

Вредные привычки. Их влияние на здоровье.

I. Организационный момент

II. Сообщение темы и цели урока

III. Работа по теме:

Привычка – вторая натура... Как часто мы слышим эти слова. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычки – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желаний человека. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. К сожалению, у людей – и у взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Всякая привычка появляется случайно. В её основе лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она закрепится и устранить её будет трудно.

Табак – родом из Америки. История приобщения европейцев к курению началась так. **12 октября 1492г.** матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Вперёд земля!». В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и **27 октября 1492г.** высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении каждый делал из неё 3 – 4 затяжки, выпуская дым через ноздри.

В России, в царствование царя Михаила Фёдоровича, уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634г., причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697г. в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближённых и разрешил свободный ввоз табака из – за границы.

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, о том, что курильщики чаще других страдают сердечно – сосудистыми заболеваниями, раком дыхательных путей и лёгких, но факт остаётся фактом: при том, что в Европе и Америке количество курильщиков снижается, и люди начинают заботиться о сохранении здоровья, в нашей стране все магазины и плакаты на улицах приглашают к курению. Подростку противостоять этому трудно, особенно

если взрослые люди постоянно тянутся к сигарете в минуты стресса и утверждают, что это помогает.

Борьба с алкоголизмом имеет почти такую же древнюю историю, как и сами спиртные напитки. Вот отрывок из древнеегипетского письма. Отец пишет своему сыну: *«... Слышу, что бросил книги и отдал себя сладострастию. Ночами бродишь по улицам, и запах спирта отгоняет прохожих от тебя. Видели как перелезил через забор и ворвался в чужой дом. Вызываешь отвращение у людей».*

В Афинах правитель Солон ввёл закон, согласно которому должностные лица наказывались за пьянство: первый раз – крупным штрафом, а при повторении – смертной казнью.

В Древней Индии употребление спиртных напитков представителями высших каст было категорически запрещено. Служителей культа – браминов, изобличённых в пьянстве, заставляли пить кипящее вино до тех пор, пока не наступит смерть. Если же в пьянстве уличали женщину высшей касты, то ей на лбу выжигали клеймо в виде сосуда для вина, изгоняли из дому, и никто не имел права приютить её.

В некоторых, прежде всего мусульманских, странах были введены и религиозные запреты на потребление алкоголя. Одно время и в России пьянство преследовалось государством. При Петре I пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали на шею тяжёлую чугунную медаль с надписью: *«За пьянство».*

Джек Лондон писал: *«Алкоголь – это порождение варварства, мёртвой хваткой держит человечество со времён седой старины и собирает с него чудовищную дань, попирая молодость, подрывая силу, подавляя энергию и губя лучший цвет рода людского».*

* Согласны ли вы с этой точкой зрения? Смогут ли люди когда –нибудь победить этот порок - алкоголизм?

* Как вы думаете никотин – это наркотик?

IV. Итог занятия:

1. О чём мы сегодня с вами говорили?
2. Что нового узнали?

Спасибо за работу!