***Тема : «Три ступени вниз…»***

**Цели.**

Формирование у учащихся умения противостоять вредным привычкам и бороться с ними:

- отрицательное отношение к курению, осознание масштабов его вреда для здоровья человека;

- правильное понимание небезвредного раннего употребления алкоголя;

- отрицательное отношение к наркотикам, понимание их влияния на будущее человека;

- стремление к здоровому образу жизни.

**Ход занятия.**

1. **Орг. момент**
2. **Вступительное слово ведущего**

Один великий человек сказал, что мы задумываемся о здоровье лишь тогда, когда нас настигает болезнь.

А ведь наше здоровье – это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Известный немецкий поэт Генрих Гейне писал : «Единственная красота, которую я знаю – это наше здоровье.»

Каждый из нас должен вести здоровый образ жизни, т.е. правильно питаться, хорошо отдыхать (спать не менее 8 часов в сутки), закаляться, вести активную жизнь (больше двигаться), уметь управлять своими эмоциями ( не злиться, меньше огорчаться), и конечно же не малую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками : курением, алкоголизмом, наркоманией.

Уважаемые друзья!

Приглашаем вас на наше сегодняшнее мероприятие «Три ступени вниз… или Добро пожаловать в Ад»

1. **А) Табакокурение.**

Есть такой анекдот.

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар : «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет!», один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца :

*- А почему стариком не буду?*

*- Потому что до старости не доживёшь!*

*- А почему собака не укусит?*

*-Так с палкой ведь будешь ходить!*

*- А почему вор в дом не залезет?*

*- Потому что всю ночь кашлять будешь!*

Курение табака возникло в глубокой древности. В Европу табак завезли после экспедиции Христофора Колумба в Америку. Постепенно курение разошлось по Европе, в Россию оно пришло во времена Петра I. Тогда же и появились первые табачные фабрики. После проявленного интереса наступило время борьбы с курильщиками. В конце XVI века в Англии за курение казнили, в Турции сажали на кол, в России во времена царствования Михаила Фёдоровича отрезали нос и уши. Вам может казаться, что сигареты бодрят, поддерживают, снимают нервное напряжение, но эти ощущения обманчивы, ведь табак – сильное средство подавления. Никотиновая зависимость сделает вас неуравновешенным, снизит иммунитет, серьёзно подорвёт здоровье ( к стати, Жан Нико первым обнаружил в табаке никотин). От этой вредной привычки очень трудно избавиться, многие курильщики борется с ней в течение всей жизни . Стоит ли тратить свою жизни на борьбу с приобретёнными привычками? В последние годы учёные пристальное внимание уделяют веществам вызывающим рак. К ним в первую очередь относят: безопирен и радиоактивный изотоп полоний 210. Если курильщик наберёт в рот дым и выпустит его через платок, то на ткани останется жёлто-коричневое пятно - это табачный дёготь, в нём особенно много веществ вызывающих рак.

Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дёгтем, то у животного образуется раковая опухоль. В США, Англии, Норвегии ведётся активная борьба с курением: нет рекламы табачных изделий, запрещено курение в общественных местах, сигареты можно купить везде, но это считается некрасиво, во многих странах приняты законы запрещающие подросткам курить. Американцы говорят, что курение никто не запрещает, но с сигаретой чувствуешь себя каким то ущербным.

Блиц опрос.

- Родина табака. (Южная Америка)

- Когда была экспедиция Колумба? (1492г.)

- Кто обнаружил в табаке никотин? ( Жан Нико)

- Пассивный курильщик – кто это? ( тот, кто находится в обществе курильщиков)

**Б) Алкоголизм.**

*Для пьянства есть такие поводы :*

*Поминки, праздник, встреча, проводы,*

*Крестины, свадьба и развод,*

*Мороз, охота, Новый год,*

*Выздоровление, новоселье,*

*Успех, награда, новый чин*

*И просто – пьянство без причин.*

***Пьянство*** – неумеренное употребление спиртных напитков.

***Алкоголизм*** – хроническое заболевание, связанное с систематическим употреблением алкоголя. Он проявляется в психической и физической зависимости от спиртного, сопровождается социальной деградацией , психозами.

Ещё в глубокой древности человек познакомился с необычным, веселящим действием некоторых напитков. Не сразу люди заметили его пагубное воздействие. В мифах, легендах и сказках – всюду фигурирует вино, опьянение и разгул. Пьянство процветало а за ним следовали его неизменные спутники – разврат, преступления, тяжёлые болезни. Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь – этиловый, или винный спирт. Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Под его действием нарушается работа чуть ли не всех физиологических процессов в организме. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Но активнее всего алкоголь разрушает мозг. Так же он оказывает отрицательное влияние на потомство, люди знали об этом в древности, например в греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжёлого наказания.

Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний у детей является пьянство родителей, которые пили в день зачатия.

Опрос:

1. Чем пьянство отличается от алкоголизма?
2. Что такое женский алкоголизм?

**В) Наркомания.**

*Ничто нельзя взять у природы искусственно… с помощью опиума или вина. То, что вызывают у нас наркотические вещества, не есть вдохновение, а искусственное возбуждение и раздражение*

*Ральф Эмерсон (американский философ, эстет, поэт)*

Что такое наркотики?

***Наркотики*** – ядовитые вещества и соединения. *narke*- на древнегреческом обозначает «ступор» - неподвижность, беспамятство. Это болезненное влечение к употреблению веществ, лекарств, парализующих центральную нервную систему.

Классификация наркотиков такова:

- яды растительного происхождения, используются в чистом виде (марихуана, гашиш, грибы и др.)

- ядовитые вещества, но подвергаемые химической переработке (гашишное масло, опий, морфин, героин, кофеин, кокаин, и крэк)

- синтетические т.е. искусственно созданные соединения («экстези», ЛСД, фенциклидин, амфетамины, барбитураты, «винт», ацетон, бензин и др.)

В чём же вред наркомании и чем она страшна?

Во-первых если больной не будет лечиться и в последствии не изменит свой образ жизни, то его организм начнёт быстро разрушаться. Под действием наркотиков необратимо сгорают нервные клетки, резко снижаются все защитные функции организма, на человека «набрасываются» заболевания. Медицине известны случаи, когда человек полностью «сгорал» за год. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушают кровь. Возникают бредовые идеи ревности, устрашающие галлюцинации: больным кажется, что у нах под кожей ползают жучки, черви, клопы. Пристрастия к наркотикам это моральное и физическое самоуничтожение. Это преступление против самого себя. Жизни пристрастившихся к наркотикам прерывается очень скоро, причём смерть грозит не только в запущенных случаях, она подстерегает наркомана с первых дней заболевания, так как результат приёма наркотических веществ даёт непредвиденные реакции, за 2-3 месяца человек становится неузнаваемы.

Во-вторых наркоманы не являются полноценными членами общества. Общая деградация личности в результате приёма наркотиков наступает в 15-20 раз быстрее, чем от алкоголя. Наркоман – это не работник, не семьянин, не муж, не отец, не сын. Он опускается, становится раздражительным, чёрствым, эгоистичным, мелочным ему безразлична судьба близких людей. Особенно губительно воздействие наркотиков на подростковый женский организм .

В третьих. Наркоманы потенциальные преступники которые любыми путями пытаются получить свою дозу наркотика, для достижения своей цели они идут на всё: ложь, насилие, ограбление и даже убийство.

Существует мнение, что слово убийца на английском и французском языках «assassin» происходит от слова «hashashin» , т.е. курильщик гашиша. Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная неоправданная раздражительности иногда, когда наркотический голод (ломка) становится нестерпимым они пытаются покончить с собой.

Многие считают: «Я попробую и брошу.», а это самая распространённая ловушка. Не под каким не под каким предлогом ни из любопытства, не из смелости, не из чувства товарищества не принимай наркотики и токсические вещества. Помни, что это не приятное время провождения, а почти неизлечимая болезнь: страшная, мучительная, разрушительная, смертельная…

Знай и помни: выбор есть всегда!

1. **Рефлексия.**