ТОГБОУ «Инжавинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

Беседа

«Пагубные привычки. Как от них избавиться».

Цель: - воспитание потребности в здоровом образе жизни, осознанного отношения к вреду курения, алкоголя и наркотиков на организм человека.

Выполнила: Кузьмина О.Д.

2012г.

**.**Уважаемые гости, дорогие ребята, сегодня наш разговор будет серьёзным и посвящён он проблеме подросткового табакакурения, алкоголизма и наркомании.

Начнём наш разговор с того, что вы знаете о привычках?

*Ответ:*

В жизни человека привычки играют важную роль, вполне оправдывая своё название:

Полезные – благоприятные

Вредные – неблагоприятные

Что же такое привычка?

*Ответ:*

Это действие, постоянное осуществление которого стало потребностью.

«Посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу» - так говорят в народе.

В справедливости этих слов не приходится сомневаться.

К нашему разговору давайте отнесёмся не как к нравоучению (вы же не любите когда вас «учат»), а просто все вместе поразмышляем, ведь это разговор не только о вредных (пагубных) привычках, это прежде всего разговор о человеческом счастье, о счастье каждого человека и его родных и близких, разговор о смысле жизни и ещё о силе воли!

Вы, наверно, не раз в своих мечтах представляли свою жизнь в будущем. Какой бы вы хотели видеть её, что необходимо для счастья и благополучия?

*(ответы детей)*

Вы мечтаете о хорошей работе, счастливой семье, материальном достатке, здоровых детях.

**II.** И вот мы подошли в нашем разговоре к первой пагубной привычке, угрожающей человеку

- КУРЕНИЕ.

*Ответ:*

Что оно собой представляет? Это элементарное вдыхание дыма в свои лёгкие.

Какая польза от этого нашему организму?

Ответ:

Абсолютно никакой.

А вот вред большой: идёт ежедневное отравление организма, медленное его разрушение

Что происходит с человеком, когда он впервые пробует сигарету?

(Его организм всячески сопротивляется яду. Тошнота, головокружение, головная боль, боль во всём теле – это отказ организма от никотина.)

Л.Н. Толстой так описал состояние человека при первой встрече с сигаретой.

«Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватило. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся заполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошёл, я увидел, что лицо моё бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себя, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьёзно испугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором».

( отрывок из трилогии: «Детство. Отрочество. Юность ».)

Ежегодно жители нашей планеты пропускают через свои лёгкие дым от 5 млрд. тонн табака. По данным Всемирной организации здравоохранения, люди, выкурившие свыше 25 сигарет в день, при большом «стаже» курения умирают раньше, чем некурящие, в среднем на 8 лет. Курящие в 5 раз чаще заболевают раком губ, языка, гортани, лёгких, пищевода, желудка, мочевых путей. У них в 5-8раз чаще отмечается внезапная смерть от этих заболеваний.

Конечно, сейчас вы не очень задумываетесь о будущем. Вы надеетесь ещё долго оставаться молодыми. Однако, ряд тяжких расстройств возникает непосредственно вслед за курением.

Может кто-то из вас их назовёт?

(у школьников притупляется память, снижается внимание и сообразительность, появляется вялость, общая расслабленность и как следствие всего этого – снижение успеваемости)

Как меняется внешний вид?

Курящий подросток обычно небольшого роста, щуплый. У него серая кожа, он часто болеет, кашляет, плохо ест, потому что нет аппетита, быстро утомляется.

Особенно выраженные перемены вызывает табак у молодых девушек.

Землистый цвет лица, рано появившиеся морщины, жёлтые зубы, не приятный запах изо рта, грубый «мужественный» голос – всё это рисует мало привлекательный портрет.

Пагубное действие табака влияет не только на самого курильщика, т.к. 50% вредных веществ выделяются в атмосферу.

В закрытом помещении при курении скапливается огромное количество табачного дыма, который вынуждены вдыхать находящиеся там некурящие люди. Они становятся пассивными курильщиками.

Курение не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасное, что многие не воспринимают её всерьёз.

В. В. Маяковский описал чувства человека, оставившего пагубную привычку

В стихотворении «Я счастлив!»

Я СЧАСТЛИВ!

1)Граждане,

у меня

огромная радость.

Разулыбьте

сочувственные лица.

Мне

обязательно

поделиться надо,

стихами

хотя бы

поделиться.

Я

сегодня

дышу как слон,

походка

моя

легка,

и ночь

пронеслась,

как чудесный сон,

без единого

кашля и плевка.

Неизмеримо

выросли

2) удовольствий дозы.

Дни осени —

баней воняют,

а мне

цветут,

извините, —

розы,

и я их,

представьте,

обоняю.

И мысли

и рифмы

покрасивели

и особенные,

аж вытаращит

глаза

редактор.

Стал вынослив

и работоспособен,

как лошадь

или даже —

трактор.

Бюджет

и желудок

абсолютно превосходен,

укреплен

и приведен в равновесие.

Стопроцентная

экономия

3) на основном расходе —

и поздоровел

и прибавил в весе я.

Как будто

на язык

за кусом кус

кладут

воздушнейшие торта —

такой

установился

феерический вкус

в благоуханных

апартаментах

рта.

Голова

снаружи

всегда чиста,

а теперь

чиста и изнутри.

В день

придумывает

не меньше листа,

хоть Толстому

ноздрю утри.

Женщины

окружили,

платья испестря,

все

спрашивают

4) имя и отчество,

я стал

определенный

весельчак и остряк —

ну просто —

душа общества.

Я

порозовел

и пополнел в лице,

забыл

и гриппы

и кровать.

Граждане,

вас

интересует рецепт?

Открыть?

или...

не открывать?

Граждане,

вы

утомились от жданья,

готовы

корить и крыть.

Не волнуйтесь,

сообщаю:

граждане —

я

сегодня —

бросил курить.

Во всём мире ведётся борьба с табакакурением. С 1988г. Ежегодно с 31 мая, проводится всемирный день без табака. В 3 четверг ноября проводится так же день без табака.

**III.** Далее в нашей беседе разговор пойдёт об алкоголизме.

Не секрет, что во многих семьях почти каждое торжество не обходится без вина.

Знаменитый шотландский поэт Роберт Берне об этом ещё в XVIII веке писал с иронией:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы, крестины,

Свадьба и развод, мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье, печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство – без причин

Эти строки не потеряли своей актуальности и сейчас.

Отказаться от предложенной рюмки считается чуть ли не позорным. А всё это может завести ой как далеко.

Алкоголь – это наркотический яд. Он сначала вызывает привыкание, а потом и зависимость, которая перерастёт в болезнь – алкоголизм.

В небольших дозах алкоголь вызывает обманчивое чувство облегчения, отрешение от забот, улучшение настроения. Попадая в организм даже в не больших дозах, алкоголь угнетает все органы и системы организма, нарушает привычный биологический ритм. Доза 708 грамм чистого спирта на 1кг. Веса тела является смертельной.

Судебная практика свидетельствует: с злоупотреблением алкоголя связана половина несчастных случаев со смертельным исходом на транспорте и половина убийств. Алкоголизм ежегодно уносит около 6млн. человеческих жизней – это больше, чем умирают от рака. Алкоголики чаще и тяжелее болеют. Это и нарушение желудочно-кишечного тракта, поражение печени – алкогольный гепатит, цирроз печени. В древние времена были известны только виноградные вина в жарких странах, у нас же на Руси преобладала медовуха, пиво, крепкость которых была не велика. Да и выпивали только по большим праздникам, и не по многу. В Россию водку завезли при Иване-III, а при Иване Грозном уже широко стали открываться царевы кабаки. Правители Руси не заботились о своём народе, а заботились о пополнении казны. Вот какие пословицы сложил русский народ о пьянстве:

«С пьяным водиться, что в крапиву садиться».

«Кто чарку выпивает, тот век не доживает».

«Был Иван, а стал болван, а всё вино виновато».

«Вино входит – ум выходит».

Но, к великому сожалению, от дохода, который даёт продажа алкогольных напитков, не смогли отказаться ни советское правительство, ни сегоднешнее.

Вот и получается, что только сам человек может защитить себя от пьянства.

Тем, кто выпивает, места в счастливом будущем нет. И грамотным профессионалом пьющему человеку не стать. Давайте подумаем над этим, вспомним своих знакомых, может быть даже родных, которые дружат с рюмкой, и спросим себя: «Хочу-ли я стать таким, как он?»

(ответ детей)

Алкоголь оказывает отрицательное влияние и на потомство. Дети от алкоголиков-родителей страдают умственными и физическими расстройствами.

**IV.** А сейчас мы поговорим с вами, ребята, о самом страшном плене, в какой может попасть человек, о прямой дороге к мучительной смерти – это наркотики.

Само слово «наркомания» происходит от греч. Narka – «оцепенение, сон» и mania –«безумие, страсть, влечение».Т.е. можно сказать что это безумный сон.

Под воздействием наркотиков человек теряет разум, чувство реальности, становится сумасшедшим. Он совершает преступления, не отдавая себе в этом отчёта, очень часто среди наркоманов случаются самоубийства.

Как вы думаете, почему наркотики получили широкое распространение?

*(ответы детей)*

Торговля наркотиками – очень выгодное дело. Человек, получив хоть раз дозу, стремится получить её ещё и ещё. Доза заменяет ему всё – мать, дом, школу, друзей, все жизненные радости. Человек почти сразу же становится наркоманом, больным, полностью зависящим от наркотиков. Этим пользуются люди, которые наживаются на этой страшной беде.

Хочу рассказать вам ещё о токсикомании. Это вроде бы безобидные игры ребят. Эффект наркотического опьянения происходит от вдыхания летучих химических веществ: аэрозолей, красок, лака, ацетона, растворителей. Через 3-4 месяца у тех кто пробует так дышать развиваются признаки токсикомании. Это спутанное сознание, тошнота, судороги и не редко смерть от удушья. Эти игры приводят к гибели.

Во всём мире наркотикам объявлена война. В нашей стране хранение, склонение к употреблению наркотиков запрещено законом и строго наказывается.

**V.** Ребята, мы поговорили о пагубных привычках, каких?

Подумайте, как можно от них избавиться?

1. Человек должен постоянно иметь цель в жизни и настойчиво к ней стремиться. Занятость, загруженность, увлечённость – это первое противоядие порокам.
2. Ребята! Вы должны сами бережно относиться к своему здоровью и к своей жизни. Жизнь – это самое прекрасное,что есть на земле. Курильщиками, алкоголиками и наркоманами не рождаются, ими становятся в силу многих причин.
3. Здоровье любого из вас – это самый драгоценный дар, который даёт человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие лёгкие, налитые силой мускулы. Здоровье потерять легко, а вот вернуть – очень и очень трудно
4. Ребята! Запомните на всю жизнь- ни под каким нажимом, ни из любопытства, ни по каким другим соображениям, никогда не пытайтесь пробовать наркотические вещества! Будьте всегда начеку, проведите свой корабль благополучно до пристани «Уважаемая старость». Любите жизнь, как любила её мать Тереза (католическая монахиня (1910-1997), в 1979г. присуждена Нобелевская премия мира «За деятельность в помощь страждущему человеку»).

Послушайте, что она сказала о жизни:

ЖИЗНЬ, это возможность — используйте её.

ЖИЗНЬ, это красота — восхищайтесь ею.

ЖИЗНЬ, это блаженство — вкусите его.

ЖИЗНЬ, это мечта — осуществите её.

ЖИЗНЬ, это вызов — примите его.

ЖИЗНЬ, это долг — исполните его.

ЖИЗНЬ, это игра — сыграйте в неё.

ЖИЗНЬ, это богатство — дорожите им.

ЖИЗНЬ, это любовь — наслаждайтесь ею.

ЖИЗНЬ, это тайна — познайте её.

ЖИЗНЬ, это шанс — воспользуйтесь им.

ЖИЗНЬ, это горе — превозмогите его.

ЖИЗНЬ, это борьба — выдержите её.

ЖИЗНЬ, это приключение — решитесь на него.

ЖИЗНЬ, это трагедия — преодолейте её.

ЖИЗНЬ, это счастье — сотворите его.

ЖИЗНЬ, слишком прекрасна — не губите её.

ЖИЗНЬ, это жизнь — боритесь за неё.

Наша встреча подошла к концу. Ребята, я желаю вам, чтобы вы никогда не столкнулись с проблемами алкоголизма и наркомании. Будьте здоровы и жизнерадостны. Помните! Только вы решаете, какое у вас будущее.

Список литературы:

1. «Правовые классные часы в 7-9 классах.» 2006 г. Н.Ф. Дик.

Ростов- на Дону. «Феникс.»

1. «Подростки и наркотики: опыт исследования» 2003г. Е.Л. Омельченко.

Москва. Издательский дом «Генжер.»