**Лекция для старшеклассников**

 **«Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек»**

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» Конфуций

Здравствуйте!

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

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 и поговорим.

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!

 Сейчаспоговорим об **истории** появления **табака**, алкоголя, о причинах курения и алкоголизма, с последующим закреплением полученной информации в форме выполнения задания - экспресс-опроса.

Из истории табака.

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.

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”.

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.

И так, задание - экспресс-опрос. Я задаю вопрос, а вы отвечаете (можно всем вместе):

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.

Продолжаем лекцию, 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? Давайте вместе ответим на следующие вопросы:

1. **Каковы причины (мотивы) и последствия вредных привычек? (**Примерные ответы обучающихся:

- 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.
* 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.
1. **Как предостеречь от вредных соблазнов? Какие меры вы можете предложить для предотвращения этих заболеваний?**

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.

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...

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!

Обратимся к эпиграфу нашей лекции: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» – сказал Конфуций.

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 сегодняшней лекции, помогут вам избежать этой участи.

Спасибо за внимание!