

## Конспект занятия

### Тема: «Вредные привычки. Их влияние на здоровье»

**Цель:** формировать у подростков стремление к ЗОЖ

**Задачи:** продолжать давать знания о вредных привычках и негативных последствиях от них для здоровья, а также об их социально-психологических последствиях. Создавать мотивацию у подростков на отказ от вредных привычек. Воспитывать мотивацию здорового образа жизни. Коррекция мышления на основе анализа своих поступков и поведения

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Здравствуйте, сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках.

Ребята, а что вы понимаете под термином « Вредные привычки»? */ответы детей/*

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек? ( феномен аддикции - пагубного пристрастия к чему-либо) Человек стремится, благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

Какие привычки относятся к категории вредных? Назовите их */ответы детей/*

Изучая систему здорового образа жизни человека на уроках ОБЖ, мы с вами много раз говорили о факторах, которые разрушают здоровье человека. Ряд вредных привычек некоторые люди приобретают ещё в школьные годы и потом не могут избавиться в течение всей жизни, и они очень серьёзно вредят здоровью человека.

Прослушайте стихотворение. О чём в нём говорится?

Говорят, что сигарета  
Смертоносный пистолет,  
Убивает без огня  
Закурившего коня.  
Бросьте « Яву», бросьте « Приму»,  
Будет в мире меньше дыму.  
Застилает белый свет  
Дым от ваших сигарет.  
С сигаретою моей  
Я худею и слабею,  
И желтею, как трамвай,  
Хоть в химчистку отдавай.  
Всех, кто любит сигарету,  
Тех, кто курит сигарету,  
Всех таких учеников-  
На скамейку штрафников.

О чём шла речь в данном стихотворении? /ответы детей/

Вы не раз слышали о вреде курения. Расскажите, какие последствия для растущего организма бывают при курении? /ответы детей/

Ребята, а сейчас мы поговорим о том, что при систематическом употреблении спиртных напитков, в том числе и пива, алкоголиком может стать каждый человек.

Очень точно это отразил в своих стихах английский поэт Роберт Бернс:

Для пьянства есть любые 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!

«Все пороки от безделья», - гласит народная поговорка. Как вы понимаете это выражение? /ответы детей/

...Истощенное, с исколотыми венами тело. Отрешенный взгляд ничего не выражающих-глаз. Бессвязная речь, ответы невпопад на, казалось бы, самые обычные вопросы. А главное, полное безразличие к происходящему вокруг, отсутствие интереса к жизни... И все это в 14-16 лет! Да, страшная картина, название которой - наркомания.

**Социально опасно** (С. Викулов)

Цвет лица землист. А он не старый.  
В доме холод, грязь... И тишина.  
Дети в школе умственно отсталых  
И в психиатрической жена...  
Слаб и вял он, словно из мочала  
сотворен.  
А он, при всем при том,  
Человеком тоже был сначала,  
Тенью человека стал потом.

Как вы думаете, в чем конкретно заключается социальная опасность, вредных привычек? /ответы детей/

Люди, которые больны «вредными привычками», деградируя физически и морально, становятся опасны для общества: втягивают в этот порок других людей, в первую очередь молодежь, входят в группу риска распространения СПИДа и т.д.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живёт.

Профилактическая работа по противостоянию и сопротивлению распространения вредных привычек, имеет огромное значение для общества и лично для человека.

Профилактика курения, алкоголизма и наркомании одна - не начинать пробовать. Научиться говорить твёрдое «Нет!» любому, кто предложит попробовать что-то опасное. Жизнь дороже.

Курение, употребление алкоголя считаются вредными привычками, это заболевание и смертельная зависимость.

По данным Всемирной организации здравоохранения, от алкоголизма и курения ежегодно умирает около 2,5 млн. человек.

Пусть не страдают больше люди  
От пагубных привычек, страшный вред.

Науку эту не забудем.

Алкоголизму и курению, мы твёрдо скажем «НЕТ!»

### **Четыре правила «Нет!» наркотикам:**

#### **Правило первое:**

Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

#### **Правило второе:**

Хорошая учеба, успехи в спорте и других полезных делах. «Нет!» безделью!

#### **Правило третье:**

Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами..

#### **Правило четвертое:**

Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!

**Помните**, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать: «Не хочу, и все» — это ваше право.

***В вашем распоряжении всегда есть 8 «врачей», готовых помочь в создании стопроцентного здоровья, это:***

- солнечный свет;
- свежий воздух;
- чистая вода;
- естественное питание;
- физические упражнения;
- активный отдых;
- хорошая осанка;
- разум.

#### ***Следуйте их советам:***

- чаще бывайте на свежем воздухе;
- летом обязательно загорайте;
- ешьте больше овощей и фруктов, выращенных на солнце;
- не курите, не употребляйте алкоголь.
- общайтесь с людьми добрыми, жизнерадостными, оптимистичными, мудрыми.

***Придерживайтесь этих советов!  
Они помогут вам сохранить ваше здоровье!***