Диалог о вредных привычках

Цели:

- Первичная профилактика никотиновой, алкогольной зависимостей.
- Содействие формированию здорового образа жизни.
- Воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

Достичь цель можно через решение основных задач:

- Обобщение знаний о последствиях употребления табака и алкоголя (характеристика факторов, разрушающих здоровье человека).
- Развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой и алкогольной зависимостей).
- Создание условий для формирования коммуникативных компетентностей посредством: освоения тренинговых технологий, групповой дискуссии, выработки оценочных умений аргументации и адекватной самооценки.
- Развитие гибкости ума и способности к нестандартным решениям.
- Содействие воспитанию свободной, независимой, ответственной личности, мобильной в принятии решений и способной планировать свое будущее.

Форма организации – групповая, парная, коллективная.

Оборудование и материалы:

- Тетради, ручки;

- Раздаточный материал;

- Лист формата А-1;

- Маркеры, фломастеры;

- Цветные карточки 6 цветов 3 типоразмеров (по количеству участников);

- Компьютер.

Опережающее задание – цитаты, рисунки (вывешиваются на доске, стенах).

Ход урока

Дорогие ребята! Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!

Что такое здоровье?

< Приложение 1. Презентация.>

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела.

Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Об этом мы сегодня будем говорить.

Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!

Из истории табака. До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492г). Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной - двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира".

Несмотря на широкое распространение табака в Европе, курение через некоторое время было запрещено в разных странах. В Сант-Яго в 1692г. за курение были замурованы в стены 5 монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя, а после пожара состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения губ и носа, а торговцев табака было приказано сжечь на костре.

Табак в России. В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном. При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетьми и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили. Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.[3].

Из истории алкоголя.

А сейчас послушайте притчу: “Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла… Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов”. [2].

Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии, уличенных в пьянстве, заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре 1 были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964-1982 году появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Давно известно, что курить и пить вредно. Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива?

Каковы причины (мотивы) и последствия вредных привычек?

Как предостеречь от вредных соблазнов? Какие меры вы можете предложить для предотвращения этих заболеваний?

На эти вопросы попытайтесь ответить в группах.

Работа в группах:

- причины курения;
- последствия курения;
- меры для предупреждения курения;
- причины употребления алкоголя, пива;
- последствия употребления алкоголя, пива;
- меры для предупреждения употребления алкоголя, пива.

Результаты фиксируют на рабочих листах и их представляют.

Педагог уточняет или комментирует ответы учащихся.

Промежуточное объяснение о причинах, наличии вредных веществ в составе табачного дыма, о вреде курения, алкоголя и их влиянии на организм подростка, особенно девушек.

Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя: любопытство, желание быть принятым в группе "взрослых сверстников", быть "крутым"; "легкое" общение, пониженная самооценка, неумение отдыхать без допинга, неумение отказать, просто так, удовольствие, развлечение, пример друзей и взрослых, наличие свободных денег; влияние кино, телевидения, рекламы; баловство, от нечего делать, уйти от проблем.

Наиболее характерные для *табакокурения заболевания*:

- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.
- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, облитерирующий эндоартериит, инфаркт, инсульт, мигрень.
- Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.
- Расстроена работа потовых и сальных желез.
- Волосы истончены, секутся и выпадают.
- Снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция (заячья губа).
- Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
- Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
- Понижается острота слуха.
- Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
- "Синдром хронической усталости".

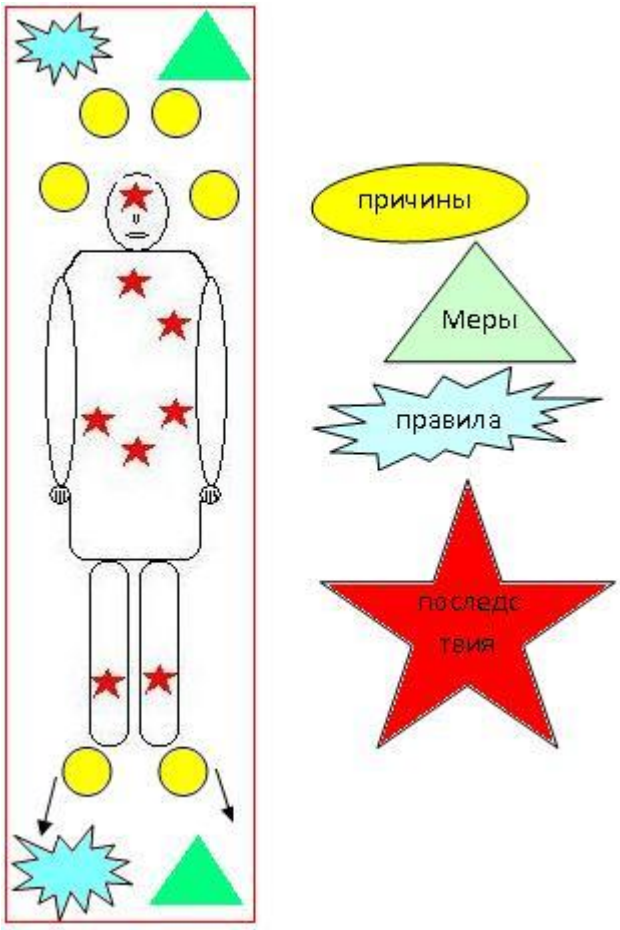
Последствия употребления алкоголя:

- Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).
- Гибель клеток головного мозга, снижение памяти.
- Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта – гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.
- Снижение сексуальной потенции, влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).
- “Синдром хронической усталости”.
- Снижение иммунитета.
- Раннее старение (особенно девушек).
- Ухудшение работы желез внутренней секреции.

Меры для предупреждения:

- Запретить продажу сигарет и алкоголя вообще или до 21 года.
- Запретить рекламу сигарет.
- Запрет со стороны родителей.
- Введение штрафов за курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах.
- Получать достоверную информацию о вреде.
- Принятие самостоятельного решения: да или нет!

Общий вид доски. <*Рисунок 1.*>



Соревнование команд!

Соревнование 3 команд (по рядам). Проведение конкурсов, экспресс – опроса, разгадывание анаграмм. Победит та группа, которая сделает это быстро, правильно и творчески.

Первой окончившая команда зачитывает варианты, а вторая и третья меняются вариантами ответов друг с другом. Победитель – по правильности и творчеству.

1. Конкурс пословиц.

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

- *Пословицы:*
- Хмель шумит, | а ум молчит.
- Дали вина, | так и стал без ума.
- Пьяному море по колено, | а лужи по уши.
- И худой квас лучше | хорошей водки.
- Кто вино любит, | тот сам себя губит.
- Работа денежки копит, | хмель их топит.
- Вино полюбил – | семью разорил.
- Водка и труд | рядом не идут.

- Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.
- Невинно вино, | но проклято пьянство.

2. Игра “буриме”. Группам предлагаются готовые рифмы, из которых должно вырасти стихотворение.

_____ годы

_____ пьешь

_____ невзгоды

_____ пропадешь

3. Экспресс-опрос

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке? Варианты ответов:

1. Френсис Дрейк – 16 век.
2. ***Христофор Колумб – 15 век.***
3. Васко да Гама – 15 век.

2. Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов:

1. ***Царь Михаил Федорович.***
2. Иван Грозный.
3. Петр I.

3. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение? Варианты ответов:

1. Экономика.
2. ***Из-за частых пожаров.***
3. Для сохранения здоровья.

4. Кто из русских правителей разрешил курение табака? Варианты ответов:

1. ***Петр I.***
2. Екатерина II.
3. Александр III.

5. Считаешь ли ты необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

4. Анаграмма. – Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова. Необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека. [2].

ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть).

Позитивная оценка деятельности учащихся.

Проверка степени понимания.

Проведение индивидуального тестирования (тестовое задание).

В мире мудрых мыслей... [1].

1. За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.

2. Начинается пьянство с легкомыслия.

3. Без ума пьет - без угла живет.

4. Водка и труд рядом не идут.

5. Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.

6. Веселая голова живет спустя рукава.

7. Нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься без рубашки.

8. Пей за столом, а не пей за столбом.

9. Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.

10. Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез.

11. Водка белая, но красит нос и чернит душу.

12. Когда вино входит – тайна выходит.

13. Вино веселит, да от вина голова болит.

14. Водку пить – ум топить.

15. Счастлив тот, кто вина не пьет.

16. Вино веселит сердце, да человека губит.

17. Не упивайся вином – будешь крепче умом.

18. Как хватил через край, так все пропадай.

19. Дали вина – так и стал без ума.

20. Пьяному море по колено, а лужи по уши.

21. Пей, да дело разумей.

22. Работа денежку копит, а хмель ее топит.

23. Был Иван, стал болван, а все винцо виновато.

24. Вечером пьяница, утром лентяй.

Все пословицы, цитаты разделить по пяти разделам:

О причинах пьянства.

1. Пьянство – угроза жизни и здоровью человека.
2. Алкоголь и труд.
3. Пьянство и семья.
4. Народные рекомендации тем, кто употребляет алкоголь.

Проверка – в паре. Ответы:

- – 2, 5, 13
- – 1, 9, 13, 14, 16, 19, 20, 23
- – 4, 6, 11, 12, 18, 21, 22, 24
- – 3, 10, 15
- – 7, 8, 17, 21

Шкала перевода баллов в оценку:

- 24-20 баллов – “5”
- 19-15 баллов – “4”
- 14-10 баллов – “3”

Приоритет позитивных ценностей.

Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить... Что вы можете предложить?

и лучше вообще ничего не делать, чем пить и курить.

Цель урока – содействие формированию ЗОЖ – достигнута.

Поднимите руки, кто готов задуматься о выборе здорового образа жизни, об отказе от соблазна. Давайте подведем итог. Какие вы сделали выводы из урока?

Замечательно! И еще. Есть такая фраза:

“Ум и руки – на пользу обществу!”

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

Впереди ожидает Вас
Дружба и свет любимых глаз,
Шум и радость жизни,
И служение Отчизне.
Новых звезд и открытий блеск,
А не вредных соблазнов треск.
Их не выбираешь,
А то жизнь ты проиграешь!
Благодарность за урок.