

МСП 11 класс 22.12.20

Тема: «Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек»

Задание: ознакомиться с материалом и составить план урока.

Эпиграф:

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра»

Конфуций

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

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 на уроке.

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!

До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492 г). 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 1692 г. 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 плетью 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.

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”.

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 I 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 годах появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Учитель: 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?

Каковы причины (мотивы) и последствия вредных привычек?

Как предостеречь от вредных соблазнов? Какие меры вы можете предложить для предотвращения этих заболеваний?

:Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя:

- любопытство,
- желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”,
- быть “крутым”; “легкое” общение,
- заниженная 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 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 (потеря ребенка, преждевременное появление).
- “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!

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. .

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.

Пример:

Если хочешь долго жить,

Умей не пить и не курить!

Здоровый образ жизни моден,

От куренья стань свободен.

Алкоголь нам всем опасен,

Без него наш мир прекрасен.

Давайте люди всех планет

Вредным привычкам скажем: «Нет!»

