 2. В. Н. Ягодинский. Уберечь от дурмана. М. Просвещение. 1999.
- 3. Уроки о нравственности: Хрестоматия. Набережные Челны. 2000.
- Использованы фотографии из Интернета.




(Инсценировка стихотворения  
«Нет дыма без огня» Ш. Галиева.)



Иду однажды,  
Вижу – Фарит  
Важно стоит,  
сигаретой дымит...  
Струйками и кольцами  
дым вокруг  
расходится...

Подозвал меня  
Фарит.

- Эй, трусишка, -  
говорит, -  
на попробуй, затянись,  
если ты мужчина...




Вдруг,  
Откуда ни возьмись –  
красная машина...  
Пожарные, похоже,  
Работали по правилам,  
брандспойты как положено

на дым они направили.  
Пожарным,  
я, пожалуй,  
мешать бы не посмел,  
но друг мой  
от испуга совсем окаменел.

Я друга выручить хочу,  
Поэтому кричу:

- Наш Фарит  
не горит,  
сигаретою дымит.  
Сейчас же прекратите,  
воду уберите!

А пожарные в ответ:



- Сигарета или нет-  
без огня все равно  
дыма не бывает!..  
И меня заодно  
тоже поливают...

Этой инсценировкой стихотворения Шауката Галиева мы начали нашу беседу о вреде курения и алкоголя.



Почему же ребенок начинает курить? Одну из причин назвала Агния Барто в своем стихотворении.

*Мы курум сигаретки  
И дым вздыхаем едкий,  
А все из-за родителей –  
Мы взрослые! Не детки!*

Одна из причин – дети хотят казаться взрослыми перед своими родителями, стремясь выйти из чрезмерной опеки со стороны родителей.

---





---

# Причины курения

- Следующая причина: курение – мода, которая возникает и развивается на почве подражания. Сигарета – средство приобщения к миру взрослых.
-



# Причины курения



- Решение курить или не курить подросток принимает сам. А далее вступают в силу физиологические и психологические механизмы.



# Причины курения



- Курение - и коммуникативное средство. Обратите внимание, как быстро находят взаимопонимание курящие: собрались малознакомые люди в случайной обстановке. Кто-то достал сигареты, угостил других - уже общение, уже есть интерес, общее занятие.

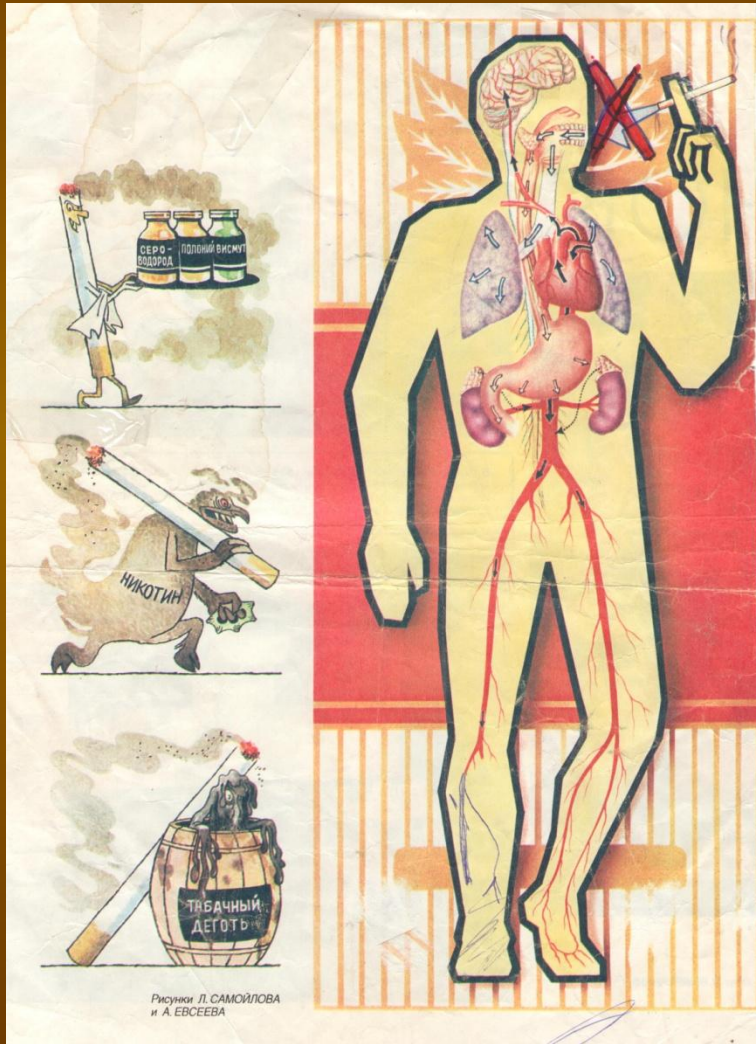


# Курение – болезнь

На определенном этапе систематическое курение можно рассматривать уже не столько как привычку, сколько как болезнь.



# Курение – болезнь



- Переход от привычки к болезни определяется появлением болезненных явлений при прекращении курения, с одной стороны, и появлением различных заболеваний, связанных курением, - с другой.

# Курение – болезнь

- Организм все больше и больше привыкает к никотину, интенсивность ощущений, связанных курением уменьшается.





У ребенка, который дышит табачным дымом, нарушается обмен веществ, и прежде всего усвоение сахара, необходимого для питания тканей растущего организма. Дым задерживает очень полезные для ребенка ультрафиолетовые лучи.

Пребывание ребенка в накуренной комнате является нередко причиной головной боли, плохого аппетита, раздражительности, отставания в учебе и в физическом развитии.



В этом стихотворении уже говорится о другом искусственном рае – об алкоголе.

---

*Вот он тащился, чуть не умирая  
Через минуту ж –  
Где достал, бог весть! –  
О радостях искусственного рая  
Мир может на лице его прочесть!..*

*В. Винокуров.*





- Мы всегда с искренней и душевной болью говорим о людях в прошедшем времени. Был ... Жил... А ведь иногда приходится так говорить и о живом, находящемся среди нас человеке. Словно бы он есть и в то же время его нет.



- Существует понятие – гражданская смерть, то есть полная социальная деградация личности: потеря интеллекта, утрата чувства долга, собственной воли и характера. И приводит к подобной смерти не что иное, как всем хорошо знакомое и весьма в нашей среде распространенное химическое вещество, именуемое алкоголем.



Всемирная организация здравоохранения в одном из своих решений зафиксировала: «Алкоголь - наркотик, подрывающий здоровье, со всеми вытекающими отсюда последствиями».

Даже прекрасно зная и четко осознавая непоправимый вред, наносимый здоровью употреблением спиртных напитков, большинство людей не только не отвергает, но и пытается убедить себя и других в том, что малые дозы спиртного даже полезны для человека, потому как взбадривают, веселят, успокаивают расшатавшиеся нервы и тому подобное. Это все ложь.

# *Ложь первая.*

## **«Алкоголь снимает напряжение».**

Он только дает иллюзию этого. На деле напряжение в головном мозге и во всей нервной системе сохраняется, фиксируется и добавляется с помощью алкоголя. Но в период состояния приподнятого настроения действительно у человека создается ощущение приятности, возбуждения.

## *Ложь вторая.*

**«Алкоголь для веселья, при встрече и на празднике».**

Никакого веселья не будет в том смысле, что веселье – это отдых нервной системы, ее подготовка к новой работе. Веселье под воздействием алкоголя – это веселье под наркозом, первая стадия наркотического возбуждения. Проходит возбуждение, наступает угнетение, появляется головная боль, человека охватывает чувство общей разбитости, ему не хочется двигаться...

# Ложь третья.



**«Хорошая порция вина – и гриппа как не бывало!».**

В результате употребления алкоголя больной организм ослабевает, а грипп и другие вирусные заболевания только усугубляет болезнь.

## *Ложь четвертая.*

**«Алкоголь полезен, поскольку содержит питательные вещества».**

Да, при разложении алкоголя создаются калории тепла. Но, хаотически сгорая, он уносит с собой и полезные продукты.



Все агрессивное в человеке, что в нормальном состоянии таится в глубинах его души, после алкогольного опьянения выплескивается наружу как неподвластное внутреннему контролю.



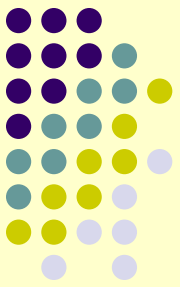
Приняв совсем немного спиртного, иной обычно трусоватый, подросток видит себя чуть ли не Шварцнегером или Тайсоном, молчаливый начинает слишком много говорить, скромник – проявлять признаки хвастовства... Им начинает нравиться такое состояние, они хотят испытать это еще и еще раз, не подозревая, что идут к самоубийству. Науке известно, что доза в 7-8 гр. Чистого спирта на один кг веса человека приводит к физической смерти.



# Сценка: «Я везу надгробные камни»

- Два извозчика с нагруженными телегами ехали друг за другом.
- Что ты везешь? – спросил ехавший сзади.
- Пиво и водку, - ответил передний.
- О, тогда я по праву следую за тобой, - воскликнул спрашивающий.
- Значит, закуску везешь?
- Нет, я везу надгробные камни! – последовал ответ.

## Вопрос учащимся: Почему торговец надгробными камнями пропустил вперед торговца водкой?



- *Ответ: Алкоголь вреден для здоровья человека, чрезмерное ее употребление приводит к смерти человека.*



# Жизнь дается один раз



Умирают от опоя, то есть чрезмерного одноразового потребления алкоголя, от цирроза печени, в состоянии опьянения тонут, гибнут в автомобильных катастрофах, калечат друг друга в пьяных драках.

Больной хроническим алкоголизмом даже после лечения не должен забывать о своей болезни и считать себя излечившимся. Он не может, не имеет права испытывать себя ни кружкой пива, ни рюмкой сухого вина, ни тем более – водки.