

УРОК ЗДОРОВЬЯ В 4 КЛАССЕ

ЗЛОЙ ВОЛШЕБНИК - АЛКОГОЛЬ

Какое решение мы приняли на прошлом уроке?

Мы говорим – **КУРЕНИЮ НЕТ!**



**Воля – это «способность осуществлять свои желания,
поставленные перед собой цели;
сознательное стремление к осуществлению чего-нибудь»**

**Всегда ли воля направлена на достижение
справедливых и полезных целей?**

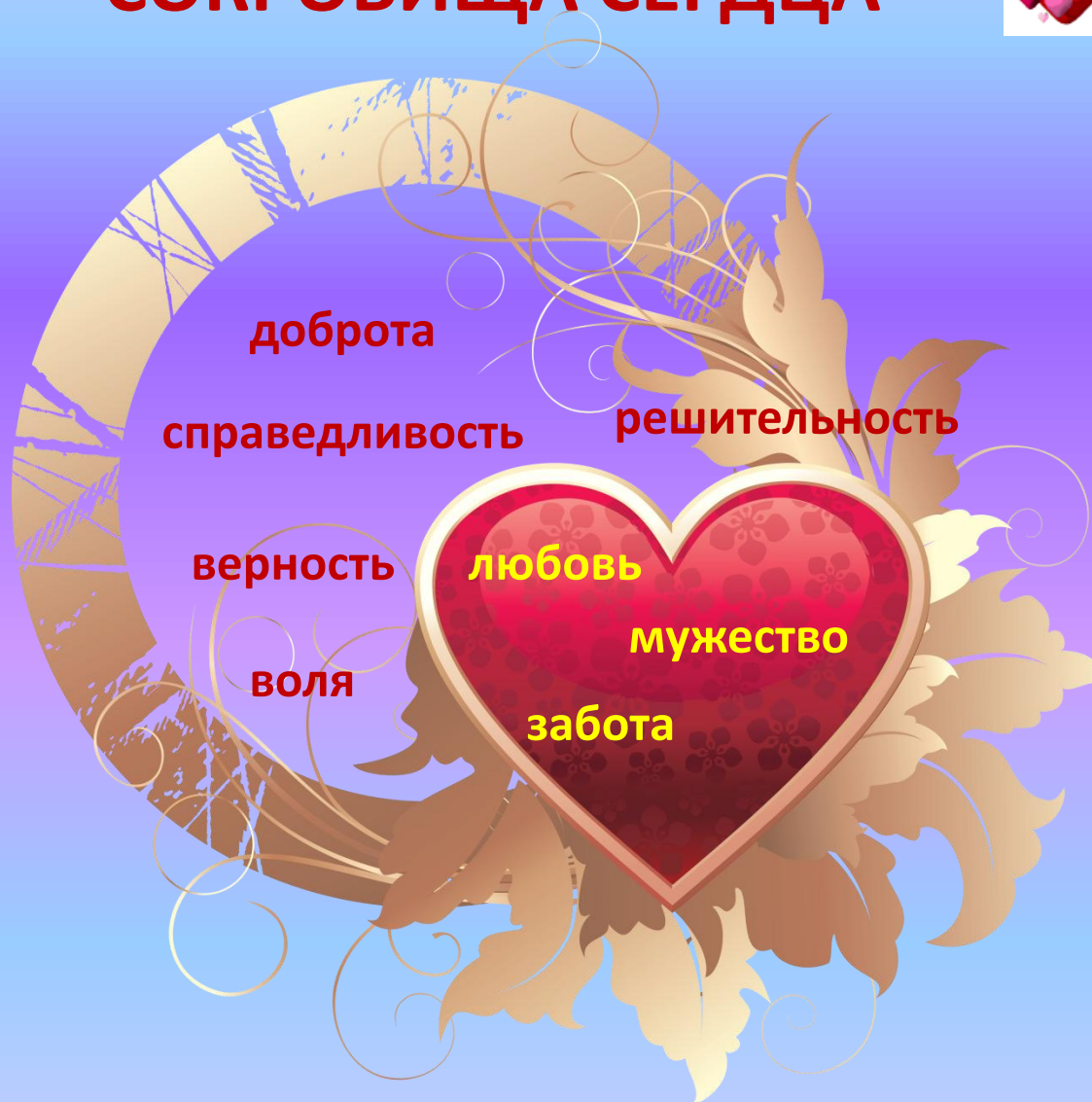
**Почему волевое поведение иногда может
быть безнравственным?**

От чего это зависит?

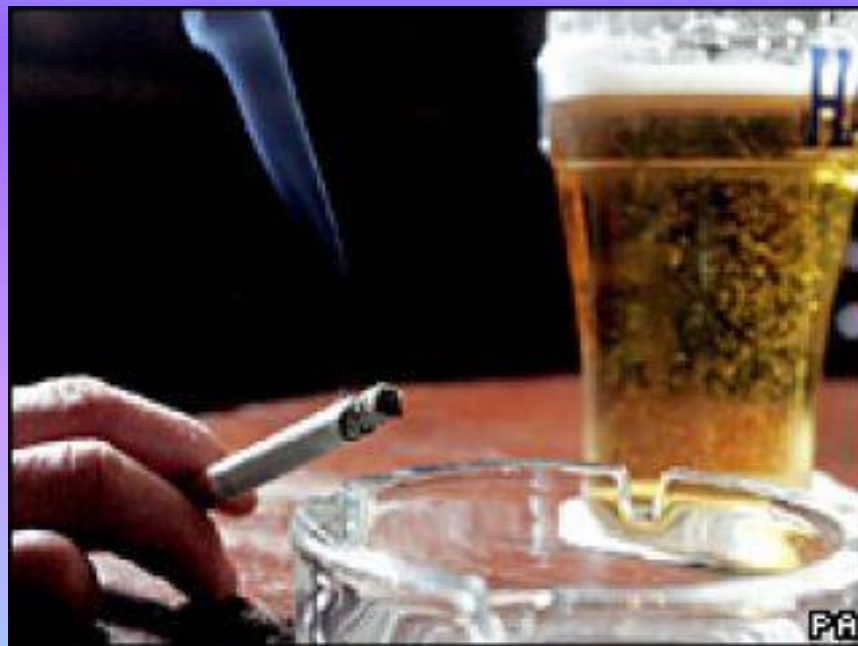
От целей и желаний человека.



СОКРОВИЩА СЕРДЦА



Подчинённость другим при отсутствии самостоятельности,
свободы – это **зависимость**.



ЗЛОЙ ВОЛШЕБНИК - АЛКОГОЛЬ



Алкоголь – вещество, которое содержится в спиртных напитках.

ОДУРМАНИВАЮЩИЙ

Зависимость от алкоголя приводит к болезни –
алкоголизму.



Алкоголь опасен для нашего здоровья!

Сердце.

Когда алкоголь с кровью попадает в сердце, он разрушает клетки вашей сердечной мышцы.

Появляются микрорубцы, мышца теряет эластичность, работает на пределе возможностей и захлёбывается кровью, не успевая её проталкивать.

Сердце покрывается жировой тканью.

Поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено.

В артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ к сердечной мышце.

Ткани сердца отмирают. Это называется – **инфаркт**.



Алкоголь опасен для нашего здоровья!

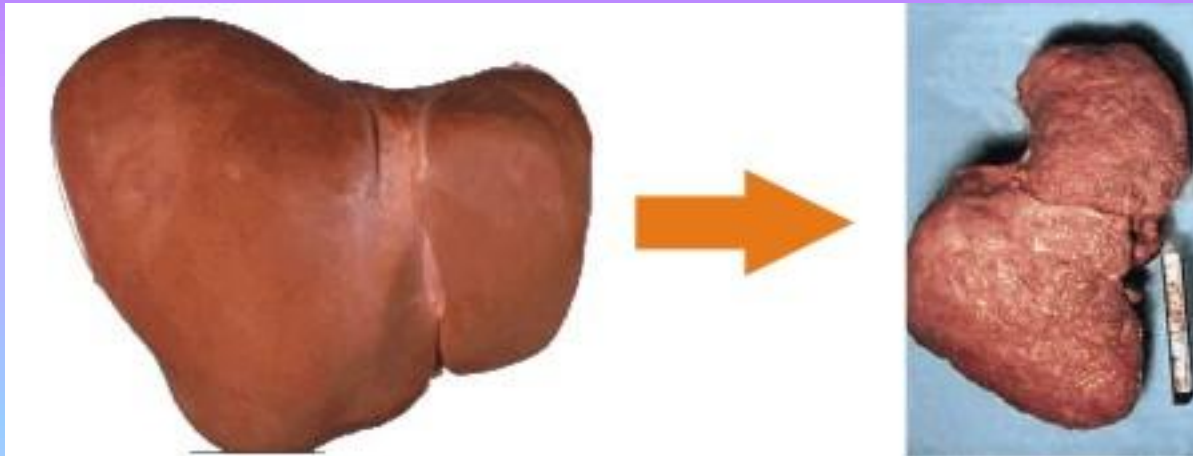
Печень.

Любые дозы алкоголя самым разрушительным образом действуют на печень, которая принимает на себя первый удар алкогольного яда.

Клетки печени отмирают и замещаются жиром и соединительными тканями.

Начинается жировое **перерождение печени – гипотоз**.

За ним приходит **церроз**, за ним – **рак**.



Алкоголь опасен для нашего здоровья!

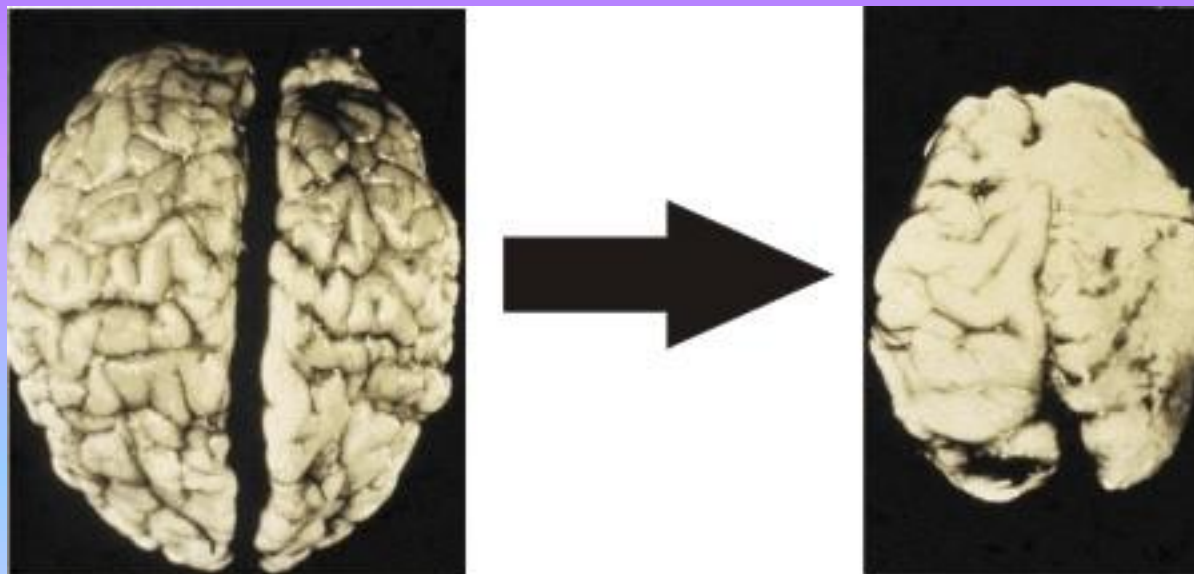
Мозг.

Когда алкоголь попадает в кровь, эритроциты слипаются.

В крови образуются тромбы, которые намертво закупоривают капилляры.

Капилляры раздуваются и лопаются.

При употреблении 100 граммов водки гибнут несколько тысяч клеток мозга.



Даже небольшое количество алкоголя, выпитое беременной женщиной, представляет большую угрозу для ребенка находящегося в ее утробе и может вызвать фетальный алкогольный синдром или врожденные дефекты такие как дефекты лица, задержку умственного развития и отставания в росте.



По мотивам басни С. Михалкова «Непьющий воробей»



Почему Воробей не сумел сказать «нет»?

Как бы вы ответили на месте Воробья?

Какой ответ вам больше нравится? Почему?

- Вино опасно для моего здоровья, поэтому я воздержусь от его употребления.

- У меня сегодня тренировка, это может повлиять на спортивные результаты.

- Сейчас я должен уйти, меня ждут родители.

- Спасибо, с удовольствием попробую.



Решение

-Постараюсь научиться говорить «НЕТ», когда мне предлагают дурное.

-Подумаю о занятиях спортом;



«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство»

Л. Н. Толстой



**Алкоголь опасен в любом возрасте,
особенно – в детском и подростковом.
Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают.**

**Организм постепенно разрушается.
Такую ошибку исправить трудно. Лучше её не делать.**

**Каждый хозяин своей жизни и здоровья.
Как каждый из вас решит, так и будет.**

12 жизненных принципов Фёдора Григорьевича Углова.



Люби родину. И защищай её. Безродные долго не живут.

Люби работу. И физическую тоже.

Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

Люби свою семью. Умей отвечать за неё.

Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не переедай!

Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест

Не бойся вовремя пойти к врачу.

Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.

Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела.

Люби своё тело, щади его.

Индивидуальное бессмертие недостижимо,

но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

Мы говорим алкоголю – нет!

