

Министерство образования Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Вышневолоцкий колледж»

СОГЛАСОВАНО

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных дисциплин

Вышневолоцкого колледжа

Протокол № 4 от «15» 11 2017г.

Председатель ГЦК
 Т.А. Наумова

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
открытого урока по дисциплине
«Основы безопасности жизнедеятельности»

Тема: «Вредные привычки и факторы, разрушающие здоровье человека»

Разработчик: Михайлов А.С.

п. Красномайский
2017 г.

**Аннотация к уроку по основам безопасности жизнедеятельности по теме:
«Вредные привычки и факторы, разрушающие здоровье человека»**

Данный урок занимает важное место в курсе «Основы здорового образа жизни». Это комбинированный урок с использованием информационно-коммуникационных технологий по теме «Вредные привычки и их социальные последствия. Профилактика вредных привычек». Урок построен в контексте проблемного изучения нового материала. В рамках компетентного подхода в структуру урока заложены методические условия, позволяющие реализовать личностные возможности учащихся через использование полученных знаний, в новых проблемных ситуациях на уроке.

Деятельность преподавателя и студентов реализуется через принципы обучения: научность и доступность подачи материала, системность и последовательность его рассмотрения, принцип наглядности (использование слайдовой мультимедийной презентации «Вредные привычки, их влияние на здоровье», просмотр фильма «Вредные привычки»).

Пояснительная записка

Данное занятие занимает важное место при изучении темы «Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и факторы, разрушающие здоровье человека». Выбранная комбинированная форма занятия с использованием информационно-коммуникационных технологий позволяет:

- повысить эффективность образовательного процесса за счет одновременного изложения преподавателем теоретических сведений и показа демонстрационного материала с высокой степенью наглядности;
- появления возможности моделировать объекты и явления;
- автоматизации рутинных операций и др.
- возможность научить студентов применять компьютерную технику для решения учебных и трудовых задач, за счет практической обработки учебной информации на компьютере;
- организация индивидуальной работы студентов, развитие их познавательной самостоятельности и творчества, повышение мотивации к учению за счет привлекательности компьютера, которая возрастает за счет мультимедийных эффектов, развитие наглядно-образного мышления, моторных и вербальных коммуникативных навыков учащихся;

Цель:

- формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью;
- учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки;
- через работу над презентацией показать губительные стороны никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости.

Задача:

- помочь осознать и осмыслить причинно-следственные связи жизненных проявлений;
- направить на пути правильного ориентационного выбора;
- привить хорошие привычки.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут иметь полное представление о вредных привычках, о ее влиянии на здоровье человека и подведет к мысли о необходимости избавиться от них. Осознание сущности зависимости от употребления психоактивных веществ (ПАВ) будет идти параллельно с формированием устойчиво-негативного личностного отношения к употреблению ПАВ, умения правильно организовывать свое время и жизнь, справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;

Социологический опрос студентов

Объектом нашего исследования являются студенты ГБПОУ «Вышневолоцкий колледж» филиала п. Красномайский.

В анкетировании приняли участие 60 человек: 55 юношей и 5 девушек. Исследование мы проводили выборочно и анонимно при помощи анкет.

Анкетирование выглядит следующим образом.

1. Какое, по вашему мнению, отрицательное воздействие оказывают сигареты, алкоголь, наркотики на молодой организм?

- а) вредное влияние в целом;
- б) способствует развитию умственной отсталости;
- в) вредно влияет на потомство;
- г) ведет к развитию хронического алкоголизма;
- д) не оказывает вредного воздействия.

2. Что вы знаете о влиянии алкоголя, курения и применения наркотиков на потомство?

- а) рождается мертвый ребенок;
- б) рождается ребенок с различными уродствами;
- б) рождается психически неполноценный ребенок;
- г) не знаю;
- д) рождаются нормальные дети.

3. Где вы узнали о вредном влиянии алкоголя, сигарет и наркотиков на ваш организм?

- а) на уроках;
- б) дома;
- в) на лекциях и из бесед медицинских работников;
- г) через телевидение и радио;
- д) через печать.

5. Проводилась ли с вами в колледже разъяснительная работа о вредном влиянии алкоголя, сигарет и наркотиков на организм?

- а) на уроках;
- б) беседы во внеурочное время;
- в) лекции медицинских работников;
- г) работа не проводилась.

6. Считаете ли вы, что студенты не должны курить сигареты, употреблять наркотики и алкоголь?

- а) считаю, что не должны;
- б) не считаю.

7. Наркотики - друзья или враги человеку?

8. Когда вы узнали в первый раз вкус алкоголя и выкурили первую сигарету?

- а) до школы;
- б) в школе;
- в) в колледже;
- г) не пробовал.

9. Употребляете ли вы алкогольные напитки?

- а) не употребляю;
- б) употребляю иногда;
- в) употребляю.

10. Знают ли ваши родители, что вы курите, употребляете спиртные напитки?

(Знают, не знают, догадываются.)

11. Как родители реагируют на то, что вы употребляете алкогольные напитки, курите?

(Никак, осуждают, пьют и курят вместе со мной.)

Актуальность исследования

Актуальность выбранной темы состоит в том, что в последнее время всё чаще наблюдаются случаи употребления алкоголя, табака и наркотиков среди молодежи, в том числе и подростков. Ещё хуже, когда подростки делают из этих вредных привычек культ личности. С помощью них дети «становятся старше», как сами считают, выделяются из миллионов сверстников, самовыражаются, забывают о своих проблемах на некоторое время, считают наркотики баловством, не осознавая, что в будущем, совершив большую ошибку в молодости, сильно поплатятся своим здоровьем.

В жизни современного общества особо острыми стали проблемы, связанные с курением, наркоманией и употреблением алкоголя. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодежи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. Данная проблема носит актуальный характер в современных условиях жизни каждого человека. И поэтому я решил провести данное исследование, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди молодежи, поскольку молодёжь является основой нашего общества.

Среди многих проблем, стоящих перед современным российским обществом, на первое место выходит проблема борьбы с вредными привычками (злоупотребление спиртными напитками, наркотическими и токсическими веществами) у юношей. Наиболее опасной по своим последствиям является привычка к употреблению ПАВ. Согласно данным Госкомстата России, сегодня в нашей стране насчитывается более 8 млн. наркоманов.

Ситуация осложняется тем, что в настоящее время все больше молодых людей употребляют синтетические препараты с высокой наркогенной активностью (героин, амфетамин). При этом по причине незавершенности возрастного психического и личностного развития юноши быстрее, чем взрослые, попадают в болезненную зависимость от наркотиков. По отношению к синтетическим наркотикам нельзя употребить слово «попробовать», так как происходит мгновенное привыкание.

Научная новизна работы заключается в следующем:

- определена структура процесса педагогической профилактики вредных привычек у юношей на основе выявления психолого-педагогических факторов, влияющих на появление вредных привычек (неблагоприятная атмосфера в юношеском коллективе и т.д.);
- разработана структурно-функциональная модель педагогической профилактики вредных привычек у юношей, включающая следующие направления:

- а) выявление методов и форм психолого-педагогической помощи юношам из семей,отягощенных алкогольной и наркотической зависимостью;
- б) определение содержания и технологий педагогической работы с юношами группы социального риска;
- в) теоретическую и методическую подготовку педагогов;
- г) раскрытие сущности работы с родителями.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

- рассмотрен генезис педагогического подхода к системе профилактики вредных привычек у подростков и юношей в российском обществе;
- разработана авторская профилактическая программа, основными задачами которой являются: формирование здорового жизненного стиля юношей, стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению ПАВ; развитие социальной зрелости молодых людей; создание условий для общения, информирования юношей о последствиях употребления ПАВ, путях к выздоровлению, связи употребления наркотических веществ с другими формами поведения, разрушающего личность; развитие личностных качеств, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного конструктивного поведения;
- выявлена роль педагогов, семьи и сверстников в решении проблемы профилактики вредных привычек в молодежной среде.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его содержание, результаты и выводы могут быть использованы: в современной воспитательной профилактической работе колледжей с юношами и девушками из группы социального риска; для разработки педагогических программ профилактики вредных привычек у молодых людей в различных видах образовательных учреждений, в том числе интернатного типа, при составлении учебных пособий по педагогике и психологии; при проведении лекций и практических занятий в процессе подготовки и повышения квалификации педагогических кадров.

Ход занятия

1. Организационный момент - 5 мин.

- построение
- приветствие
- проверка готовности к занятию: проверка посещаемости

2. Актуализация знаний: - по ходу занятия

- опрос по прошлой теме
- проведение опроса (анонимного)
- работа в ученических группах

3. Проверка домашнего задания - 10 мин.

Письменная проверочная работа по пройденному материалу:

1. Дать определение понятию «Здоровье».

+Здоровье- это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

-Здоровье- это состояние физического благополучия.

-Здоровье- это состояние духовного и социального благополучия.

-Здоровье- это отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Какой из перечисленных факторов в большей степени влияет на состояние здоровья.

-биологические факторы

-окружающая среда (природная, техногенная, социальная)

-служба здоровья

+индивидуальный образ жизни

3. Здоровый образ жизни(ЗОЖ), это...

-это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем

-это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения

+это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды

-это здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости

-это здоровье, определяемое моральными принципами, которые являются основной социальной жизнью человека

4. Индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде - это...

- здоровье
- физическое здоровье
- психическое здоровье
- +здоровый образ жизни
- нравственное здоровье

5. Что способствует выработке четкого ритма функционирования организма, а также повышает работоспособность и создает наилучшие условия для восстановления сил?

- правильное питание
- +правильный режим дня
- крепкий сон
- регулярный отдых

6. Как принято говорить про людей, которые энергично работают в первой половине дня?

- «воробьи»
- «кукушка»
- «соловьи»
- +«жаворонки»

7. Как принято говорить про людей, которые энергично работают вечером?

- «пингвины»
- +«совы»
- «дятел»
- «филин»

8. Закаливание –это...

- + это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов
- это понижение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов
- это повышение устойчивости организма к благоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов

9. Способность человека управлять своими поступками и поведением под воздействием различных эмоций, адекватно реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь находить друзей, жить в согласии с собой и окружающими- это ...

- эмоция
- эмоциональность
- +психологическая уравновешенность

10. Смена настроения без видимых причин; повышение интереса к своей внешности; развязность и самоуверенность; склонности к фантазированию и т.д. - это признаки...

- +эмоциональной неустойчивости
- психологическая уравновешенность
- эмоционального возбуждения

4. Оперирование знаниями и способами деятельности в стандартных и нестандартных ситуациях

1. Просмотр видеофильма «Роковой шаг»и его анализ - 30 мин.

1. О чём фильм?
2. Сделать вывод о названии темы сегодняшнего занятия.
3. Какие вредные привычки отражены в фильме?
4. С какими проблемами столкнулась героиня фильма?
5. Какую роль в судьбе Кати сыграл её бывший одноклассник ?
6. Как сказалось на учёбе Кати, её пагубное пристрастие к наркотикам?
7. Что означает слово, которое было написано на футболке бывшего одноклассника Кати?

2. Работа в группах:(10 минут)

Задание: Разработать проект по искоренению курения в Вышневолоцком колледже.

Название проекта	
Участники проекта	
Материально-технические средства для реализации проекта	
Срок реализации проекта	
Мероприятия, проводимые в ходе проекта	
Основные показатели, по которым можно судить об эффективности реализации проекта	

5. Определение и разъяснение домашнего задания.

-Подготовиться в проверочной работе по теме «Вредные привычки и факторы, разрушающие здоровье человека»

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И БОРЬБА С НИМИ

Привычки и их виды:

Привычки – это форма нашего поведения. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, наоборот тормозят ее становление.

Привычки чрезвычайно устойчивы. Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому начиная с юного возраста важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными.

К полезным привычкам можно отнести стремление к ЗОЖ (здоровый образ жизни), регулярным занятиям физическими упражнениями, повышению уровня знаний, чтению, посещению театра, кино, прослушиванию музыки. Все это обогащает человека, делает жизнь интереснее, способствует самосовершенствованию.

Однако в студенческие годы возникает немало и *вредных привычек*: нерациональный режим дня и питания, нерегулярная подготовка к занятиям и др. Но наиболее вредными являются курение, злоупотребление спиртными напитками, наркомания. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный разрушить жизнь человека.

Курение

Среди факторов риска, вызывающих заболевания сердечно - сосудистой системы, ведущие кардиологи мира курению отводят третье-четвертое место. В настоящее время выделено 30 ядовитых химических веществ, входящих в состав табачного дыма. Наиболее сильные среди них – никотин, угарный газ, канцерогенные вещества.

Чаще всего вредное действие табачного дыма связывают с никотином. Он попадает в кровь в течение 20 секунд, активно действует на центральную и периферическую нервную систему. У выкурившего сигарету в первые минуты несколько расширяются сосуды мозга, в следствие чего кратковременно улучшается умственная работоспособность. Но в скорое сосуды мозга сужаются, и происходит ухудшение качества умственной деятельности, опять появляется потребность в сигарете. У людей, которые курят на протяжении длительного времени, наблюдаются хронические спазматические явления сосудов мозга. Кроме того, никотин отрицательно действует на проводимость нервной системы. Никотин вредно влияет и на дыхательную систему. При соприкосновении со слизистой оболочкой бронхов он подавляет ее защитные функции, уменьшает доступ кислорода к легочным альвеолам. Замечено, что курящие студенты во время сдачи нормативов по физическому воспитанию показывают в беге значительно худшие результаты, чем некурящие.

Вредное воздействие оказывает никотин на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Попадая в полость рта, он делает десны более рыхлыми, повреждает зубную эмаль, создает опасность развития кариеса. Опасен для здоровья и угарный газ, или оксид углерода. Усиливая отложение холестерина на стенках кровеносных сосудов, он способствует более быстрому развитию склеротических изменений в них. В крови угарный газ соединяется с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, который не способен отдавать кислород тканям. Вследствие этого у курящих людей ухудшается кислородное обеспечение всех клеток тела.

В организм с табачным дымом попадают также эфирные масла, нарушающие ритм работы сердца. Кроме того, в табачном дыме содержится от 2 до 7 % углекислого газа, в то время как уже 0,1 % его концентрация в воздухе считается недопустимой.

Люди, злоупотребляющие курением, значительно чаще, чем некурящие, страдают различными формами ишемической болезни сердца. Известный кардиолог О.Г. Оганов констатирует, что внезапная смерть от инфаркта миокарда встречается среди курящих в 5 раз чаще, чем среди некурящих.

У курящих наблюдается также более раннее появление гипертонической болезни, стенокардии. Выяснилось, что среди студентов с этими заболеваниями 78,4 % заядлых курильщиков.

Курение – одна из основных причин возникновения ряда тяжелых заболеваний. Курящие люди более подвержены простудным заболеваниям, хроническому бронхиту. Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения сделал вывод, что 90 % умирающих от этих болезней – курящие люди. Кроме того, под воздействием ядовитых веществ табачного дыма повышается кислотность желудочного сока, чаще возникают гастриты, язвенная болезнь.

Табачный дым оказывает вредное воздействие на печень, железы внутренней секреции, а также на половую функцию. В ряде случаев импотенция у мужчин связана с частым курением. У женщин никотин угнетает функцию яичников. Большую опасность для здоровья несет пассивное курение, т.е. пребывание некурящих среди курильщиков. Установлено, что в дыме, который образуется при сгорании сигареты и не попадает в легкие курящих, содержится еще больше вредных веществ. Например, в нем находится в 5 раз больше оксида углерода, в 3 раза – табачных смол и никотина, в 4 раза – бензпирена и в 46 раз – аммиака. Курение несовместимо с регулярными занятиями физической культурой и спортом, поскольку мышечные нагрузки усиливают отрицательное воздействие курения на организм. У курящего спортсмена возникает опасность быстрого развития перенапряжения, перетренированности, более замедленного протекания восстановительных процессов после тренировки. Ухудшается освоение новых двигательных навыков, понижается такое физическое качество, как быстрота. Во всем мире активно разрабатываются методы прекращения курения. Используются групповая психотерапия, консультации с врачом, создаются новые медицинские препараты, антеникотинная жевательная резинка и др. Однако правильнее всего включить свою волю, убедить себя в ненужности и вредности курения и перестать курить. У самого заядлого курильщика уже после 8 – 10 дней прекращения курения нормализуется самочувствие, повышается работоспособность.

Алкоголь

Ещё большее зло приносит употребление алкоголя (этилового спирта) в любом его виде (водка, вино, пиво и т. д.). Помимо отрицательного воздействия на биологическую природу человека, алкоголь оказывает сильное влияние на его социальную сущность. При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья.

Несмотря на индивидуальные различия в реакции на содержание спирта в крови, основные закономерности его воздействия просматриваются довольно чётко. В результате приёма 100 – 150 г водки содержание алкоголя в крови достигает 0,04 – 0,05%. Начинается ослабление деятельности высших отделов мозга, человек освобождается от «внутренних тормозов», позволяет себе удовлетворять импульсивные желания. Возникает состояние мнимой свободы, переоценки собственных возможностей, потери инстинкта самосохранения.

Повышение концентрации алкоголя в крови до 0,1% (при приёме 200 – 300г водки) вызывает опьянение средней тяжести, при котором подавляется нормальное функционирование более глубоких структур мозга, изменяется эмоциональное состояние человека: отмечаются как беспричинное веселье, так и необоснованное беспокойство, слезливость. Часто наблюдается ухудшение двигательных функций: человек слегка покачивается, путается речь. Когда концентрация алкоголя в крови достигает 0,15 – 0,2%, подавляются функции ещё более глубоких отделов мозга. Наступает состояние тяжёлого опьянения. При этом нарушаются восприятие, деятельность двигательных центров мозга и органов равновесия. Из-под контроля выходят примитивные инстинкты. Этим можно объяснить необузданные вспышки гнева, повышенную агрессивность.

При содержании алкоголя в крови 0,4 – 0,5% (при приёме 800 – 1000г водки) человек впадает в состояние шока. Рефлексы бездействуют, расслабляются кольцевые мышцы, резко снижается чувствительность, блокируется дыхательный центр, возможно даже наступление смерти.

Каково же физиологическое воздействие алкоголя на органы? Наибольшей чувствительностью к нему обладает головной мозг, и особенно нейроны. В результате нарушается деятельность ЦНС. У человека, регулярно употребляющего алкогольные напитки, резко снижается способность ткани мозга усваивать основной источник его питания – глюкозу. Доказано, что алкоголь способствует ухудшению умственной работоспособности, снижению качества памяти и мышления.

Не менее вредно действие алкоголя на сердечно – сосудистую систему: уменьшается сила сердечных сокращений, а при длительном употреблении возникают структурные изменения в сердечной мышце. Сразу после приёма алкогольного напитка значительно возрастает свёртываемость крови, из – за чего отмечено немало случаев инфаркта миокарда.

Алкоголь приводит в состояние длительного возбуждения сосудодвигательный центр продолговатого мозга. Происходит спазм сосудов, в их стенках нарушается обмен. Такие явления вызывают повышение артериального давления, а также ряд атеросклеротических изменений. Кроме того, в капиллярах слипаются красные кровяные тельца – эритроциты, что приводит к разрушению капилляров,

закупорке большого числа мелких сосудов. Особенно активно такие процессы происходят в мозгу.

Алкоголь воздействует на жировые вещества (липиды), содержащиеся во внутренних органах. Липиды обладают способностью хорошо растворяться в спирте, вследствие чего клетки этих органов у человека, постоянно употребляющего алкогольные напитки, постепенно разрушаются. Может развиться тяжелейшее заболевание – цирроз печени, - заканчивающееся смертельным исходом.

Алкоголь способен нарушить деятельность половых желез, оказать пагубное влияние на потомство: дети, родившиеся от алкоголиков, нередко бывают умственно отсталыми.

У многих людей из – за частого употребления спиртных напитков возникают заболевания органов пищеварения. Алкоголь, попадая в желудок, а затем в кишечник, ухудшает пищеварение, изменяет состав желудочного сока. У пьющих людей в желудке обычно наблюдается повышенное содержание слизи. Она обволакивает пищу и мешает её нормальному перевариванию. Алкоголь, повреждая клетки пищевода, печени, желудка, побуждает их к усиленному делению. Это может привести к возникновению злокачественных опухолей. Бытует мнение, что небольшие дозы спиртных напитков улучшают аппетит. Мнение это неправильное. Вместо ожидаемой пользы от частых приёмов спиртного развивается привыкание к нему, ведущее к алкоголизму. Причём стать хроническим алкоголиком может и человек, пьющий только пиво.

Алкоголь – опаснейший враг ЗОЖ. Его употребление несовместимо с занятиями физическими упражнениями. Доказано понижение физической работоспособности на следующий день после приёма даже небольшой дозы спиртного. Особенно опасной считается алкогольная интоксикация в сочетании с физическими нагрузками: при этом в организме резко нарушается баланс важнейших микроэлементов.

Происходит постепенное падение человеческой личности. Его причинами становятся ограниченность интересов, слабоволие, а также безразличие окружающих людей. Жизненно важны для таких людей включение собственной воли, решительная борьба с этой вредной, калечащей привычкой.

Наркомания

Вред наркомании неминуемо оказывает негативное влияние как на самого зависимого человека, так и на его окружение. Вред наркомании виден у человека быстрее и сильнее, нежели он сам об этом думает до употребления начальной дозы наркотического вещества. Надо сказать, что у начинающего наркомана мысли о вреде попросту нет, однако есть идея о том, что он сможет применить всё своё усилие, собрать всю свою волю в кулак и бросить эту пагубную привычку тогда, когда сам захочет. Однако это самая большая ошибка. (Приложение 3). Вред наркомании не обнаруживает себя спонтанно. Первоначально на ранних этапах человеку кажется, что все «байки» про опасность чересчур уж гипертрофированы, тогда как на самом деле мозг находится в приятной прострации, а тело словно в невесомости. Подобное убеждение настолько прочно закрепляется в сознании наркомана, что он не слушает все разумные доводы близких людей и врачей. Кстати сказать, в дальнейшем человек использует это убеждение как некое оружие, защищающее на первых порах его от гнева и нападок окружающих.

По прошествии короткого времени вред наркомании начинает распространяться на саму личность наркомана. Такая ситуация возникает обязательно, поскольку наркотики подчиняют себя всё, что только можно. Такой зависимый человек превращается в раба мимолётного наслаждения, кайфа. Когда что – то встаёт на пути получения удовольствия, наркоман начинает искать все возможные выходы, чтобы не прервать «счастья». Самой тяжёлой степенью становится то, что такой человек может совершить самое тяжкое преступление, лишь бы только достать заветную дозу.

Вред наркомании, помимо всего прочего, обнаруживается в нежелании наркомана брать на себя ответственность и доводить какое – либо дело до конца. Мышление человека становится эгоцентричным, мировосприятие меняется на противоположное. Ни семья, ни карьера – ничто наркоманов более не волнует, не беспокоит.

Ради получения граммов наркотика человек начинает опускаться до воровства, отношения с близкими когда – то ему людьми портятся, но наркомана ничто уже не может остановить. Перед ним блекнут все ценности, все нравственные устои и т. д. Конечно, у некоторых из них, как и у алкоголиков, наступают моменты просветления, однако они не рождают мысль о прекращении приёма отравы. Наоборот, наркотик подводит человека к крайней черте, к мысли о ненужности в этом мире, о том, что от него одни неприятности. Однако если в раннем детстве такой комплекс неполноценности и максимализм можно перевоспитать и перенаправить в нужное русло, то отравленный наркотиками мозг не способен внимать разумным доводам. Наркоман видит для себя только один выход – добровольный уход из жизни.

Вред наркомании проявляется не только на психо – эмоциональном и нравственном уровнях, но и затрагивает физическое состояние человека. Постепенно от каждой дозы организм начинает истощаться, безвозвратно лишаясь жизненно важных функций, клеток. Сосудистая и иммунная системы уже не в состоянии справиться даже с простым насморком. Наркоман чаще болеет, у него впоследствии перестают функционировать почки, печень, гниют верхние и нижние конечности, а от постоянных инъекций возникает паралич ног. Смертельный вред наркомании заключается в риске заражения ВИЧ инфекцией,

гепатитом и другими вирусами из – за применения заражённых шприцов. Наркомания начинается с простой, казалось бы, марихуаны, вследствие которой слабеет память, возникает атрофия мозга.

Поэтому статистические данные о состоянии здоровья молодёжи в нашей стране вызывают особую тревогу. Однако основные причины – отсутствие в общественном сознании духовно – нравственного воспитания, приоритета здорового образа жизни (ЗОЖ). Стало очевидным, что стремительное изменение окружающего мира, и не в лучшую сторону, поставило под угрозу соответствие человека экосистеме, привело к значительному увеличению числа факторов риска для здоровья и жизни человека.

Мы за здоровый образ жизни

Для сохранения здоровья каждый из нас должен понять необходимость ответственного отношения к нему и к своей жизни.

Повышение значимости духовно – нравственного воспитания, патриотизма, здорового образа жизни – путь оздоровления нации и решения многих социальных проблем.

Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности.

В нашем учебном учреждении есть широкие возможности для занятий спортом. Проводятся уроки физической культуры, во внеурочное время работают спортивные секции, проходят соревнования по различным видам спорта.

Список используемой литературы:

1. Матвеева Е.М. «Азбука здоровья. Профилактика вредных привычек»
2. Анисимов Л.Н. «Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи». 2004 г.
3. Ягодинский В.Н. О вреде никотина и алкоголя / В.Н. Ягодинский. – М.: «Просвещение» 2009. – 97с.
4. Березин С., Лисецкий К. Классификация наркотиков и типы зависимости //Основы Безопасности Жизнедеятельности. 2004. - № I. - С. 2228
5. Смирнов А.Т., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности «Вредные привычки и их социальные последствия» 1999.- 105с.
6. Федеральный закон РФ от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» с изменениями и дополнениями от 6 апреля 2011 г. - М., 2011.- 45 с.

Список интернет - источников:

1. <http://www.uchportal.ru/publ/25-1-0-2398>
2. <http://открытыйурок.рф/статьи/632877/>
3. <http://psihdocs.ru/klassnij-chas-poleznie-i-vrednie-privichki.html>
4. <https://infourok.ru/klassniy-chas-vrednie-pivichki-1504178.html>