|  |  |
| --- | --- |
| Дата занятия по расписанию, номер группы | 20.05.20, группа № 46 |
| Преподаватель, предмет | Фатеев Сергей Витальевич, основы безопасности жизнедеятельности |
| Контактные данные преподавателя | [mgutus@mail.ru](mailto:mgutus@mail.ru) |
| Указания к самостоятельному изучению материала | Тема учебного занятия: «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек». |
| Указания к выполнению самостоятельных заданий | Прочитать материал и написать доклад в тетради или в файле. |
| Срок выполнения заданий | 21.05.20 до 16.45. |
| Примечания | Фото сообщения или файл отправить на мою эл. почту: [mgutus@mail.ru](mailto:mgutus@mail.ru) |

**Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.**

**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 на уроке.

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!

До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492 г). 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 1692 г. 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.

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”.

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 годах появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя:

- любопытство,

- желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”,

- быть “крутым”; “легкое” общение,

- заниженная 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 последствия табакокурения:

* Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
* Раковые заболевания легких, гортани.
* Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
* Спазм артерий, облитерирующий эндоартрит, 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.

Мы с вами выяснили, что 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...

Вредные привычки, это порождение варварства, мёртвой хваткой держат человечество со времён седой старины и собирают с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского. Я думаю, что знания, полученные на сегодняшнем уроке, помогут вам избежать этой участи.

Литература:

1. Смирнов А.Т., Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Москва «Просвещение» 2019 г.

2. Ерхова Н.В., Климович В.Ю. День здоровья. Профилактика употребления ПАВ. Центр Планетариум. Москва. 2017

3. Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. Волгоград. Панорама; Москва. Глобус. 2017