

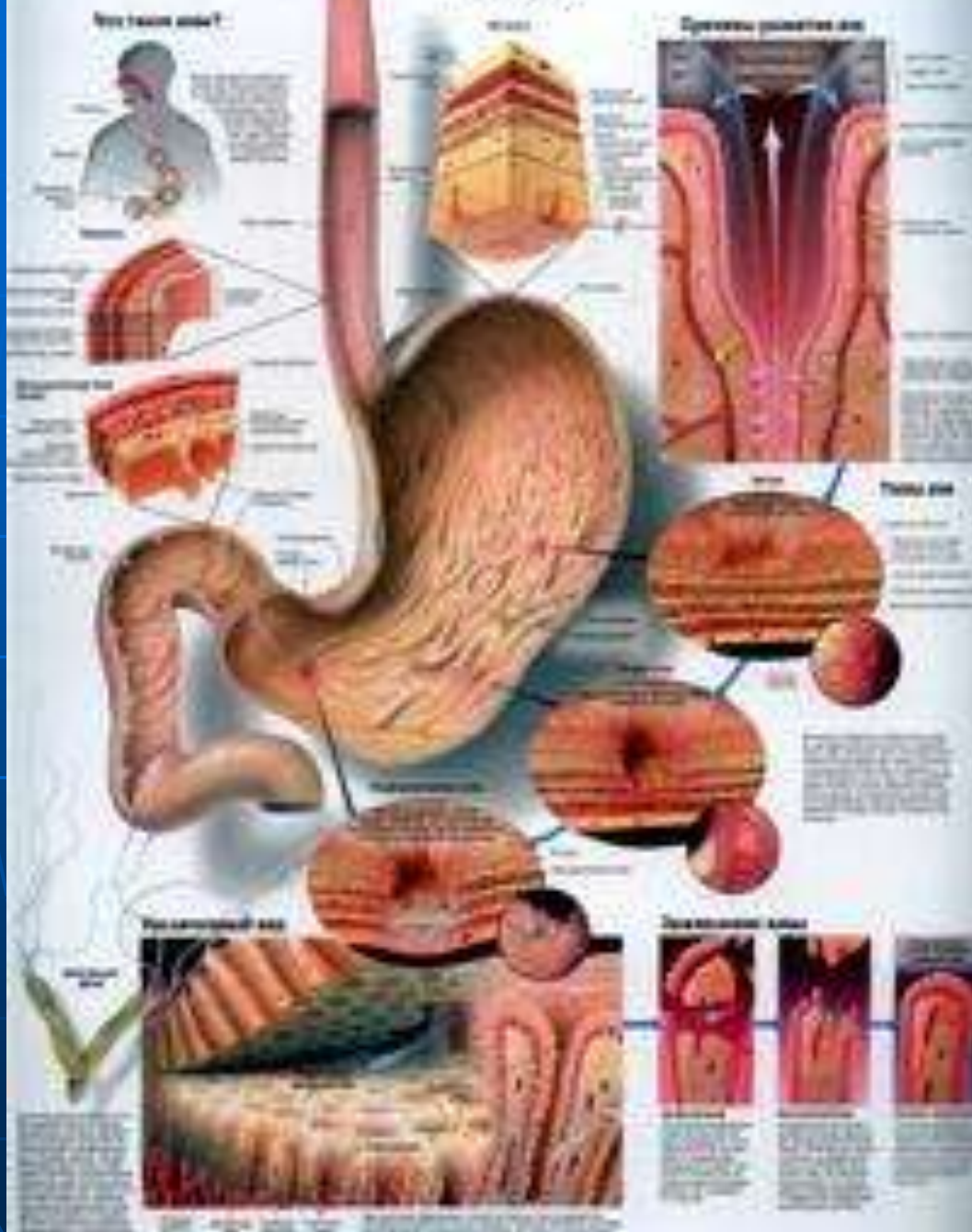
Вредные привычки

Сделай правильный выбор

Вопросы урока

1. Почему люди курят, употребляют алкоголь, наркотики?
2. К каким последствиям ведет пристрастие к вредным привычкам?
3. Легко ли отказаться от вредных привычек?

ЯЗВЫ



Состав дыма сигареты

- Никотин
- Угарный газ
- Смолы
- Синильная кислота
- Сероводород
- Аммиак
- Эфирные масла



Причины курения

- Подражание сверстникам, товарищам.
- Из любопытства, желания попробовать.
- Из баловства. Стремления «порисоваться».
- Пример взрослых.
- Желание похудеть.
- Одиночество, личная драма.
- Лекарство от стрессов.
- Влияние рекламы.

Куриво портит память!



Ojogin

ОПЫТ

- В яичный белок капнуть каплю пива.

Результат: алкоголь высасывает влагу из

белка, белок сворачивается, твердеет.

Доводы в пользу употребления алкогольных напитков.

- Пиво- «дар солнца, солнечный нектар».
- Вино «Кагор» улучшает кровь, помогает в лечении малокровия.
- Вино снимает усталость, поднимает настроение.



Знаменитости, пострадавшие от наркотиков и СПИДа



Брайан Джонс, Rolling Stones



Джанис Джоплин



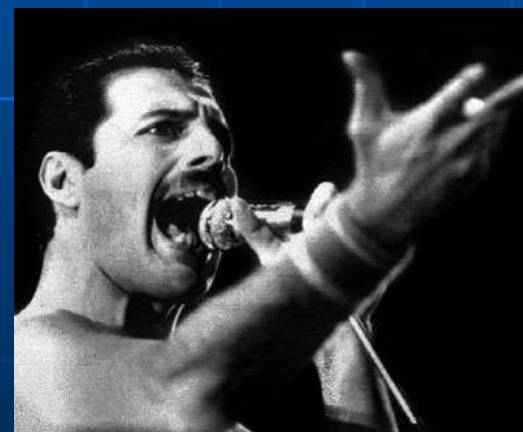
Джим Моррисон



Джимми Хендрикс



Рудольф Нуриев



Фредди Меркьюри

Мифы о наркомании.

Миф 1: Наркомания- это не болезнь, а баловство.

Миф 2: Наркомания излечима.

Миф 3: Токсикомания-это не наркомания.



Мой выбор – не курить

■ Аргументы «за»

1. Больше свободного времени
2. Экономия денег.
3. Здоровое потомство
4. Меньше вероятность заболеть бронхитом и др. ОРВИ.
5. Курение замедляет развитие подростков.

• Аргументы «против»

1. Уменьшает чувство голода.
2. Человек всегда занят.
3. Снимает стресс.
4. Это модно



Мой выбор – не употреблять алкоголь.

- Аргументы «за»

- 1.Алкоголь-яд.
- 2.Пиво-напиток,вызывающий зависимость.
- 3.Здоровые дети.
- 4.Счастливая семья.
- 5.Синдром «похмелья».
- 6.Снижается умственная и физическая работоспособность.

- Аргументы «против»

- 1.В небольших количествах- полезен
- 2.Снимает усталость.
- 3.Улучшает настроение
- 4.Можно обрести большое количество друзей.



Мой выбор – не употреблять наркотики.

- Аргументы «за»

1. Вызывает зависимость, быстрое привыкание.
2. Изменяет характер и поведение человека.
3. Требуется больших материальных затрат.
4. Толкает на преступление.
5. Ведет к деградации личности.
6. Риск заразиться СПИДом.
7. Сделает жизнь «АДОМ».

- Аргументы «против»

1. Эйфория, чувство счастья.



Причины отказа от предлагаемых сигарет, алкоголя, наркотиков.

- Выбрать союзника.
- «Перевести стрелки».
- Сменить тему.
- «Задавить» интеллектом.
- «Упереться»: твердо сказать «нет».
- Не иметь ничего общего с такой компанией.



Признаки уверенного в себе человека.

- Спокоен и доброжелателен.
- Смотрит в глаза.
- Вежлив, но настойчив.
- Не спешит, когда принимает решение.
- Легко говорит о себе.
- Легко воспринимает критику.
- Не проявляет враждебности и агрессии.
- Называет настоящие причины своего поведения и просьбы.

Советы желающим бросить курить.

- Никогда не курите «за компанию».
- Не курите на пустой желудок.
- Не затягивайтесь.
- Принимайте ежедневно душ.

Источники информации

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. Для учащихся 10 кл. общеобразоват. Учреждений. – М.: Просвещение, 2007.
2. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебн. Для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. Учреждений. – М.: Просвещение, 2003.
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. Для учащихся 9 кл. общеобразоват. Учреждений. – М.: Просвещение, 2007.
4. Тихомиров С.М. Первичная профилактика курения табака: учебн. Пособие. – М.: Ампресс, 2004.
5. Бадирова З.А., Козлова А.В. Классные часы и беседы для девушек (6 – 11 классов). – М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 1985.
7. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1986.
8. Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана: Кн. Для учителя. – М.: просвещение, 1989.
9. Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании: КН. Для учителя. – М.: Просвещение, 1987.