**Беседа - рассуждение**

**«В плену вредных привычек»**

**Цель:** Продолжать знакомство с пагубностью вредных привычек.

**Задачи:** Обобщение и систематизация знаний о вредных привычках.

Развитие познавательной активности учащихся.

Воспитание ответственности за свою жизнь и здоровье. Коррекция умения работать в коллективе, выражать и отстаивать собственную позицию.

**Оборудование:**компьютер, проектор, ЖК телевизор, презентация, доска для письма.

**Ход:**

1. **Коррекционная игра:«Скажи наоборот»**

**Цель:** Умение ребят подбирать слова противоположного значения. Развивать мышление, умение логически мыслить. Коррекция внимания.

Толстый – тонкий, злой – добрый, сладкий – горький, активный – неактивный, веселый – грустный, высокий – низкий, хороший – плохой, ленивый – трудолюбивый, полезные – вредные.

- Скажите, какое слово можно подобрать к слову полезный, чтобы получилось словосочетание:

Полезный – продукт, фрукт, урок. Полезные вещи, привычки.

- А какие еще бывают привычки?

**II.** Правильно, привычки еще бывают вредные. Сегодня на нашем занятии мы с вами поговорим о полезных и вредных привычках.

- Что обозначает слово «Привычка»?

Давайте прочитаем, что обозначает слово «Привычка»

**Слайд 2**

**Привычка** - хорошо усвоенное действие, в выполнении которого человек испытывает постоянную потребность. Это действие осуществляется всегда в определенных условиях (зарядка по утрам, выпить чай в 17:00 и т.д.)Привычка возникает после многократного повторения одного и того же действия - когда оно перестает требовать волевых и познавательных усилий.При этом, важен становится не столько результат, сколько сам процесс, вызывающий какие-либо положительные переживания.

Мы с вами уже сказали, что привычки бывают полезные и вредные.

Давайте на доске каждый из вас напишет полезную и вредную привычку.

(Ребята по одному пишут в столбике полезные и вредные привычки)

А сейчас все вместе проверим, что же у нас получилось.

**Слайд 3**

- 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, сквернословить.

• Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

Многие люди говорят, что ничего страшного не произойдет, если человек курит, пьет алкоголь, увлекается наркотиками.

А сейчас мы с вами разберем, кто прав, выясним, все за и против.

Первой разберем такую вредную привычку, как **курение.**

Наша доска разделена на два столбца, в одном мы с вами будем записывать чем вреден никотин и курение, а в другом столбце попробуем записать почему может быть полезно курить.

(Работа ребят у доски)

**Польза:** Курения: расслабляет…..

**Вред курения:** Влияет на здоровье, страдает легочная система, органы пищеварения, сердечно-сосудистая система, образование раковых опухолей;

- курение в большей степени опасно для тех кто не курит, но находится рядом и вдыхает дым;

-курение загрязняет легкие;

-курение затрудняет проникновение воздуха в организм;

-курение затрудняет нормальную работу сердца;

-от курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.

Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.

Это малая часть того, чем вредно курение для человека. А сейчас посмотрите на экран и еще прочтите, почему вредно курить.

**Слайд 4-5**

• Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.

• Научно доказано, что курение вызывает 25 и более 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 и цвет становиться не здоровым, сипнет голос, желтеют зубы.

• При пассивном курении некурящий человек страдает больше. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

**Обобщение по теме:**

Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд- никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во всех внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да, бывает, подташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги.

Многие школьники, куря не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

Давайте сделаем вывод: Много ли мы нашли причин, чтобы курить? Нет.

Так зачем это делать?

Если в нашем классе есть ребята, которые курят, надо срочно бросить курить, а то получите все то, о чем мы с вами говорили сегодня.

А сейчас точно так разберем следующую вредную привычку: **Алкоголизм**

Давайте напишем все за и против:

**За:** Расслабляешься, становится весело, ничего не страшно. Алкоголь стимулирует, придаёт силы. Выпившие люди дружелюбны и общительны. Алкоголь – пищевой продукт Алкоголь может «прочистить мозги.

**Против:**разрушает печень, сердце, мозг, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль. Хронический гастрит желудка Развивается цирроз печени ( разрушение печени). Воздействует на головной мозг. Ускоряет биологическое старение человека. Алкоголь угнетает ЦНС, затормаживает нормальную реакцию организма.напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными. Алкоголь не переваривается в желудке как пища, а попадает сразу в кровь. Алкоголь нарушает нормальную систему головного мозга.

**Слайд 6 -7**

**Обобщение по теме:**

• Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.

• Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

• Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

• 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

• 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.

Алкоголь – это наркотик. Его можно охарактеризовать как вещество, которое быстро впитывается нервными клетками и парализует их. Но до наркотического нарушения это стимулирует нервные клетки и приводит в состояние возбуждения. Делаем вывод, что алкоголь сначала действует как возбуждающее средство. Свойство алкоголя длительное время поддерживать такой стимул ведет к тому, что затем он начинает употребляться как наркотик. Присутствие алкоголя в организме становится необходимым.

Можно сделать вывод что все что мы написали за алкоголь, это миф, неправда, просто человек так думает.

**Физминутка: «Изобрази предмет или действие»**

Ребята стоят в кругу, воспитатель по очереди вызывает ребенка и предлагает ему изобразить что – либо. (Бабочка летит, человек рубит дрова, катается на лыжах, плавает, идет пьяный, курит и т.д.)

- О какой еще вредной привычке мы еще не говорили на сегодня на уроке?

Правильно, о **Наркомании.**

**Слайд 8 -9**

• Что такое: наркотики, наркоманы, наркомания?

**Наркотики–** это запрещенные психоактивные вещества растительного или синтетического происхождения, которые оказывают воздействие на нервную систему и весь организм человека, это возбудитель болезни.

• Назовите причины употребления наркотиков подростками?

• Очень сильное желание освободиться от контроля и постоянного руководства со стороны взрослых,

• Особенно привлекает то, что не дозволено. Желание быть «крутым».

• Подростки часто стремятся доказать в группе сверстников свою «крутизну», а употребление наркотиков представляется им очень сильным аргументом.

• Дань моде, активный поиск «смысла жизни», новых видов «кайфа». Хочу удовольствий!

• Низкая культура, неумение сказать «Нет!». Все мои друзья так делают.

- Что же мы должны знать, чтобы уберечь себя от употребления наркотиков?

**Первая истина** Наркомания – это заболевание, зачастую неизлечимое

**Вторая истина** Привыкание к наркотику наступает после первой дозы

**Третья истина** Человек, предлагающий наркотики – враг

**Каковы последствия наркомании?**

• Проблемы со здоровьем

• Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал).

• Появление развязности, агрессивности, грубости, снижении е умственной работоспособности, плохая координация.

• Проблемы в семье, учебе, неприятности в школе.

• Финансовые трудности (долги, пропажа вещей из дома, постоянный поиск денег).

• Конфликты с друзьями.

• Конечный результат – смерть, к чему приводит наркомани

**Обобщение по теме:**

Наркоманы– это люди употребляющие наркотики, тяжелобольные, у которых трансформируются все стороны личности: психоэмоциональная, духовная, нравственная.

Наркомания – это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малой дозе эйфорию, а в больших дозах одурманивание и наркотический сон.

Наркотики – это болезнь цивилизации. На протяжении всей своей истории человечество преодолевало бесконечное число стихийных бедствий, кровавых войн, ужасных эпидемий. Но войны начинаются и заканчиваются, наводнения, ураганы и эпидемии, собрав свою страшную жатву, покидают опустошенные селения. Все бедствия, выпавшие на долю человечества, имели свое начало и свой конец, в то время как история страсти к одурманивающим средствам с каменного века до наших дней не прерывалась ни на день. В мировом масштабе число жертв этого порока, разрушающего судьбы и здоровье населения нашей планеты, больше, чем от всех известных войн и катастроф.

Ежегодно, от наркотиков умирает примерно 70 000 людей. Средний срок жизни наркомана – около семи лет,

Несмотря на самые современные средства борьбы с наркоманией, число добровольных рабов дурмана, желающих оказаться в искусственном раю, угрожающе растет.

**Слайд10**

1. - 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».

**Слайд11.**

Давайте выработаем **правила,** которые нам с вами пригодятся в жизни:

1.Никогда не соглашайтесь пробовать вкусную конфетку, витаминку или сладкий компотик, если предлагает их вам незнакомый человек, а рядом нет родителей. Никогда не соглашайтесь спуститься с неизвестными людьми в подвал или зайти в чужую квартиру.

2.Никогда не соглашайтесь «чуть–чуть» покурить или выпить вина, даже если это предлагают знакомые. Пусть говорят вам, что ничего страшного не произойдет, что вместе со старшими все можно,- не поддавайтесь! А на настойчивые уговоры ответьте: «Мне хочется «Фанты» или лимонада, или в-о-он ту конфетку, в блестящей обертке. Передайте мне её, пожалуйста».

3.Никогда не соглашайся попробовать сигарету или пахучее вещество в компании сверстников или старших ребят. Вас будут уговаривать, рассказывать о приятных ощущениях, утверждать, что это не опасно, - не верьте!

4.Никогда не соглашайтесь с тем, кто обзывает вас малышом за отказ попробовать дурман (сигарету, вино или наркотик).Вы уже достаточно взрослые и серьезные , потому что знаете, что это такое.

5.Никогда не соглашайтесь с тем, кто называет вас трусами и слабаками за отказ познакомиться с дурманом. У вас сильная воля, так как вы не поддались уговорам.

6.Никогда не соглашайтесь с теми, кто называет вас несовременными. Современный человек сильный, умный, красивый, удачливый. Разве может быть таким раб дурмана?

7.Никогда не соглашайтесь с тем, кто утверждает, что употребление дурмана приносит человеку удовольствие. Помните, что употребление дурмана влечет за собой болезнь, старость, дряхлость.

8.Никогда не соглашайтесь с теми, кто говорит, что дурман может помочь в беде и горе. За советом в трудную минуту лучше обратиться к близким людям. Посмотрите: их так много вокруг – улыбающаяся мама, добрая бабушка, сильный папа, мудрый дедушка.

Так давайте в заключении нашего занятия все вместе громко

**Привычкам вредным скажем: " НЕТ!"**

Дорогие ребята, все берёмся за руки и вместе скажем, НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.