Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья№1 городского округа Электросталь Московской области»

**КОНСПЕКТ**

на тему:

**«Вредные привычки и их влияние на здоровье подростков»**

( 8 «Б» класс)

Подготовила:

воспитатель Лукьянова Ольга Владимировна

первая квалификационная категория

.

г.о. Электросталь

2018г.

**Тема: «Вредные привычки и их влияние на здоровье подростков»**

**Цель:** Дать понятие устойчивого здорового развития личности.

**Задачи:** Объяснить, почему говорят, что из любой ситуации есть выход.

Объяснить, что табак, алкоголь и наркотики – вещества, приносящие вред здоровью.

**Словарь:** вредные привычки, внутренние органы, поступки.

**Оборудование:** Иллюстрации, таблички.

**Ход занятия.**

**Орг.момент.**

–Ребята, сегодня мы будем говорить о вредных привычках.

- Как называется наша тема?

**Воспит.**

**-** Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

-Перед вами таблица частичных потребностей человека. Давайте попытаемся ее заполнить: (на доске вычерчена заранее таблица с заголовками, заполняют таблицу сами ребята, например):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Без чего человек не может прожить | Без кого человек не может прожить | Можно прожить, но трудно |
| воздух | родители | телевизор |
| вода | животные | книги |
| еда | птицы | телефон |
| Крыша над головой | насекомые | Бытовые приборы |

-Как вы думаете, от чего у человека может наступить зависимость? Какая зависимость сильнее всего отнимает силы и здоровье? (курение, алкоголь, токсикомания, несоблюдение гигиены, наркотики)?

**Ученик.**

- У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

**Ученик.**

– Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.

- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.

- За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.

- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.

- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

- 31 мая во всем мире отмечают, как День табака.

**Ученик.**

– Алкоголь называют «похитителем рассудка». Слово «алкоголь» означает «одурманивающий». Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

**Ученик.**

– Алкоголь – Это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные ораны человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям.

**Ученик.**

– Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.

**Ученик.**

– Наркоманы - плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

**Ученик.**

– Токсикомания – это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея. При этом разрушаются легкие, желудок, сердце, мозг.

**Воспит.**

-Как видите, ребята, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься «А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?»

- За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом. В конце концов, человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь?

Рефлексия.

- Вам понравилось занятие?

- Что нового вы узнали?