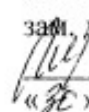


Министерство образования Кузбасса
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Польсаевский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

зам. директора по ВР

 Е.Н. Мосолова

«28» 08 2022г.

Здоровье не купишь - его разум дарит!

Методическая разработка открытого мероприятия

Автор:

Ксенофонтова М.В.,
социальный педагог.

Польсаево 2022

Содержание

Введение.....	3
1.История вредных привычек.....	4
2.Влияние на организм.....	6
3.Отношение власти к данной проблеме.....	8
4.Твой выбор.....	9
Заключение.....	11
Список источников.....	12
Приложение.....	13

Введение

Не пейте вина, не огорчайте сердце
табачищем – проживите столько,
сколько, жил Тициан!

И.П.Павлов

В настоящее время возрастной порог употребления вредных привычек резко упал, достигнув 5-10 летнего возраста. Курение, употребление алкоголя и наркомания пагубно влияют на формирование личности подростка, являясь составляющей девиантного поведения. Поэтому остро встала проблема профилактики употребления данных психоактивных веществ.

Каждый человек ответственен за свое здоровье. Именно от него самого зависит его физическое и психическое состояние, а значит и продолжительность жизни. Ни один врач не может сделать для человека того, что человек должен и может сделать для себя сам. Каждый из нас мечтает и хочет жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно. Особенно это относится к людям, которые подвержены различным вредным привычкам, в том числе табакокурению и алкоголизму. В настоящее время идет психическая обработка населения через рекламу пива, совсем недавно, может быть пол года назад исчезли с экранов телевизоров реклама табачных изделий и водки. Но реклама сделала « свое дело». Пиво пьют повсеместно. Некоторая часть подростков и юношей, (чаще всего) употребляют более крепкие напитки; курение стало социальной проблемой.

План мероприятия

Тема: Здоровье не купишь - его разум дарит!

Направление: Здоровьесбережение.

Оснащение: Плакаты, информационные буклеты.

Цель: Сформировать у обучающихся представление об отрицательном влиянии курения, алкоголя и наркотических веществ на организм; показать, как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности; указать пути избавления от них.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание негативного отношения к вредным привычкам;
- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения;
- побуждение к формированию у себя хороших привычек.

Форма проведения:.....

Результативность: Позитивная мотивация на здоровый образ жизни.

Ход мероприятия

1.История вредных привычек

Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоёвывали соседние земли, а завоёванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжёлую работу.

Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания. Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. Люди добровольно становятся рабами. Они попадают в царство вредных привычек – АЛКОГОЛЯ, НИКОТИНА и НАРКОТИКОВ. Чем же заманивают человека эти привычки? Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

«Всё в жизни нужно попробовать»,

«Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться»,

«Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»,

«Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей».

Похититель рассудка

Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

Табакокурение

Поистине примечательная история курения табака. В октябре 1492 года каравеллы Христофора Колумба причалили к острову, названному впоследствии Сан-Сальвадор. Встречавшие их туземцы выпускали из носа и рта клубы дыма. Они курили какую-то сухую траву, завернутую в листья маиса. Сверток этот они называли «табако».

Царскими указами XVII века запрещался ввоз табака из-за границы. Один из таких приказов гласил: «У польско-литовских купцов вино в бочках рассекать и выливать, а табак весь без остатку сжигать». Наиболее яркими противниками табака на Руси были старообрядцы.

Царь Михаил Федорович, по совету духовенства, недовольного дурным запахом в церквях, распространявшимся от куривших табак, а также из-за частых пожаров в Москве и других городах, причиной которых считали неосторожность курильщиков, запретил продавать и курить табак в России.

В то же время духовенство объявило курение грехом, а лица, уличенные в употреблении табака, подвергались очень строгим наказаниям. Одних ссылали в Сибирь, других секли плетью, а некоторым даже вырезали ноздри.

Эти строгости действовали в России до Петра I, который в 1697 году снова разрешил ввоз табака, хотя и за особую, довольно значительную для того времени пошлину в размере 200 000 рублей.

Интересно отметить, что ни одна мода не распространялась с такой быстротой, как мода на курение. Несмотря на различие социальных условий и

религиозных взглядов, народы всех стран были единодушны в своем увлечении - курении табака. Курят, не задумываясь о последствиях. Курение стало эпидемией, с которой не так просто бороться.

В наши дни во многих странах ведется широкая борьба против курения. В Чехословакии, Италии, Швейцарии, Финляндии, в том числе и России запрещена реклама табачных изделий по радио и телевидению. И это дает свои результаты. Английская общественная организация «Действия против курения в защиту здоровья» отмечает, что в последнее время в мире наблюдается заметная тенденция в сторону ограничения курения. Быстрее всего уменьшается число курящих в Норвегии.

Курительные смеси

В молодежной среде во многих странах курительные смеси стали заменителями марихуаны. Подростки хотят получать кайф по дешевой цене, не понимая к чему может привести употребление «дурман-травы».

Распространители спайса позиционируют его как безвредную курительную смесь, на основе ароматических трав, обладающую успокоительным и антистрессовым действием, что вызывает у молодежи ложное чувство безопасности. На самом же деле спайс пагубно воздействует на здоровье человека.

2. Влияние на организм

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.

О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании - вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много. Иногда их очень мягко называют «вредными привычками».

Более того, в результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака. Под их воздействием поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок и пр.), сосуды, головной мозг. Снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни.

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 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.

Табачный дым – это смесь ядовитых веществ. На кончике сигареты температура достигает около 300 градусов. При этом происходит выделение огромного количества вредных веществ: - никотин, - бензпирен, - мышьяк, - угарный газ, - синильная кислота, - сероводород, - аммиак, - сажа, - радиоактивные изотопы и многое другое

Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди

называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а вылечить зависимость очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание. Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика.

Курительные смеси – это запрещенные в России и других странах ароматизированные смеси, в состав которых входят синтетические каннабиноиды, их аналоги и производные.

4. Отношение власти к данной проблеме

Постановлением правительства России с 22 января 2010 года вступил запрет на оборот курительных смесей. И в соответствии с законодательством, лица, осуществляющие производство, хранение, сбыт, распространение и контрабанду спайса, будут привлекаться к уголовной ответственности так же, как за героин и кокаин.

Гражданский кодекс РФ предусматривает меры, применяемые к лицам, употребляющим наркотические средства. Согласно **ст. 30 ГК РФ**, гражданин, который вследствие злоупотребления спиртными напитками или наркотическими средствами ставит свою семью в тяжелое материальное положение, может быть ограничен судом в дееспособности. Над ним устанавливается попечительство. Получать доходы и распоряжаться ими он может с согласия попечителя, однако самостоятельно несет имущественную ответственность по совершенным им сделкам и за причиненный им вред.

Семейный кодекс РФ среди оснований лишения родительских прав если родители являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией.

Трудовой кодекс РФ в качестве одного из оснований расторжения трудового договора по инициативе администрации устанавливает «появление на работе... в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения».

4. ТВОЙ ВЫБОР

Практическая часть

История из жизни: «Отец учил курить меня в 5-м классе»

Когда я учился в 5-м классе, то с завистью поглядывал на курящих старшеклассников, которые на перемене набивались в туалетную комнату и во всю там дымили. Потом от меня пахло табаком. Даже девчонки иной раз спрашивали: «Ты что, куришь?»

Заметил однажды и отец, что от меня дымищем несет. Посмотрел в упор в глаза и неожиданно спросил:

«Что, потягиваешь понемножку?» Я просто онемел от такого вопроса. «Нет, - отвечаю. - Это я в школе так прокурился». Тогда папаша достает из кармана пачку папирос и мне протягивает: «Бери, закуривай! Чем окурки подбирать, давай лучше, как мужчины, открыто будем курить».

Растерялся я: шутит или испытать меня хочет? «Да я курить не умею вовсе», - признался я. «Ничего, - подбодрил отец. - Научу». Протянул он мне папиросу и дружелюбно сказал: «Только один уговор - курить так курить, а не просто зря дым пускать».

Беру папиросу (не могу же послушаться), прикуриваю, а про себя думаю: вот это да - а! Рассказать ребятам - не поверят! А отец настаивает: «Сильнее в себя вдыхай, не бойся». Совсем я воспрянул духом и так глотнул дым, что закашлялся, аж слезы из глаз потекли. А отец не дает передохнуть: «Кури!» - говорит.

Глотнул я еще разок, снова закашлялся, а отец не отпускает: «Давай, давай, привыкай...»

После еще одной затяжки мне так противно стало, что даже затошнило. Не выдержал я папиной «педагогики», разревелся и убежал... С того дня никогда не брал в рот сигарет...

У вас сложилось убеждение,
Что зря шумят про вред куренья,

Мол, дед ваш прожил девяносто,
Всю жизнь курил, питался просто,
А был всегда как дуб здоров
И прожил жизнь без докторов.
На первый взгляд все это так,
А если б старец не курил табак,
То можно было бы ручаться,
Что жил бы дед еще лет двадцать.

Прими несложные советы,
Как распротиться с сигаретой.
Запомни: человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб,
Рожден без крыльев, а летает,
Успешно космос покоряет,
Меняет направление рек
И даже всё лицо планеты.
Поверь - всё может человек,
Ведь он сильнее сигареты.

Куренье здоровье убивает,
А счастья без здоровья не бывает.
Чтоб стать удачливым в судьбе,
Достань оружие, оно в тебе.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я - человек! Я должен сильным быть!

Изготовление плаката: «Мы против вредных привычек!»

Заключение

Как показали исследования, половина курящих людей, несмотря на информацию о вреде курения, ей не верят. И вот почему. Если, например, алкоголь вызывает неприятные последствия уже непосредственно после употребления: головная боль, отсутствие аппетита, - то никотин дает о себе знать далеко не сразу.

Все люди знают, что табакокурение очень вредно для здоровья. И тем не менее на земле очень много табакокурильщиков. Часто курят, не задумываясь над тем, чем это чревато. Эффект от курительных смесей во многом схож с эффектом от употребления тяжелых наркотиков. После употребления спайса может возникнуть состояние паники, может парализовать мышцы, нарушается дыхание, появляются психические расстройства. Употребление спайса приводит к тому, что человек «превращается в овощ». Все синтетические вещества настолько сильны, что после первого употребления спайса, наступает зависимость от этого наркотика. Сегодня, СПАЙС – запрещённый наркотик, который разрушил не одну жизнь. Не стоит употреблять химию, это приведёт лишь к одному – смерти!

Таким образом, любое действие, совершенное с наркотическими средствами и психотропными веществами без разрешения врача, неминуемо влечет наступление уголовной ответственности и убивает Ваше здоровье.

На сегодняшний день вред от курения спайса можно даже не ставить под сомнение. Достаточно посмотреть, сколько жизней унес этот якобы «легальный» наркотик. А про то количество судеб, которые разрушил спайс можно и не говорить. Люди, часто курящие этот наркотик, рассказывали, что спайс вызывает у них психически активные эффекты, эйфорию, изменение временного восприятия, ощущение нереальности происходящего.

У многих после употребления спайса появлялись тактильные и зрительные галлюцинации, а после того как действие курительной смеси заканчивалось, у них наблюдалось общее плохое самочувствие, депрессия, нервозность, желание вернуть то состояние, которое было вчера. В некоторых случаях на утро был так называемый эффект похмелья. У многих людей курящих спайс постоянно, иногда под «кайфом» возникали мысли убить себя. В таком состоянии люди могут пойти на что угодно лишь бы избавиться от тех ощущений которые приносит им спайс, они не раздумывая могут пойти и прыгнуть с балкона или крыши могут без капли сомнения шагнуть под колеса грузовика. Им не нужен сам суицид как таковой, они не хотят своей смерти. Просто у них случаются сильнейшие галлюцинации, и страх таких галлюцинаций заставляет людей идти на крайние меры, чтобы избавиться от страха, они готовы на все.

Задумайтесь над этим, перед тем как попробовать, что-либо в компании. Может не стоит подвергать свою жизнь такой опасности.

Юноши и девушки! Вы познакомились с вредом, наносимым организму алкоголем, наркотиками, табаком. Вы внимательно просмотрели презентацию? А теперь сделайте свой выбор. Подумайте о том, что вас ждет впереди. Алкоголь, наркотики, табак коварны, и расплата неотвратима. Трудно бороться с вредными привычками? Безусловно, но если подойти к этому делу со всей серьезностью, изучить некоторые приемы, то порвать с вредными привычками сможет практически любой человек. Необходимо сосредоточить основные усилия на формировании положительных привычек, а не только на избавлении от вредных привычек. Схватка с самим собой – дело не легкое. Преодоление вредной привычки – наиболее сильное испытание воли. Самое трудное – суметь преодолеть искушение наедине с самим собой. Испытайте и закалите свою волю, выработайте самодисциплину, совершенствуйте самоорганизацию.

Помните: здоровье, радости жизни и счастье в ваших руках.

Список источников

1. Материал из Википедии [Электронный ресурс]//

https://ru.wikipedia.org/wiki/Курение_табака

2. <http://yandex.ru/images/search?text=%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8C%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C&stypе=image&lr=64>

3. <http://www.myshared.ru/slide/72809/>

4. <https://smokingirl.org/stati/tvorchestvo/proza/tabak-na-rusi-istorija-ot-drevnosti-i-do.html>

Приложение 1

Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы. За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.

Сейчас в Америке считается курить “немодным”. Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением. Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество. Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

Приложение 2

Наркотиком следует считать любое вещество (имеющее или не имеющее законного применения в медицине), которое является предметом злоупотребления в других целях, кроме медицинских.

Наркотики в зависимости от их воздействия на организм человека условно можно разделить на две большие группы: 1) возбуждающие; 2) вызывающие депрессию.

Есть наркотики, которые успокаивают и обезболивают (их называют депрессивными), и есть другие, оказывающие стимулирующее воздействие, возбуждающие организм.

Приложение 3

По мнению медиков:

1. 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
2. 1 пачка сигарет - на 5 часов;
3. Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
4. Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
5. Кто курит 20 лет, 5 лет;
6. Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

Юридическая ответственность

