

**Бакирова Файруза Ригатовна,  
Специалист по работе с семьей  
Службы семьи в Чекмагушевском районе**

**БЕСЕДА НА ТЕМУ: «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

*Цели:*

- Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека;
  - Формировать сознательное отношение студентов к своему здоровью;
  - Учить активным приемам ведения здорового образа жизни; -
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

*Ход беседы:*

Привычки: полезные и вредные

**Что такое полезные привычки?**

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и тоже время, спать при открытой форточке. Что такое вредные привычки? Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

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.

Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью обменных процессов, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

Алкоголик 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.

## **НАРКОМАНИЯ**

Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.

Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.

Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом!

У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика.

Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.

Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.

У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.

Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

## **ТОКСИКОМАНИЯ.**

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном.

Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин -значит яд).

Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.

Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

## **ТАБАКОКУРЕНИЕ.**

Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.

Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.

Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.

Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

При пассивном курении некурящий человек страдает больше

От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ Это надо знать!

Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт. Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).

***По мнению медиков:***

1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;

1 пачка сигарет - на 5 часов;

Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;

Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;

Кто курит 20 лет, 5 лет;

Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

Никотин убивает:

0,00001 гр. – воробья 0,004 – 0,005 гр. - лошадь 0,000001 гр. – лягушку 0,01 – 0,08 гр. – человека

**ИГРОМАНИЯ**

Игромания - это вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

Защита от угрозы.

Как нам защитить себя от названных пороков, которые вредят здоровью?

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

-Не скучать, найти себе занятие по душе;

-Узнавать мир и интересных людей;

-Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой.

***Полезные привычки***

Не забываем, что вредным привычкам мы должны сказать НЕТ, а следовать нужно полезным привычкам!!! Какие бывают полезные привычки? (ответы)

Как вы считаете, ребята, полезна была информация, которую вы получили на беседе?

Подведение итогов.

***Главный вывод:*** сказать НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.