

# Беседа

## «Полезный разговор о вредных привычках»

**Возраст учащихся:** 8-9 классы

**Тип мероприятия:** внеклассное мероприятие по профилактике вредных привычек.

**Цели:**

- Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека
- Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
- Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Технические средства, дидактический материал:** компьютер, проектор, презентация, опросные листы для проведения анкетирования.

**Привычки: полезные и вредные**

*Что такое полезные привычки?*

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

Например: чистить зубы, питаться в одно и тоже время, спать при открытой форточке.

*Что такое вредные привычки?*

▪ Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

▪ Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

**Как привычки влияют на здоровье**

▪ Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

- Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью **обменных процессов**, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

### **АЛКОГОЛИЗМ.**

- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

### **АЛКОГОЛИЗМ**

- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

### **АЛКОГОЛИЗМ**

- Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.
- Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

### **ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА**

#### **НАРКОМАНИЯ**

- Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.
- Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.
- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**
- У человека появляются галлюцинации, кошмары.

#### **НАРКОМАНИЯ**

- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.
- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.
- У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.
- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

**Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики. (Слайд)**

## **ТОКСИКОМАНИЯ**

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд).

## **ТОКСИКОМАНИЯ**

▪ Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

## **ТАБАКОКУРЕНИЕ.**

▪ Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.

▪ Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.

▪ Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.

▪ Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

## **При пассивном курении некурящий человек страдает больше**

▪ От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

## **В табаке содержится 1200 ядовитых веществ Это надо знать!**

▪ Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

▪ Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

▪ Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).

**Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит. (Слайд)**

### **По мнению медиков:**

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, 5 лет;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни. Никотин убивает:
- 0,00001 гр. – воробья
- 0,004 – 0,005 гр. - лошадь
- 0,000001 гр. – лягушку
- 0,01 – 0,08 гр. – человека

### **ИГРОМАНИЯ**

Игромания - это вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания – не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

### **Защита от угрозы.**

Как нам защитить себя от названных пороков, которые вредят здоровью?

**Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:**

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Просмотр *Ребята смотрят социальные ролики о вредных привычках.*

Видео, фильмов (15 мин.)