

Лекторий беседа с обучающимися 5-8 классов «Вредные привычки – не мои сестрички!»

Цель: профилактика правонарушений и потребления алкогольной, никотино - содержащей и наркотической продукции подростками

Задачи:

- формировать негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании;
- учить пониманию и осознанию последствий употребления психоактивных веществ;

Встречу с ребятами психолог Кабирова Юлия Зинуровна начала с оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направило сознание ребят на жизнь без вредных привычек, подсказало что жить необходимо без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом, а цена собственного здоровья это профилактика вредных привычек, от которых увы очень трудно избавиться.....

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно,

но так, Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

- Ребята, Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

Девизом нашей беседы- лекции станут слова:

Я умею думать, умею рассуждать, Что полезно для здоровья буду выбирать.

- Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья наших родителей, т.е то состояние здоровья, которое мы получили в наследство от них, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают.

- Какие бывают привычки? (ответы детей)

Привычки бывают полезные и вредные.

- Какие привычки мы называет полезными?

Назовите полезные привычки. (ответы детей)

- Какие привычки мы называем вредными?

- Назовите вредные привычки.

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики, токсикомания). Правильно ребята, а теперь давайте поговорим и разберем чем же вредны перечисленные привычки.

- “Что же происходит при курении табака?”

Табак– это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый

курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

По данным министерства здравоохранения:

- **пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;**
- **курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;**
- **курение притупляет вкусовые ощущения;**
- **причиной многих пожаров является сигарета.**

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Следующая опасная привычка – это алкоголь.

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль-коголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки?

- Как ведут себя такие люди?

- Какое чувство они у вас вызывают?

На самом деле ребята алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.

Наркотики тоже относятся к вредным привычкам.

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается

ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Вывод: Наркотики – это гибель для человечества.

Токсикомания также относится к вредной привычке. **Токсикомания** – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов : развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

Вывод: Токсикомания – это яд для здоровья человека.

И как же необходимо жить чтобы не быть зависимым и избегать вредных привычек? Оказывается ребята это совсем просто. Для начала надо организовать свое личное время, определить свои цели и достижения, укреплять и приумножать свое здоровье. Для этого существуют специальные заповеди (такие условно-обозначенные правила)

«9 заповедей здоровья»

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим
- занятия по душе.

Запомните ребята: **Начать легко. Бросить – не тут-то было...**

Какой можно сделать вывод? Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя : свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек! Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические и токсические вещества”!

Вредные привычки - не мои сестрички!





