**«Полезный разговор о вредных привычках»**

Мы с вами побеседуем о проблеме вредных привычек, чтобы вы, как современные молодые люди, могли ориентироваться в этих сложных вопросах, знали куда обратиться, если у вас или ваших близких возникла проблема, связанная с вредными привычками, и чтобы знали об опасностях, которые нас подстерегают на каждом шагу.

Итак**, эпиграфы** нашего урока, я думаю, не требуют комментариев:

* «Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».
* «Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»
* «Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики…»

**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.

**Портреты чудовищ.**

**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 - отрава еще более серьезная, 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.***

**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**

* Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.
* 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.**

**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.

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

**Мотивы.**

Какие мотивы помогут нам перейти на светлую сторону? А что на темной стороне, там, где царство вредных привычек? (Ответы)

**Полезные привычки**

Не забываем, что вредным привычкам мы должны сказать НЕТ, а следовать нужно полезным привычкам!!! Какие бывают полезные привычки? (ответы)