

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СП ГБПОУ «КОЛЛЕДЖ «ЗВЁЗДНЫЙ»

**Беседа «Отказ от вредных привычек - Инвестиция в будущее»
Спортивного Студенческого клуба «Звёздный»**



Санкт-Петербург
2024/2025 учебный год

Профилактическая беседа: “Отказ от вредных привычек - Инвестиция в будущее” (45 минут)

(Вступление, 3 минуты)

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас очень важная тема – вредные привычки. Все мы слышали о них много раз, знаем, что они вредны, но почему-то люди все равно им подвержены. Наша задача сегодня – разобраться, почему так происходит, какие вредные привычки наиболее распространены, и самое главное, как от них отказаться и уберечь себя от их пагубного влияния. Помните, отказ от вредных привычек – это не просто воздержание, это инвестиция в ваше здоровье, ваше будущее и вашу счастливую жизнь.

(Что такое вредные привычки? Определение и примеры, 7 минут)

- **Вопрос к аудитории:** Как вы понимаете, что такое “вредная привычка”? (Даем время подумать и выслушиваем ответы)
- **Определение:** Вредная привычка – это действие или поведение, которое регулярно повторяется, приносит кратковременное удовольствие или облегчение, но при этом негативно влияет на физическое, психическое или социальное здоровье человека.
- **Примеры (с пояснением негативного влияния):**
 - **Курение (табакокурение, вейпинг):** Повреждает легкие, сердечно-сосудистую систему, увеличивает риск рака, вызывает зависимость, ухудшает цвет кожи, зубы.
 - **Употребление алкоголя:** Нарушает работу печени, мозга, сердца, вызывает зависимость, ухудшает координацию, приводит к необдуманным поступкам, увеличивает риск травм.
 - **Употребление наркотиков:** Разрушает организм, приводит к тяжелым заболеваниям, психическим расстройствам, социальной деградации и преждевременной смерти.
 - **Переедание/злоупотребление фастфудом:** Приводит к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету, ухудшает самочувствие.
 - **Зависимость от гаджетов (телефонов, компьютеров):** Ухудшает зрение, осанку, сон, приводит к социальной изоляции, снижает физическую активность.
 - **Привычка грызть ногти, ковырять кожу:** Может привести к инфекциям, раздражению кожи, психологическому дискомфорту.
 - **Сквернословие (ненормативная лексика):** Засоряет речь, свидетельствует о низком уровне культуры, может негативно влиять на взаимоотношения с окружающими.
- **Обсуждение:** Какие еще вредные привычки вы знаете? Почему они вредны?

(Почему люди приобретают вредные привычки? Причины и механизмы, 10 минут)

- **Любознательство и желание попробовать что-то новое:** Особенно в подростковом возрасте, когда хочется узнать мир и испытать новые ощущения.
- **Влияние сверстников (давление группы):** Желание быть принятым в компанию, страх показаться “белой вороной”.
- **Снятие стресса и уход от проблем:** Вредные привычки могут казаться способом расслабиться, забыть о неприятностях.
- **Недостаток информации о вреде привычек:** Не все осознают серьезные последствия курения, алкоголя, наркотиков.

- **Самоутверждение, протест:** Вредные привычки могут быть способом выразить свою независимость, бунтовать против правил.
- **Реклама и пропаганда:** Агрессивная реклама сигарет, алкоголя и других вредных продуктов формирует положительный образ этих веществ и стимулирует их употребление.
- **Психологическая зависимость (механизм формирования):**
 - Вредные привычки часто вызывают выброс дофамина – гормона удовольствия.
 - Со временем организм привыкает к этому ощущению и требует все больше и больше вещества, вызывающего зависимость.
 - Попытки отказаться от привычки вызывают неприятные ощущения (абстинентный синдром), что заставляет человека снова возвращаться к ней.
- **Обсуждение:** Какие из этих причин вам кажутся наиболее распространенными? Почему?

(Последствия вредных привычек для здоровья, внешности и жизни в целом, 10 минут)

- **Для здоровья:**
 - Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт).
 - Онкологические заболевания (рак легких, горла, печени и др.).
 - Заболевания дыхательной системы (бронхит, астма, эмфизема).
 - Заболевания печени (цирроз).
 - Психические расстройства (депрессия, тревожность, шизофрения).
 - Снижение иммунитета.
 - Сокращение продолжительности жизни.
- **Для внешности:**
 - Преждевременное старение кожи (морщины, сухость, ухудшение цвета лица).
 - Желтые зубы и неприятный запах изо рта (при курении).
 - Выпадение волос.
 - Лишний вес или недостаток веса.
 - Отечность, синяки под глазами (при употреблении алкоголя и наркотиков).
- **Для жизни в целом:**
 - Проблемы в семье, с друзьями.
 - Снижение успеваемости в учебе.
 - Трудности в трудоустройстве.
 - Финансовые проблемы (деньги уходят на вредные привычки).
 - Потеря интереса к жизни, апатия.
 - Риск совершения преступлений.
 - Ранняя смерть.
- **Примеры из жизни:** Рассказ о реальных людях, чья жизнь была разрушена вредными привычками.
- **Обсуждение:** Как вы думаете, какие последствия вредных привычек наиболее страшны?

(Как отказаться от вредных привычек? Практические советы, 10 минут)

- **Осознать проблему и принять решение изменить свою жизнь:** Первый и самый важный шаг – признать, что у вас есть вредная привычка и вы хотите от нее избавиться.
- **Определить причины, которые провоцируют вредную привычку:** Что заставляет вас курить, пить алкоголь или переедать? Какие ситуации вызывают у вас желание взяться за сигарету, бутылку или еду?
- **Избегать ситуаций, провоцирующих вредную привычку:** Если вы курите, избегайте мест, где курят другие. Если вы переедаете, не держите дома вредные продукты.
- **Найти замену вредной привычке:** Если вы чувствуете желание закурить, выпейте стакан воды, пожуйте жвачку, сделайте несколько глубоких вдохов. Если вы переедаете, попробуйте заняться чем-нибудь интересным, позвоните другу, прогуляйтесь на свежем воздухе.
- **Обратиться за помощью к специалисту (психологу, врачу):** Если вы не можете справиться с вредной привычкой самостоятельно, не стесняйтесь обращаться за помощью.
- **Найти поддержку в семье и у друзей:** Расскажите своим близким о своем решении отказаться от вредной привычки, и попросите их поддержать вас.
- **Поставить перед собой конкретную цель и двигаться к ней постепенно:** Не пытайтесь бросить курить или переедать сразу. Начните с малого, например, сократите количество сигарет или уменьшите порции еды.
- **Не винить себя за срывы:** Если вы сорвались, не расстраивайтесь и не опускайте руки. Просто начните все сначала.
- **Вознаграждать себя за успехи:** Когда вы достигнете своей цели, сделайте себе приятный подарок.
- **Заняться спортом, хобби:** Физическая активность и увлечения помогут вам отвлечься от вредных привычек и получить удовольствие от жизни.
- **Обсуждение:** Какие из этих советов вам кажутся наиболее полезными? Какие трудности могут возникнуть при отказе от вредных привычек?

(Заключение, 5 минут)

Ребята, помните, что отказ от вредных привычек – это сложный, но вполне достижимый процесс. Он требует времени, усилий и настойчивости, но результат того стоит.

Отказавшись от вредных привычек, вы не только улучшите свое здоровье и внешний вид, но и откроете для себя новые возможности, станете более уверенными в себе, успешными и счастливыми людьми. Заботьтесь о себе, цените свою жизнь и делайте правильный выбор!

(Вопросы от аудитории)

Теперь я готов ответить на ваши вопросы. Не стесняйтесь спрашивать обо всем, что вас интересует.

(Завершение)

Спасибо за вашу внимательность и участие в нашей беседе. Надеюсь, вы сделали правильные выводы и будете стремиться к здоровому образу жизни! До новых встреч!